

Miten hyvä kuolema on mahdollinen ?

Juha Hänninen

Mieli 2010

Kuopio 5.2.2010

Voiko kuolema olla hyvä

- kuolemaan liittyy
 - surua
 - kaipausta
 - luopumista
 - kärsimystä
 - pelkoa ...
- < Kuinka kuolema voisi olla hyvä ???

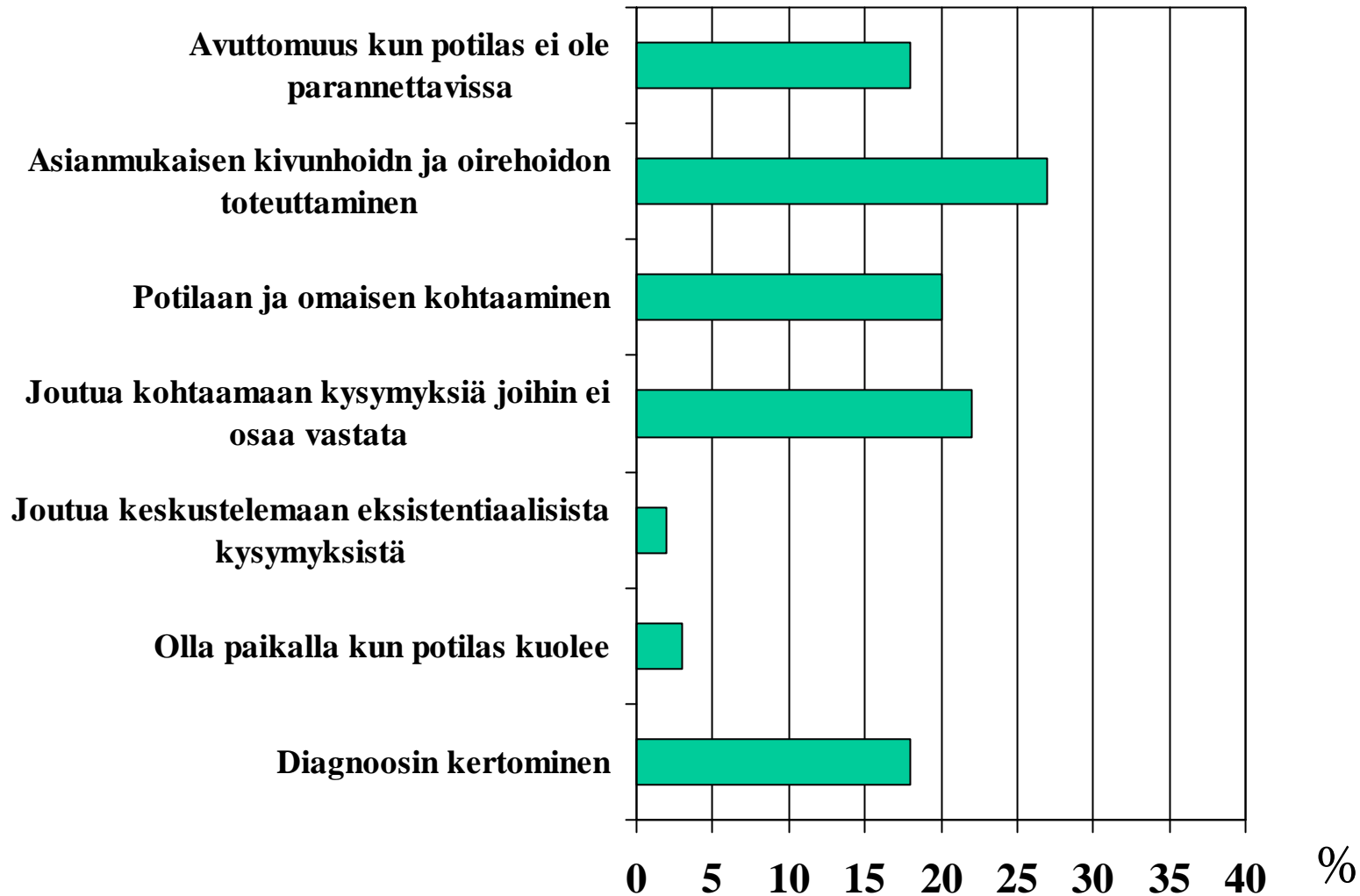
Elämän marginaali

- kuolleet ja kuolevat joutuvat
 - kroonikkotiloihin
 - hautausmaille
 - kuuluuko kuoleva ruumis elämän vai kuoleman puolelle
 - hyvä ja kaunis kuolema ja paha ja kärsivä ruumis

