

Virtsankarkailu*

Virtsankarkailu on yleinen vaiva. Sitä esiintyy 40–60-vuotiaista 20 % ja yli 70-vuotiailla jopa puolella. Virtsankarkailu voidaan jakaa neljään eri tyyppiin ponnistus-, pakko-, sekamuotoiseen ja ylivuotoinkontinenssiin. Avun pyytäminen virtsankarkailun hoidossa voi aluksi tuntua kiusalliselta, mutta se on luonnollista ja sitä ei kannata hävetä. Rakon toiminnan hallintaan ja virtsankarkailuun on saatavilla hyviä lääkkeitä sekä hoitotarvikkeita. Apua voi saada myös lantionpohjan fysioterapiasta.



Taita tästä

Taita tästä



Kysymykset

Miten ottaa virtsankarkailu puheeksi?

Miten päästä yli omasta nolouden tunteesta?

Uskallatko pyytää apua?

Oletko löytänyt hyvän lääkityksen, hoitotarvikkeen tai hoitokeinon?

Uskallatko poistua kotoa?

Vaihdevuosien jälkeen *

Vaihdevuosioireita ovat mm. alakuloisuus, ärtyneisyys, masentuneisuus, unettomuus, itsetunnon puute, aloitekyvyttömyys ja hikoilu yhdessä tai erikseen. Nämä oireet eivät aina liity pelkästään vaihdevuosiin. Vaihdevuosiin suhtaudutaan hyvinkin vähättelevästi. Vaihdevuosiin liittyvät hormonimuutokset ja estrogeenin puute voi lisätä esim. seksuaalista haluttomuutta, mutta sen väheneminen on kuitenkin yksilöllistä. Estrogeenihoidolla voidaan hoitaa emättimen limakalvoja ja näin parantaa hyvinvointia.



Taita tästä

Taita tästä



- 🌈 Koetko, että sinulla on riittävästi tietoa vaihdevuosioireista?
- 🌈 Onko jotain sellaista erityistä, josta olisit toivonut puhuttavan, mutta kukaan ei puhunut?
- 🌈 Oletko saanut hoitoa vaihdevuosioireisiin?
- 🌈 Jaa parhaat vinkit mieliala-oireiden helpottamiseen.

Kysymykset

Ravinto*

Vammaisten henkilöiden ravitseminen ei eroa vammattomien henkilöiden ravitsemussuosituksista. Kuitenkin eri vammat, toimintakyvyn ja sairauden tuomat rajoitteet asettavat erilaiset lähtökohdat energiantarpeen määrittelyyn. Monipuolisella ravinnolla voidaan vaikuttaa myös toimintakyvyn ylläpitoon ja hyvinvointiin. Iän myötä energiankulutus pienenee, koska liikkuminen vähenee ja lihasmassan määrä pienenee. Tällöin usein myös syödyn ruoan määrä vähenee, jolloin riittävän ravinnon saanti vaarantuu.



Taita tästä

Taita tästä



✓ Kerro omat vinkkisi monipuolisesta ravinnosta

✓ Saatko riittävästi proteiinia?

✓ Teetkö ruokasi itse?

✓ Syötkö monipuolisesti?

Kysymykset

Liikunta *

Hyväikäisten liikuntasuosituksissa painotetaan lihasvoimaa ja tasapainoa, jotta kaatumisen riskin vähentämiseksi. Soveltavan suosituksissa painotetaan liikehallintaa ja lihaskuntoa, toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Liikkuminen ehkäisee sairauksia, hoitaa ja kuntouttaa, kohentaa fyysistä kuntoa ja auttaa jaksamaan. Reipasta liikuntaa, suositellaan tehtäväksi 2 h 30 min viikossa. Aika puolittuu, kun tekee raskasta liikuntaa. Kaikella liikkeellä arjessa on positiivisia vaikutuksia! Muista myös riittävä lepo.



Taita tästä

Taita tästä



- Mitä liikuntaa harrastat?
- Minkä tehoista liikuntaa harrastat?
- Mitä haasteita liikunnan harrastamiseen liittyy?
- Tuoko liikunta positiivisia vaikutuksia elämääsi?

Kysymykset

Vammaiset naiset ja väkivalta *

Vammainen nainen kokee todennäköisemmin fyysistä-, henkistä- tai seksuaalista väkivaltaa. Usein tekijänä on läheinen.

