



Syöpäjärjestöt

Saattohoidon tukihenkilötoiminta,
koulutuskerta 4

11.10.2024

Saattohoidon tukihenkilötoiminta käytännössä ja tukihenkilön hyvinvointi

Toiminnanohjaus,
tukihenkilön hyvinvointi,
käytännöt



Syöpäjärjestöt

Saattohoidon tukihenkilötoiminnan käytännöt

- Keskeiset teemat: Käytännöt ja pelisäännöt, vapaaehtoisen hyvinvointi, toiminnanohjaus/työnohjaus
- Oppimistavoitteet:
 - On saanut perustietoa vapaaehtoistoimintaan, kuolemiseen ja kuolemaan liittyvistä käytännöistä sairaala- tai osastoympäristössä. Tuntee erilaisia saattohoidon toimintaympäristöjä ja on saanut tietoa näissä ympäristöissä toimimisen periaatteista ja säännöistä.
 - Osaa toimia vapaaehtoisen roolissaan vastuullisesti ja turvallisesti, vapaaehtoistoiminnan eettisiä periaatteita ja arvoja sekä toimintayksikön sääntöjä noudattaen.
 - Osaa tunnistaa voimavarojaan, vahvuuksiaan ja heikkouksiaan ja suhteuttaa niitä omaan toimintaansa sekä tuntee keinoja huolehtia omasta jaksamisestaan ja palautumisestaan.



Monia tapoja toimia

- pitkäaikainen ystävä elämän loppuun asti
- keskusteluapu sairauden taitekohtaan
- joustavat viikkovuorot, joihin vapaaehtoiset ilmoittautuvat omien aikataulujensa mukaisesti
- vakioajat tiettynä viikonpäivänä, esim. kahvikärrytoiminta tai vuorot, joiden aikana useampi vapaaehtoinen on samanaikaisesti käytettävissä
- tarvittaessa kutsuttava: vapaaehtoiset tulevat päivystysluonteisesti potilaan vierelle sitten kun hoitohenkilökunta heidät kutsuu