Lääkärikin on vaikea puhua kuolemasta

- kun vatsa on avattu eikä mitään voitu tehdä
- nyt hoidot lopetetaan
- jonkun yksittäisen ihmisen kuolemasta puhuminen tämän itsensä / perheen kanssa
- ristiriitaiset vastaanotetut viestit – parannunko vai kuolenko
- kun mikään (oirehoito) ei riitä, vaan kärsimys jatkuu
- kuka tästä (hoidosta) vastaa
- kerrotaanko potilaalle vai salataanko
- ”en voi tehdä mitään”

Mitä pelkää parantumattomasti sairaan/kuolevan ihmisen kohtaamisessa?



Onko valehtelu vähemmän stressaavaa kuin totuuden kertominen ?

- Tutkimus, jossa oli kolme ryhmää : totuus taudista ja hoidoista (A), taudin salaaminen (B) ja kontrolli (C)
 - A ryhmä ahdistuneempi, negatiivinen mieliala säilyi, positiivinen mieliala laski
 - B ryhmä tunsu hallitsevansa tilanteen
 - C ryhmässä ei havaittavia eroja
 - Kertomatta jättäminen helpotti stressiä
 - pelkkä tieto potilaan tilasta ei ollut stressaavaa
 - interaktio muodosti stressitekijän
 - Salaaminen vähentää emotionaalisten tekijöiden käsittelyä

Potilaan kysymykset kuoleman läheisyydessä

- ”miksi emme puhuneet kuolemasta vaan kaikesta muusta”
- kuolemaan liittyy tunne hylättynä olosta ja mitättömyydestä (arvottomuus)
- tarve suojautua kuolemalta mutta toisaalta halu turvautua toisiin ihmisiin
 - Kehen voin luottaa kuolemani kohdalla
 - Kuka uskaltaa olla lähellä

Kuinka kertoa potilaalle lähestyvistä kuolemasta

- Tulet lopulta kuolemaan tähän sairauteen.
- En tiedä kauanko elät, mutta yritän pitää olosi mukavana kunnes siihen päädytään.
- Voin kertoa mitä todennäköisimmin tulee sinulle tapahtumaan matkan varrella
- Mikä pelottaa eniten? Mitä toivoisit tapahtuvan / tehtävän?

Onko tavoite hyvä kuolema

- vai hyvä kuoleminen
 - prosessi, kuoleman hetki, kuollessa oleminen
- erilaiset lähtökohdat arvioida hyvyyttä
- hyvä elämä hyvän kuoleman sijaan
 - kuolema vain päätepiste
- hyvä kenelle – ristiriidat
 - nopea kuolema – edunsaajat
 - kuolema lääketutkimuksen osanottajana – lääkäri
 - haluaisin pitää hänet vielä hetken - puoliso

Hyvä / rauhallinen kuolema

- julkinen kuolema > läheiset tietävät ja hyväksyvät kuoleman
 - voiko yksin kuolla hyvin
- kuoleva henkilö ymmärtää, että kohtalo ei ole hänen käsissään
 - kuolema ottaa vallan
 - oman kontrollin menetys
- tietoisuus omasta kuolemasta
 - onko kuolema unessa paras kuolema
 - vai tietoisena siirtyminen toiseen todellisuuteen (oppimiskokemus)

Hyvän kuoleman riitit ennen

- Matti Sarmela (Perinneatlas 2007)
- hautaanviennin riitti
 - siirtymäriitti, jossa vainaja viedään lopullisesti kuolleiden joukkoon
 - kuolleiden pelko, estetään takaisinpaluu
- muistoriitti
 - palautettiin kulttuurinen järjestys ja luotiin vainajan saattajien sosiaalinen yhteys
 - hautaamattomat vainajat elämän ja kuoleman välitilassa
 - > kaoottinen tila, tarve sijoittaa oikeaan paikkaan