Vammaisen naisen riski olla väkivallan kohteena on 2–5 kertainen verrattuna vammattomiin. Kehitysvammaisen naisen kohdalla riski on 4–10 kertainen. Avustamiseen liittyvä fyysinen kontakti lisää väkivallan ja hyväksikäytön riskiä. Vammainen henkilö voi olla taloudellisesti tai henkisesti riippuvainen väkivallan tekijästä ja täten hän ei välttämättä kerro tekijän tekemästä väkivallasta kenellekään.



Taita tästä

Taita tästä



Tiedätkö mitä tarkoittaa lähisuhdeväkivalta?

Onko sinulla joku jolle puhua, jos sinuun kohdistuu väkivaltaa?

Oletko joutunut pelkäämään läheisen tekemää väkivaltaa?

Tunnetko erilaiset väkivallan muodot?

Kysymykset

Päihteet hyväikäisenä vammaisena naisena *

Päihteitä käyttävät myös vammaiset henkilöt. Vammaisten kohdalla ongelmaksi muodostuu usein myös päihteiden sekakäyttö, koska käytössä voi olla lääkkeitä, jotka reagoivat yhdessä alkoholin kanssa ja henkilö ei tunnista sitä. Ongelma on usein myös vaikeasti tunnistettava. Vammaisten on myös valtaväestöä vaikeampaa hakeutua avun piiriin, koska vammainen nähdään usein palveluissa ensisijaisesti vammaisena, eikä muita elämän haasteita välttämättä tunnisteta. Toisaalta esim. palveluasumisessa saatetaan rajoittaa asukkaan kohtuullistakin alkoholin käyttöä.



Taita tästä

Taita tästä



- ✓ Uskallatko puhua omasta päihteiden käytöstäsi?
- ✓ Onko elämässäsi ihmisiä jolle voisit puhua, jos oma päihteiden käyttösi huolestuttaa?
- ✓ Tiedätkö mistä saisit apua?
- ✓ Oletko pohtinut miten ottaa asia puheeksi, jos läheisen päihteidenkäyttö huolestuttaa?

Kysymykset

Vammaisen hyväikäisen naisen kipukokemukset

Ikääntymiseen liittyvät kivut tulevat vamman ja/tai sairauden tuomien kipujen lisäksi ja tämä saattaa yllättää monet. Esimerkiksi syntymästä asti vammaista on voitu operoida elämän aikana niin paljon, että uusilla operaatioilla ei voida enää vaikuttaa kipuihin. Hyväikäisiä ei useinkaan kuntouteta enää yhtä tavoitteellisesti kuin nuorempana. Tämä on lääkinällisessä kuntoutuksessa epäkohta, koska ikääntyessä henkilö tarvitsisi jopa intensiivisempää kuntoutusta toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Lääkkeiden lisäksi on olemassa lääkkeettömiä keinoja kivun hoitoon esim. rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset, vertaistuki ja erilaiset terapiamuodot.



Taita tästä

Taita tästä



- 🌸 Mikä kipuihin auttaa?
- 🌸 Voiko kipuihin itse vaikuttaa?
- 🌸 Ovatko kivut päivittäisiä?
- 🌸 Voiko kivun kanssa oppia elämään?
- 🌸 Ovatko kipukokemukset vaikuttaneet ihmissuhteisiin?
- 🌸 Oletko kokeillut lääkkeettömiä kivunhallintamenetelmiä?
- 🌸 Koetko, että sinulla on riittävästi tietoa lääkkeettömistä kivunhallintamenetelmistä?

Kysymykset

Kysymykset

- 🌈 Oletko ajatellut omaa muistiterveyttäsi?
- 🌈 Oletko keskustellut läheistesi kanssa siitä, miten toimia, jos muistisi alkaa heiketä?
- 🌈 Tiedätkö mitkä ovat tyypillisiä muistisairauden oireita?



Taita tästä

Taita tästä



Etenevät muistisairaudet rappeuttavat aivoja ja heikentävät laaja-alaisesti toimintakykyä. Ne ovat kansantautoja siinä missä sydän- ja verisuonitautitkin. Muistisairaudet ovat yleisimpiä hyväikäisillä ihmisillä. Etenevät muistisairaudet johtavat dementiaoireyhtymään. Vuosittain noin 14 500 ihmistä sairastuu. Heistä 7000 on työikäisiä. Jotkut sairaudet esim. Parkinsonintauti ja MS-tauti voivat aiheuttaa muistin heikkenemistä. Väsymys ja ikä vaikuttavat myös muistiin, joten aina ei ole kyse muistisairaudesta.