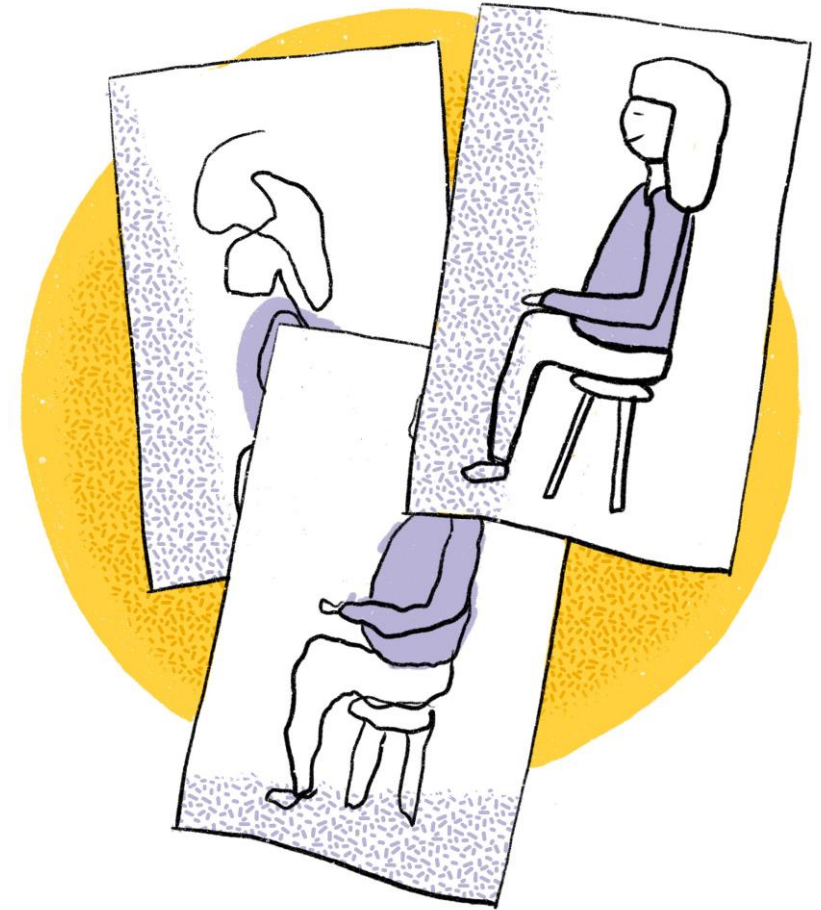
Esimerkkejä

- Palliatiivisen tai saattohoidon päätös mietityttää; vapaaehtoisella on aikaa ja valmiudet keskustella ja hän ei pelkää puhua kuolemasta
- Asiakas/potilas tai hänen läheisensä vaikuttaa yksinäiseltä tai ahdistuneelta: vapaaehtoinen voi olla seurana ja juttukaverina
- Asiakas/potilas on levoton, mutta rauhoittuu kun joku on vieressä; vapaaehtoinen vapauttaa henkilökunnan muihin tehtäviin
- Elämän viimeisiin aikoihin kaivataan lisää elämää; vapaaehtoinen arjen elävöittäjänä
- Arkeen hemmottelua; vapaaehtoinen voi lakata kynsiä, harjata hiuksia, ajaa partaa tai laittaa papiljotteja, rasvata käsiä tai jalkoja
- Läheiset väsyvät potilaan vierellä; vapaaehtoinen vapauttaa heidät käymään kotona tai lepäämään



Millainen saattohoidon tukihenkilö olen?

- Tunnista omat vahvuudet ja heikkoudet
- Olenko tekijä, kuuntelija, auttaja, kehittelijä...
- Mihin voin sitoutua: kuinka usein, miten pitkäksi aikaa, millaiseen toimintaan
- Miten oma elämäntilanne vaikuttaa
- Toista ei voi auttaa pois kuopasta, jos itse on vielä samassa kuopassa - on oltava ainakin kuopan reunalla



Itsetuntemus

- Sananmukaisesti itsensä tuntemista
- esimerkiksi kykyä havaita omia ajatuksia, tunteita, tarpeita ja toiveita.
- tukee omannäköisen elämän ja arjen hyvinvoinnin saavuttamista.
- rakentuu lapsuudesta alkaen, ja karttuu iän ja elämäntokemusten myötä.
- voi oppia ja harjoitella.
- Omien vahvuuksien, haasteiden ja tavoitteiden pohtiminen voi vahvistaa itsetuntemusta.
- Tekemällä tavoitteidesi mukaisia valintoja päivittäin voit elää elämää, joka sopii juuri sinulle.
- Hyvä itsetuntemus auttaa myös erottamaan omat ajatukset ja arvot ulkomaailmasta sekä toisten ajatuksista, tunteista ja tarpeista.

Miksi itsensä hyväksyminen on tärkeä osa saattohoidon tukihenkilönä toimimista?

- Omien rajojen tunnistaminen
- Aito kohtaaminen
- Tunteiden käsittely
- Toimiminen tukena, ei terapeuttina
- Resilienssin vahvistaminen



Syöpäjärjestöt



Kuuntele, kunnioita, anna tilaa



Syöpäjärjestöt

Millaisia ominaisuuksia tukihenkilönä pääset hyödyntämään?

- Fyysisiä ja henkisiä resursseja
- Sosiaalisia taitoja
- Motivaatiota
- Rohkeutta
- Kykyä kuunnella ja olla myös hiljaa
- Läsnäolotaitoa
- Empatiaa, kykyä eläytyä toisen asemaan



Syöpäjärjestöt



Saattohoidon vapaaehtoistoiminnan kulmakivet

- Selkeät ja selvät toimintatavat
- Yhteisöllisyys
- Toiminnanohjaus
- Toiminnan järjestäjän vastuu vapaaehtoisen tukihenkilön jaksamisesta
- Vapaaehtoisen tukihenkilön oma vastuu hyvinvoinnistaan