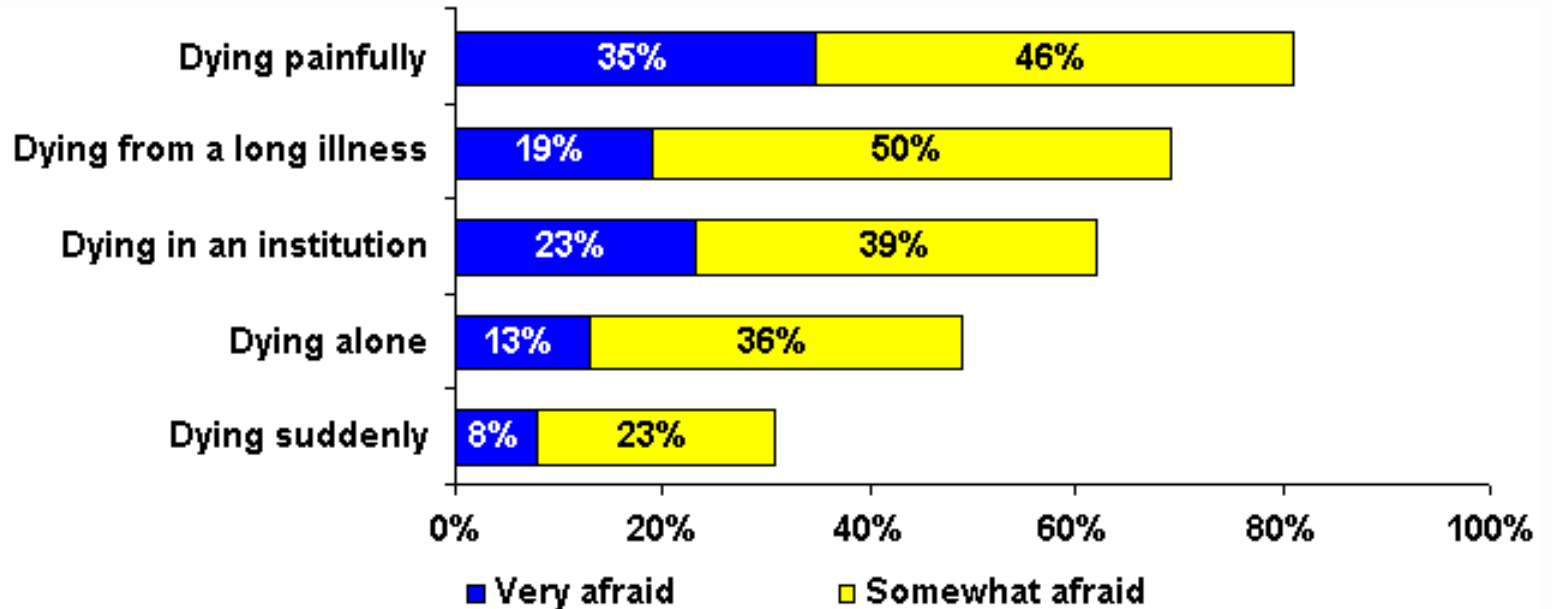
Kuoleman uhka nykyisin

- tuntematon ahdistaa
- oman olemassaolon lakkaaminen on vaikeasti ymmärrettävää
- kuolema päätepisteenä on vastoin jatkuvuuden periaatetta
- kuolema nähdään siirtymänä tai mustana aukkona

Potilaan toivo ja siihen yhteydessä olevat tekijät...

- potilaiden toivoa uhkaavat tekijät...
 - oireiden hallitsemattomuus
 - potilaan ihmisarvon sivuuttaminen
 - fyysinen tai emotionaalinen eristyksissä oleminen
 - tulevaisuuden menettäminen
 - saattohoitoon siirtyminen

Pelot



Toivo ja jatkuvuus

- Toivon liittyminen oireettomuuteen, kotona jaksamiseen, yksinäisyyden välttämiseen
- Oman henkisen(kin) perinnön merkityksen kasvu – lapset ja lapsenlapset
- Olemattomuus (annihilaatio) on pelottvaa
 - Tartutaan epätodellisiin asioihin

Sairaalakuoleman ongelmallisuus

- vaikka moni kuolee sairaalassa, sairaalassa hoidetuista kuolee vain 2 % (Becker)
 - vaikka kuolema nähdään, akuuttitoimista ei luovuta eikä saattohoitoa aloiteta
- < siirtymä akuutista hoidosta saattohoitoon ongelmallinen vaihe
- * haluttomuus diagnostisoida lähenevä kuolema tilanteen paranemisen toivossa
 - * prognoosin epävarmuus > ”mixed management strategy”