Hyväikäisen vammaisen naisen muistisairaus

Hyvinvointi

Hoitotahto

Hoitotahto on asiakirja, jolla voit määritellä miten sinua hoidetaan sitten, kun et enää itse pysty ilmaisemaan omaa tahtoasi siihen liittyen. Hoitotahdon on hyvä olla läheisten ja hoitavan henkilökunnan tiedossa. Hoitotahdon voi tehdä sähköisesti kantapalveluun (kanta.fi). Siitä voit tehdä itsellesi myös lomakkeen esim. lompakossa tai kassissa kuljetettavaksi. Hoitotahdon kirjoittaminen edellyttää, että henkilö ymmärtää hoitotahdon sisällön ja merkityksen riittävällä tavalla.



Taita tästä

Taita tästä



Oletko koskaan pohtinut hoitotahdon kirjoittamista?
Tiedätkö miten se tehdään?

Kysymykset

Hyvinvointi

Hyväikäisen vammaisen naisen mielenterveys *

Mielenterveys- ja päihdeongelmien hoitoa koskevat samat periaatteet. Vammainen nähdään usein vain vammaisena, eikä muita haasteita välttämättä tunnisteta. Vammainen saattaa pudota kokonaan palveluiden ulkopuolelle, koska eri palveluntuottajat eivät kommunikoi keskenään riittävästi. Vammaispalveluissa ei tiedetä mielenterveyspalveluiden saavutettavuudesta ja esteettömyydestä, eikä vammaisia siksi ohjata kyseisten palveluiden pariin. Mielenterveydestä aiheena on vaikea puhua, eikä kaikilla ole ihmisiä, joille puhua.



Taita tästä

Taita tästä



- ~ Tiedätkö mitä ovat mielenterveyshäiriöt tai mielenterveyden käsit?
- ~ Onko itselläsi kokemusta psykoterapiasta?
- ~ Uskallatko puhua mielenterveydestä läheisten kanssa?
- ~ Osaatko hakea apua?
- ~ Tiedätkö mistä voit hakea apua?
- ~ Uskallatko auttaa läheistäsi?

Kysymykset

Suolen/vatsan toiminta *

Ikääntyvän kehon muutokset altistavat helposti ummetukselle mm. vähentynyt aktiivisuus, muutokset ruokailu- ja juomatottumuksissa ja lääkitykset. Eri vammat ja sairaudet vaikuttavat myös suolentoimintaan. Riittävä kuidun sekä nesteiden saanti auttavat suoliston hyvinvointia. Vatsantoimintaa ylläpitää mm. säännöllinen liikunta, ruokailu ja nesteiden nauttiminen. Sitä voi helpottaa myös erilaisilla kuituvalmisteilla ja lääkityksellä. Vatsantoimittamiseen on saatavilla myös erilaisia apuvälineitä ja hoitotarvikkeita.



Taita tästä

Taita tästä



- Mitkä ovat sinun keinosi helpottaa vatsan oloa?
- Oletko huomannut eroa toimintakyvyssäsi, kun vatsa toimii/ ei toimi?
- Oletko jättänyt osallistumatta joihinkin tapahtumiin, kun pelkäät vahinkoa?

Kysymykset

Jalkojen turvotus

Jalkojen turvotus on tyypillinen vaiva silloin, kun henkilö istuu paljon ja liikkuu vähän. Erilaiset sairaudet ja vammat aiheuttavat raajojen turvotusta. Turvotuksen ehkäisyyn ja sitä helpottamaan auttaa esimerkiksi riittävä nesteen juominen päivän aikana, liikunta, tukisukat ja se, että jalat saa sängyssä maatessa koholle. Ilman lämpötila, ruoan suolapitoisuus ja alkoholi voivat myös vaikuttaa jalkojen turpoamiseen.



Taita tästä

Taita tästä



Kysymykset

- Mitä ajatuksia jalkojen turvotus herättää?
- Mitä keinoja sinulla on jalkojen turvotuksen hoitoon?