Turvallinen toimintaympäristö

- Toiminta on johdettua, organisoitua ja ohjattua
- Yksikössä on nimetty vastuuhenkilö, jos toimintaa tehdään saattohoidon yksikössä.
- Sovitut käynnit: miten usein, kuinka kauan
- Vapaaehtoisopimus
- Tilastointi
- Poissaoloista ilmoittaminen
- Tauosta/lopettamisesta ilmoittaminen





Yleisiä tukihenkilötoiminnan periaatteita

- Ei oteta vastaan rahaa eikä arvokasta palkkiota
- Ei allekirjoitusta mihinkään
- Ei kyyditetä tuettavaa omalla autolla
- Suositeltavaa osallistua toiminnanohjaukseen ja yhteisiin kokoontumisiin. Vähintään 1 x toimintakaudessa.
- Yhteydenotto vastuuhenkilölle, jos jokin asia mietityttää



Saattohoidon tukihenkilötoiminnan periaatteet

- Kunnioittavaa
- Itsemääräämisoikeutta vahvistavaa
- Luotettavaa
- Ihmisenä ihmisen rinnalla
- Siellä missä kuoleva ihminen on
- Siellä missä hänen läheisensä ovat
- Helposti ja riittävän nopeasti saavutettavaa tukea

Perehdyttäminen

- Tukihenkilön perehdyttäminen yhdistyksen tukihenkilötoimintaan / toimintayksikköön tärkeää
- Mahdollinen tutustumiskäynti saattohoitoyksikköön ja käytäntöihin yksikössä
- Asu/liivi, nimikyltti
- Rokotussuositus, hygieniaohjeet



Yleisohjeita tukihenkilölle

- Vältäthän voimakkaita hajusteita
- Huolehdi hyvästä käsihygieniasta
- Menethän tuettavan luo täysin terveenä
- Kysy hoitohenkilöhenkilökunnalta/tuettavalta jos jokin asia mietityttää
- Muista oma roolisi vapaaehtoisena



Syöpäjärjestöt



Tuki kotona

- Vapaaehtoinen voi toimia myös tuettavan kotona
- Ensimmäisellä käyntikerralla ammattilaisen kanssa yhdessä, seuraavan tapaamisajan voitte sopia tuettavan kanssa yhdessä
- Muista oma roolisi vapaaehtoisena
- Huolehdi omasta jaksamisestasi
- Lataa 112- sovellus puhelimeesi mahdollisia hätätilanteita varten
- Jos tunnet olosi turvattomaksi tai epämiellyttäväksi, poistu paikalta
- Tarvittaessa ole yhteydessä omaan koordinaattoriin



Syöpäjärjestöjen vapaaehtoinen tukihenkilö on koulutettu vapaaehtoistehtäväänsä ja hän on sitoutunut vaitioloon. Hän vierailee luonasi noin tunnin tai kahden tunnin ajan kerrallaan. Seuraavan tapaamisajan voitte sopia yhdessä.

Vapaaehtoinen voi esimerkiksi

- olla seurana
- kuunnella ja keskustella
- lähteä seuraksi (esimerkiksi ulkoilemaan)
- katsella yhdessä valokuvia, televisiota tai kuunnella musiikkia, pelata yhdessä
- lukea sanomalehteä tai kirjaa

Tehtäviin eivät kuulu

- hoitotoimenpiteet
- kodinhoitoon liittyvät tehtävät, kuten esimerkiksi siivous tai tiskaaminen
- kaupassa käyminen; vapaaehtoinen ei ota vastaan rahaa
- autolla kuljettaminen.

Tavoitteena on tukea omannäköistä elämää loppuun asti. Vapaaehtoiselta ei edellytetä ammattiosaamista eikä kokemusta hoitoalalta. Vapaaehtoinen tukihenkilö on kiireettömästi läsnä omana itsenään.