Mikä kuolemisessa on kummallista

- vaikeus sairaalassa muuttaa hoitolinjausta
 - oirehoidon vieraus, diagnostisten tutkimusten jatkaminen, suunnittelemattomuus
- hankaluus ennustaa kuoleman ajankohta
 - väärä ennuste (optimistinen) = tarpeettomat hoidot ja viivästynyt saattohoito
 - liian lyhyt ennuste = potilaan virheelliset ratkaisut
- vaikeus diagnostisoida potilaan olevan kuoleva

Saattohoidossa WHO:n mukaan

- Kuolevan oireita lievitetään
- Kuolema nähdään elämän normaalina päätepisteenä
- Kuolevalle tarjotaan psyykkistä ja henkistä tukea
- Kuolevaa tuetaan aktiiviseen elämään jäljellä olevana aikana
- Omaisille tarjotaan tukea (myös potilaan kuoleman jälkeen)

Hoitolinjaus saattohoidossa

- Potilas tarvitsee tiedot :
 - että hän on kuolemassa
 - mitkä hoidot ovat hyödyttömiä
 - kuinka hyvä oireenmukainen hoito toteutetaan
 - hoito on turvallista ja apua saa
 - ennakoidaan yhdessä mahdolliset tulevat hätätilanteet
 - kuinka hän kuolee, mitä tapahtuu
- < tieto tai tapa jolla kerrotaan ei saa vahingoittaa potilasta

Kuinka oikeutettua kärsimyksen lievitys eri tavoin on

- Intensiivinen oireiden lievitys
 - laillinen, konsensus
- Elämää ylläpitävän toimen lopettaminen
 - laillinen, konsensus
- Sedatointi
 - laillinen , epävarma
- Syömisen ja juomisen lopettaminen
 - laillinen, epävarma
- Lääkäriavusteinen suicidi
 - laillinen (?), epävarma

Saattohoito vs. sairaala

- Addington-Hall, O'Callaghan; 2009
- tutkimus omaisten kokemuksista
- saattohoidossa paremmin hoitui
 - kivun hoito
 - kommunikointi potilaan ja omaisten kanssa
 - potilaiden arvokkuuden säilyminen
 - lääkärin ja hoitajan tekemä työskentely

Huono kuolema ja kuolintoive

- Sietämättömät oireet
- Yleinen heikkous ja avuttomuus
- Väsyminen sairastamiseen ja/tai alati läsnä olevaan kuolemaan
- Elämän merkityksettömyys
- Oman persoonan hajoaminen
- Läheisyyden puute

Olen taakkana toisille

- yhteys kuolemantoiveeseen
 - masennus ja toivottomuus
 - kohtalaisen yleinen ajatus kuoleman lähestyessä
 - elämän loppuvaiheen hoidolla suuri merkitys
 - riittävä oirehoito, hyödyttömät elämän pidentämisyritykset, tunne elämönhallinnasta, läheissuhteiden vahvistaminen, taakan pienentäminen / helpottaminen
- < saattohoidon tehtäviä

Kuolema ja lohtu

- Montaigne⁷ kirjoittaa :
”Meidän täytyy olla alati saappaat jalassa lähtövalmiina .. Enemmän kuin itse kuolemaa, joku murehtii, että se katkaisee hänen loistavan uransa, toinen valittaa lähtöä ennen kuin on ehtinyt naittaa tyttärensä tai huolehtia lasten kasvatuksesta ... Minä olen, Jumalan kiitos, tällä hetkellä siinä asemassa, että voin lähteä milloin tahansa surematta mitään, paitsi ehkä elämää itseään, jos sen menettäminen tuntuisi raskaalta.”
- ⁷ Montaigne, M Esseet I. WSOY 2003.

Suru

- kun tauti todetaan ensikerran
- relapsi lisää surua, samoin uusi oire
- vaikea suru pahentaa oireita, laskee elämänlaatua
- taudin fluktuaatio voi olla traumaattista
- vaikean surun muuttuminen masennukseksi tulee ehkäistä
- suru saa erilaisia ilmiäsuja

Hyvä kuolema ?