Arki

Edunvalvontavaltuutus *

Edunvalvontavaltakirjalla (EV) annat jollekin toiselle luvan hoitaa asioitasi sitten, kun itse et enää pysty. Valtakirjassa voit määritellä kuka asioitasi hoitaa, mitä asioita hän saa hoitaa ja miten niitä tulee hoitaa. EV kannattaa tehdä ajoissa, vaikka sille ei juuri nyt olisikaan tarvetta. EV sisältää mm. seuraavat asiat: valtakirjan laatija, valtuutettu ja määräys, jonka mukaan valtuutus tulee voimaan. Valtuutettu hakee edunvalvontavaltuutusta, kun laatija ei enää kykene huolehtimaan asioistaan.



Taita tästä

Taita tästä



- ~ Oletko pohtinut kenet voisit valtuuttaa hoitamaan asioitasi, jos et siihen jossain vaiheessa itse pysty?
- ~ Tiedätkö mitä eroa on edunvalvojalalla ja edunvalvontavaltuutuksella?
- ~ Onko sinut valtuutettu hoitamaan jonkun läheisesi asioita?
- ~ Mitä tuntui, kun läheisesi toimintakyky meni sellaiseksi, ettei hän enää pystynyt hoitamaan asioitaan?

Kysymykset

Arki

Arki

Apuvälineet ikääntyessä

Ikääntyessä kaikkien vauhti hidastuu ja kehon liike muuttuu. Motoriikka kömpelöityy ja oppiminen käy hitaaksi. Myös eri aistien heikkeneminen on tyypillistä ikääntyessä. Kynnys uusien apuvälineiden käyttöönotolle on erityisen suuri heillä, jotka koskaan aiemmin elämässään eivät ole tarvinneet apuvälineitä. Uusi apuväline kannattaa ottaa käyttöön ennen kuin sen käyttäminen on välttämätöntä, jotta sen käyttöön ehtii tottua ja oppia.



Taita tästä

Taita tästä



Kysymykset

🌊 Odotatko jotakin apuvälinettä erityisen innoissasi?

🌊 Miten koet uudet apuvälineet?

🌊 Huolestuttaako hyväikäisyys jotenkin uusien apuvälineiden näkökulmasta?

Arki

Arki

Testamentti *

Testamentti on asiakirja, jolla voit määrätä miten omaisuutesi eli jäämistösi jaetaan kuolemasi jälkeen. Se on tehtävä tarkasti laissa säädetyllä tavalla. Testamentin voi tehdä itse tai kääntyä lakimiehen puoleen. Testamentti laaditaan pääsääntöisesti kirjallisesti. Testamentti tulee allekirjoittaa kahden todistajan läsnäollessa. Mikäli esim. toimintarajoite estää testamentin kirjallisen allekirjoittamisen, on se mahdollista tehdä niin, että sen laatii ja allekirjoittaa tekijän pyynnöstä toinen henkilö.



Taita tästä

Taita tästä



Kysymykset

Onko sinulla testamentti?

Oletko pohtinut testamentin kirjoittamista?

Tiedätkö millaisia erilaisia testamentteja on olemassa?

Tiedätkö miten testamentin voi tehdä, jos ei itse pysty kirjoittamaan?

Arki

Arki

Leskeys hyväikäisenä vammaisena naisena

Leskeys on aina yllättävä ja surullinen asia ihmisen elämässä. Vammaisen naisen elämään se voi vaikuttaa erityisen radikaalisti, jos puoliso on ollut hän, joka avustaa ja/tai hoitaa paljon kodin töitä. Puolison kuoleamalla voi olla myös suuret taloudelliset ja sosiaaliset vaikutukset. Leskeys voi ajaa köyhyyteen ja tuoda mukanaan yksinäisyyttä tai huolen yhteisten ystävyssuhteiden säilymisestä. Voi tulla myös orpo olo ilman puolisoa ja tuntua siltä, ettei halua tavata vanhoja ystäviä, vaikka tulisikin kutsutuksi.



Taita tästä

Taita tästä



Kysymykset

Kuka minua auttaa?

Kuka hoitaa sellaiset kodin askareet, joihin en itse pysty?

Miten selvän taloudellisesti?

Miten ylläpidän suhteita yhteisiin ystäviin puolison kuoleman jälkeen?