Tukihenkilönä huomioithan nämä

- Varaa riittävästi aikaa
- Valitse ajankohta, jolloin sinulla on mahdollisuus olla kiireettömästi läsnä
- Ole oma itsesi
- Mene rohkein mielin, ole ystävällinen ja avoin
- Noudata saamiasi ohjeita
- Kysy neuvoa, älä arvaile.
- Pyydä apua, jaa ajatuksiasi toisten kanssa ja hyödynnä tuki, jota sinulle on tarjolla.
- Kaikki vapaaehtoiset ovat aloittaneet joskus ensimmäisen kerran, joten on luonnollista jännittää





Vapaaehtoisen oma hyvinvointi ja jaksaminen

Ensin on pidettävä huolta itsestä,
jotta voi olla avuksi toiselle



Syöpäjärjestöt

Hyväksy auttamisen rajallisuus

- Tärkeä jaksamista auttava tekijä on hyväksyä, että tukihenkilö ei ole kaikkivoipa
- Tukihenkilö ei ole ammattihenkilö!
- Epätäydellisyyden hyväksyminen
- Epäonnistuminen ja virheiden tekeminen on sallittua
- Tukihenkilönä ei tarvitse tietää vastauksia kaikkeen; voi ja pitää myöntää, jos eteen tulee vaikea tilanne

Omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista huolehtiminen

- Tukihenkilötoiminnassa vaarana on, ettei tukihenkilö muista ajatella itseään
- Omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista huolehtiminen tarkoittaa, että tukihenkilö määrittelee omat rajansa ja pitää niistä kiinni
- Rajojen asettaminen tekemisen määrälle, vapaaehtoistehtäviä itselle sopivasti
- Ei tehdä asioita tuettavan puolesta
- Osataan sanoa tarvittaessa ”Ei”
- Tärkeää on myös oman empaattisuuden rajaaminen, jottei tukihenkilönä joudu liian syvälle tuettavan ongelmiin tai pahaan oloon



Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää



Pohditaan ja keskustellaan

Mitä hyvinvointi sinulle tarkoittaa?
Mistä saat voimavaroja arkeen?



Jaksamisen edellytyksiä

- itsetuntemus
- tyydyttävät ihmissuhteet
- riittävä ja mielekäs vapaa-aika
- harrastukset
- vertaistuki
- toiminnanohjaus
- huumori
- myönteinen asenne
- empatiakyky



Kaksi tärkeää taitoa

Emotionaalinen läsnäolo ja
irrottautumisen taito

Irrottautuminen tuettavasta

- Tuettavasta irrottautuminen ei ole tuettavan hylkäämistä!
- Tee itsellesi rutiini, millä irrottaudut keskustelustasi tuettavan kanssa
 - juo kuppi kahvia/teetä
 - katsele ympärilläsi olevaa tilaa, (luontoa jos mahdollista)
 - hengitä rauhallisesti sisään ja ulos hetken ajan silmät kiinni
 - suuntaa huomiosi tähän ja nyt tilanteeseen
 - Kiitä itseäsi toisen kuuntelemisesta!



Palautumista estäviä tekijöitä

- Liian tiiviiksi rakennettu vapaa-aika
- Liiallinen passiivisuus – pienikin puuhastelu riittää
- Vapaaehtoistyöhön liittyvien asioiden seuraaminen myös vapaa-ajalla
- Kokoaikainen toisten ihmisten tukeminen myös muilla elämän osa-alueilla – ei riittävästi vastavuoroisuutta ja omaa aikaa
- Ajatus, että täytyy olla tavoitettavissa 24/7



Syöpäjärjestöt tukee vapaaehtoistoiminnassa jaksamista

- Kokenut tukihenkilö voi auttaa alkuun, neuvoa ja tukea ensimmäisellä kerralla
- Keskustelumahdollisuus toiminnanohjauksessa – toiminnanohjauksiin sitoutuminen on osa toiminnan periaatteita
- Omaan syöpäyhdistyksen työntekijään voi ja pitää olla yhteydessä, jos jokun asia askarruttaa
- Palautetta puolin ja toisin
- Yhteydenpitoasioista sopiminen
- Täydennyskoulutukset tuovat ymmärrystä ja lisää keinoja kohdata tuettevia
- Virkistystapahtumat

