



## SAATTOHOIDON DOULAT

Olet ehkä kuullut sanan 'doula' ja ajattelet tuolloin synnytysvalmennusta, koska ihmiset usein hakevat tukea saattaakseen uuden elämän maailmaan. Mutta entäpä kun valmistaudumme kuolemaan? Miten doulat liittyvät siihen? Vastaus on, että on doulia, jotka ovat koulutettu auttamaan kuolevia. Tämä on ammatti, joka usein pelottaa ja kiehtoo ihmisiä samanaikaisesti.

Saattohoidon doulat, kuoleman doulat, joiksi heitä myös kutsutaan, tarjoavat erilaisia palveluja. He voivat istua vuoteen äärellä, antaa käytännön tukea perheelle, keskustella lääkärin kanssa, mikä taas auttaa hoitosuunnitelman teossa jne. Osa kuolevista kokee kuolemanpelkoa, josta he haluavat puhua. He haluavat jakaa tunteitaan ja ajatuksiaan jonkun kanssa – jonkun joka ei pelkää keskustella aiheesta. Saattohoidon doulat kertovat, että asiakassuhteet saattavat kestää kuukausia tai jopa vuosia.

Saattohoidon doulien suosio on nousemassa, koska yhä useampi henkilö haluaa kuolla kotonaan, omilla ehdoillaan. Myös määrät yksinäisistä terminaalivaiheen sairaista ihmisistä on kasvamassa, näillä henkilöillä ei ole perheen tai ystävien tukea viimeisillä hetkillään.

Saattohoidon doulien palvelut on suunniteltu auttamaan henkilön viimeisten hetkien suunnitelmassa tai perheenjäsen voi tarvita apua läheisensä loppuvaiheen elämän suunnittelussa. Saattohoidon doulat ovat henkilöitä, joilla on laaja tietämys ja taidot tukea henkilöä lähestyvässä kuolemassa. He auttavat kuolevaa heidän oman kuoleman suunnittelussa.

Tänä päivänä kuolevat henkilöt ja heidän perheenjäsenensä haluavat olla yhä enemmän mukana viime hetken prosesseissa. Suunnittelun avulla he määrittelevät millaisia lääkinnällisiä hoitoja he haluavat, järjestelevät lääkäri- ja lakiasiansa, luovat rituaaleja, saattavat päätökseen viimeisiä toiveitaan sekä monissa tapauksissa valitsevat ja suunnittelevat miten he haluavat kuolla. Monissa tapauksissa ihmiset kokevat tällaisten asioiden järjestelyn henkisesti hyvin raskaaksi. Saattohoidon doulan tehtävä on tehdä itse kuolemisprosessista mahdollisimman turvallinen ja miellyttävä kuolevalle itselleen sekä heidän omaisilleen.

Saattohoidon doula tarjoaa tukea ja hoitoa kuoleville. Hän on henkilö, joka on kuolevan seurana hänen viimeisellä matkallaan. Palvelut eroavat saattokotipalveluista sillä, ettei lääkinnällistä hoitoa ole tarjolla. Saattohoidon doula on mukana vain pehmentämässä siirtymistä tutusta maailmasta sinne minne kuoleva kokee menevänsä. Monet organisaatiot ovat kehittäneet saattohoidon doula



koulutuksia ja workshoppeja, joissa käydään läpi keinoja, joilla doula voi parhaiten tukea heitä, jotka ovat eläneet pitkän elämän ja ovat valmiita lepäämään rauhassa.

Samalla tavalla kuin äitejä rohkaistaan tekemään synnytys suunnitelmia, on suunnittelusta myös suuri apu henkilölle, joka on lähestymässä omaa kuolemaansa. Suunnitelmat auttavat ja tukevat tilannetta, jotta kuoleva tuntee olevansa kontrollissa viime hetkistään. Suunnitelmat antavat myös raamit tärkeille päätöksille sekä tuovat rohkeutta pyytää haluamaansa tilanteessa, jossa he muuten saattaisivat tuntea kontrollin puutetta.

Siirtymässä, niin tänne meidän maailmaan kuin täältä eteenpäin, liittyy paljon haavoittuvuutta. Siinä on usein tuntemattoman pelkoa ja tilanne vaatii hyvää suunnittelua ja valmistelua. Doulat osaavat siirtymätilanteissa luoda tilan, jossa he rohkaisevat kuolevaa päästämään irti ja helpottavat näin siirtymistä lempeydellä ja armolla.

Alkuperäinen teksti: Huffington Post, Nissa Georges

[http://www.huffingtonpost.com/entry/end-of-life-doulas-matter\\_us\\_57e97bc4e4b00267764fcaef](http://www.huffingtonpost.com/entry/end-of-life-doulas-matter_us_57e97bc4e4b00267764fcaef)

Suomentanut: Jutta Rannanmäki