Arki

Arki

Ikääntymiseen valmistautuminen

On hyvä tiedostaa, että ikääntyminen tuo muutoksia vammaisen hyväikäisen naisen toiminta - ja liikuntakykyyn. Toimintakyvyn heikkenemiseen on tärkeää valmistautua ajoissa henkisesti kuin fyysisestikin parhaalla mahdollisella tavalla. Tämä voi tarkoittaa mm. uusien apuvälineiden käyttöönottoa, henkilökohtaisen avun tarpeen tai sen lisääntymisen sekä muiden palveluiden tuloa osaksi arkea. Vaikka ikääntyminen tuntuu haastavalta, avaa se myös uusia mahdollisuuksia ja näkökumia elämään.



Taita tästä

Taita tästä



Mitä mahdollisuuksia ikääntyminen avaa minulle?

Mihin muutatan sitten, kun enää pärjää nykyisessä kodissani?

Mitä apuvälineitä tai apua voin saada?

Kysymykset

Arki

Arki

Toimintakyvyn heikkeneminen ja rajoittuneisuuden kokemus

Hyväikäisyys vaikuttaa väistämättä toimintakykyyn. Toisaalta vammaisen ihmisen toimintakyky heikkenee usein iän myötä aiemmin, kuin valtaväestön naisten. Toimintakyvyn heikkeneminen aiheuttaa surun ja harmin tunteita siitä, ettei kykene johonkin sellaiseen asiaan, jota haluaisi tehdä tai on pystynyt aiemmin tekemään. Se voi vaikuttaa myös itsetuntoon ja turhauttaa. Ihmiset käsittelevät asiaa eri tavoin. Rajoittuneisuuden kokemuksella tarkoitetaan ymmärrystä siitä, että vamma tai sairaus estää tekemästä jotakin. Rajoittuneisuuden kokemus on huono tunne silloin, jos se häiritsee sinua itseäsi.



Taita tästä

Taita tästä



Koetko, että toimintakykysi muutos on vaikuttanut mielialaasi?
Miten käsittelet rajoittuneisuuden kokemustasi ja siihen liittyviä tunteita?
Onko toimintakyvyn heikkeneminen vaikuttanut ystävyys- tai parisuhteisiisi?

Kysymykset

Arki

Ulkopuolisuuden kokemus

Ulkopuolisuuden kokemus saattaa olla mukana vammaisen ihmisen elämässä vaihtelevasti koko elämän ajan. Kokemus siitä on yksilöllinen. Joku saattaa kokea itsensä enemmän osaksi yhteisöä ikääntyneenä, toinen taas, että ikä ja sen tuomat rajoitteet ajavat yhteisön reunamille. Ulkopuolisuuden kokemuksia voivat aiheuttaa eri asiat esim. varallisuus, perhesuhteet tai oma vamma. Olisi tärkeää, että erilaisista ulkopuolisuutta aiheuttavista asioista voitaisiin puhua avoimesti.



Taita tästä

Taita tästä



Kysymykset

🌊 Pystytkö puhumaan asiasta avoimesti?

🌊 Miten reagoit tilanteeseen?

🌊 Missä tilanteessa koet ulkopuolisuutta?

🌊 Koetko ulkopuolisuutta?

Vammaisen hyväikäisen naisen yksinäisyys

Yksinäisyys on tunnistettu hyväikäisten ihmisten haaste Suomessa. Vammainen hyväikäinen nainen voi kokea yksinäisyyden vielä raskaampana, koska toimintakyky heikkenee ikääntyessä ja liikkumisesta voi tulla entistä haasteellisempaa. On myös mahdollista, että erilaiset sairaudet vievät ystäviä ympäriltä tavallista aiemmin. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että olemme kaikki erilaisia. Kaikki eivät halua olla jatkuvasti kontaktissa muihin. Yksin oleminen ja yksinäisyys eivät ole sama asia



Taita tästä

Taita tästä



Kysymykset

- Millaisia ajatuksia yksinäisyys herättää?
- Miten pitää huolta niistä ihmissuhhteista, joita nyt on?
- Mitkä ovat omat keinosi yksinäisyyden ehkäisyyn?
- Nautitko yksin olemisesta?

Tunteet

Naiseuden kokemus vammaisena hyväikäisenä naisena

Naiseuden kokemus on iso asia, johon vaikuttaa mm. se, että onko henkilö syntynyt vammaisena vai myöhemmin elämässä sairastunut/vammautunut. Myös kasvatuksella, perheellä, läheisillä ja elinympäristöllä on suuri vaikutus naisuuden kokemukseen. Merkittävää on myös se, miten on tullut kohdatuksi elämänsä aikana vammaisena naisena. Monet hyväikäiset vammaiset naiset ovat eläneet aikana, jolloin vammaisia naisia ei nähty lainakaan seksuaalisina tai sukupuolisina ihmisinä.