Toiminnan-/työnohjaus

- Kuolema aiheuttaa tunteita
- Jaksamisen kannalta tärkeää on toiminnanohjaus ja sen säännöllisyys
- Toiminnan ohjausta järjestää oma alueellinen syöpäyhdistys
 - Käytänteet
- Älä jää tunteiden tai kysymysten kanssa yksin
 - Vertaistuki ja mahdollisuus kokemusten ja tunteiden jakamiseen luottamuksellisessa ilmapiirissä
- Yhteisöllisyys
- Vapaaehtoisten tulee osallistua toiminnanohjauksiin Syöpäjärjestöjen ohjeistuksen mukaan vähintään kerran toimintakauden aikana.



Miten valmistaudun toiminnan-/työnohjaukseen

Tässä asioita, joita voi miettiä etukäteen

- Mistä haluan puhua, vaitiolovelvollisuus huomioitava niin, ettei tuettavan henkilöllisyys tule esille
- Oma rooli tukihenkilönä, mieti onko jotain kysyttävää itseeni tukihenkilönä, tukisuhteeseen, jaksamiseen tai johonkin käytännön asiaan liittyen
- Omat hyvät kokemukset, käytännön vinkit, esimerkit, voisiko näistä kertoa toisille
- Onnistuneet tilanteet, onko jokin tilanne jäänyt mieleen, jonka voisi jakaa toisten kanssa

Keskeisimmät kuormittumisen riskikohdat

- Yksin toimiminen
- Ennakoimattomuus
- Tuettavan riippuvuus tukihenkilöstä, ihmissuhdekuormitus
- Tuettavan kotiin meneminen
- Koulutuksen ja perehdyttämisen riittämättömyys
- Omien asioiden liiallinen esilletuominen tukisuhteessa



Tukihenkilötoiminnan sopimus

- **Salassapitovelvollisuus**, joka sitoo vielä toiminnan päättymisen jälkeenkin
- **Tilastointivelvollisuus** toiminnasta yhdistykselle
- **Luvan antaminen** merkitä nimi – ja yhteistiedot Syöpäyhdistyksen tukihenkilörekisteriin (Järkkäri ym)
- **Tukihenkilötoiminnan periaatteisiin sitoutuminen**
- **Toiminnanohjauksellisiin tapaamisiin/työnohjauksiin ja täydennyskoulutuksiin osallistumisiin sitoutuminen**
- Tukihenkilötoiminta on **korvauksetonta**
- Jokainen yhdistys on ottanut **tukihenkilötoimintaan vakuutuksen**
- **Oikeus lopettaa tukihenkilötoiminta** syytä ilmoittamatta. **Velvollisuus** ilmoittaa lopettamisesta.
- Sopimuksessa sovittujen **sitoumuksen vastaisen toiminnan perusteella yhdistys voi päättää toiminnan tukihenkilönä.**

Miksi tilastoidaan?

Yhdistys:

- Toiminnan kehittäminen
- Toiminnan jatkuvuuden turvaaminen, rahoitus
- Turvallisuus
- Vuosittainen raportointi yhdistyksen hallitukselle ja rahoittajalle

Tukihenkilö:

- Oman tärkeän toiminnan näkyväksi tekeminen
- Turvallisuus
- Tukihenkilö-roolin selkiyttäminen
- Tärkeä osa tukihenkilön tehtävää

Tilastointi

- Mitään sellaista tietoa mitä ei tarvita ei kirjata
- Tuettavasta ei kirjata mitään mistä hänet voisi tunnistaa
- Tuettavan kanssa käydystä keskustelusta ei kirjata mitään mutta keskustelujen aiheet voi kirjoittaa itselleen ylös jos on tarpeen jatkokeskustelun kannalta (esim. työhön palaaminen, oma jaksaminen, parisuhde, arjen haasteet)
- Kaikki tilanteet missä saattohoidon tukihenkilön tuen antaminen toteutuu tilastoidaan
- Tilastointi tehdään jokaisen tukikontaktin jälkeen
- Käytetään yhdistyksessä yhteisesti sovittua tilastointikaavaketta