Taita tästä

Taita tästä



Kysymykset

- Mikä naisuudessa on kaikkein parasta?
- Milloin osasit ensimmäisen kerran iloita naisuudestasi?
- Koetko joutuneesi puolustamaan naisuuttasi?
- Kuinka voimakkaasti vammaisuus määrittää naisuuden kokemustasi?

Tunteet

Ikääntymiseen liittyvä suru, pelko ja luopuminen

Vammaisena hyväikäisenä naisena ikääntymiseen liittyvät huolet ja pelot voivat olla erilaisia kuin vammattomien naisten. Avun tarve saattaa lisääntyä ja huoli siitä osaako kukaan ottaa vamman tuomia erityispiirteitä huomioon tai saako edes riittävää hoitoa, koska on vammainen, nostaa päättään. Esimerkiksi harrastukset voivat muuttua ikääntyessä. Tämä voi aiheuttaa surua. Elinympäristöön on mahdollisesti tehtävä muutoksia ja joistain rakkaista harrastuksista, kuten kukkapenkkien laitosta mökillä itse luovuttava.



Taita tästä

Taita tästä



Mikä ikääntymisessä jännittää tai pelottaa?

Miten itse olet valmistautunut ikääntymiseen?

Mikä ikääntymisessä innostaa sinua eniten?

Kysymykset

Suru*

Suru on luonnollinen reaktio vastoinkäymisiin ja menetyksiin. Eri menetyksiä tai menetysten aiheuttamaa surua ei voi verrata keskenään. Sama ihminen voi kokea menetyksen ja siitä aiheutuneen surun eri tavalla eri elämäntilanteissa. Kokemuksen voimakkuuteen vaikuttaa muun muassa se, kuinka iso menetyksen tunne on, kuinka paljon on joutunut elämän kulussa kohtaamaan muita vastoinkäymisiä, sekä mitkä ovat omat henkilökohtaiset voimavarat menetyksen sattuessa. Suru vaatii usein aikaa ja kärsivällisyyttä, sitä on turha yrittää kiirehtiä.



Taita tästä

Taita tästä



Kysymykset

- Onko surussa ollut jotain yllättävää?
- Mikä helpottaa surun kohtaamista?
- Tunnetko surun vaiheet?

Rakkauden/parisuhteen kaipuu

Ikääntyessä kumppanin ja rakkauden tarve on erilainen kuin nuorempana. On luonnollista, että kumppania kaivataan läpi elämän. Kumppanin kuollessa jää rakkauden ja kosketuksen kaipuu. Ikääntyessä saattaa tulla kokemus, ettei kukaan enää koske. Uudessa parisuhteessa ikääntyessä vaaditaan sitä, että molemmat kumppanit hyväksyvät kumppaninsa ystävät aiemmasta elämästä. Tärkeää on myös, että kumppanit hyväksyvät toistensa entiset elämät ja puoliset. Kumppanuus korostuu, kun seksuaalisuus vähenee.



Taita tästä

Taita tästä



- Onko ikäihmisille paikkoja, joissa tavata?
- Miten ympäristö tai omat lapset suhtautuvat uuteen kumppaniin?
- Mitä ajattelet kumppaninhausta treffitapaistoilta tai internetistä?
- Tunnistatko rakkaushuujarin?

Kysymykset

Kuolema *

Kuolemaan voi hyväikäisenä vammaisena naisena liittyä monenlaisia tunteita. Jokainen meistä kuolee ja se on hyväksyttävä. Kuitenkin, jos vamma tai sairaus on sellainen, että se johtaa kuolemaan, voi siihen liittyä myös pelko siitä, että ihmiset ympärillä hylkäävät tai, että toimintakyky menee ajan myötä sellaiseksi, ettei pysty enää mihinkään. Voi tuntua, että mieluummin hakeutuisi eutanasiaan, kun siitä voi vielä itse päättää. Toinen taas haluaa elää jäljellä olevan ajan viimeiseen hetkeen asti.



Taita tästä

Taita tästä



Kysymykset

- Miten auttaa kuolemaa tekevää läheistä?
- Miten auttaa läheistä ihmisistä surutyössä?
- Oletko kohdannut ystävän tai perheenjäsenen kuoleman?
- Mikä sinua on silloin eniten auttanut?