Tuettavalta kerättävä palaute ja kokemukset saadusta tuesta

- Vuonna 2024 Syöpäjärjestöissä valmistuneen arvioinnin ja mittareiden kehitysprojektin tuotoksena valmistui valtakunnallinen palautteen ja kokemuksen jaon mahdollisuus sairastuneille ja heidän läheisilleen tukihenkilötoiminnasta.
- Syöpäjärjestöjen tukihenkilötoiminnasta vastaava työntekijä ja/tai tukihenkilö kertovat tuettavalle palautteenannon mahdollisuudesta.
- Palaute on anonyymi ja siinä annetaan palautetta Syöpäjärjestöjen tukihenkilötoiminnasta, **ei yksittäisen tukihenkilön toiminnasta**.
- Tärkeää, jotta toimintaa pystytään jatkuvasti kehittämään tuettavien tarpeita parhaiten palvelevaksi ja varmistamaan toiminnan rahoitus.
- Linkki palautelomakkeelle löytyy yhdistysten verkkosivuilta, tuettavalle jaettavista flyereista ja yhdistyksen / sairaalan seinälle laitettavasta infojulistesta. Materiaalit ovat yhdistyskohtaisia, lisätietoa saat omasta yhdistyksestäsi.
- Palautteet koostetaan vuosittain.

Läsnä
ja
lähellä

*Oletko saanut tukea Syöpäjärjestöjen
vapaaehtoiselta tukihenkilöltä?
Haluatko jakaa kokemuksesi saamastasi
tuesta? Palautteesi on meille tärkeä.*

*Voit jättää anonyymien palautteen osoitteessa:
<https://bit.ly/PalauteTuesta>*



Vaihtoehto 1.

Olen _____
(Yhdistyksen nimi) tukihenkilö. Olen tehtävään
koulutettu ja keskustelut kanssani ovat
luottamuksellisia. Tukihenkilönä olen sinun ja
läheistesi tukena. Haluatko jakaa kokemuksesi
saamastasi tuesta? Palautteesi on meille tärkeä.
Voit jättää anonyymien palautteen osoitteessa:
<https://bit.ly/PalauteTuesta>



Yhteystiedot:

Yhdistyksen nimi
Osoite
Puhelinnumero
Sähköposti



Vaihtoehto 2.

Oletko saanut tukea Syöpäjärjestöjen
vapaaehtoiselta tukihenkilöltä? Haluatko jakaa
kokemuksesi saamastasi tuesta? Palautteesi on
meille tärkeä.



Voit jättää anonyymien palautteen osoitteessa:
<https://bit.ly/PalauteTuesta>

Yhteystiedot:

Yhdistyksen nimi
Osoite
Puhelinnumero
Sähköposti



Seuraavat askeleet saattohoidon tukihenkilöiksi

- Todistukset
- Loppukeskustelut työntekijän kanssa
- Tukihenkilötoiminnan sopimuksen allekirjoittaminen
- Toimintaan ryhtyminen
- Toiminnanohjaukset / työnohjaukset
- Täydennyskoulutukset
- Virkistystoiminta
- Tilastointi



Yhtenä päivänä kuollaan, muina eletään



Syöpäjärjestöt

Pohditaan ja keskustellaan

*Keskustele parisi kanssa/ryhmässä:
Kokemukset koulutuksesta
Mihin haluat vielä vastauksia tai mikä mietityttää?
Kirjaa kysymyksiä ylös paperille.*





Kiitos, kun olet mukana Syöpäjärjestöjen
tukihenkilötoiminnassa!



Syöpäjärjestöt



Syöpäjärjestöt

Syöpäjärjestöt

Mäkelänkatu 2, 00500 Helsinki

puh. 09 135 331

tiedotus@cancer.fi

 [Syöpäjärjestöt Facebookissa](#)

 [Syöpäjärjestöt X:ssä](#)

 [Syöpäjärjestöt Instagramissa](#)

 [Syöpäjärjestöt YouTubessa](#)