



Ravitsemus saattohoidossa

Tietoa potilaalle ja läheisille

Tämä esite kertoo ruokahaluun ja ruokailuun liittyvistä muutoksista, jotka tapahtuvat ihmisen lähestyessä kuolemaa.

Esite kannustaa sinua kysymään lisätietoa kaikista niistä asioista, jotka askarruttavat mieltäsi. Lisätietoa:

www.terveyskyla.fi/palliativinentalo

Ravitsemus saattohoidossa

Ruokailu on ihmiselle kokonaisvaltainen tapahtuma. Ruokailutapahtumaan kuuluvat parhaimmillaan nälän tunteen poistaminen, positiivinen elämys ja mielihyvän tunne sekä sosiaalinen vuorovaikutus. Ruuasta huolehtiminen ja syöttäminen vaikkapa lapsen tai vanhuksen kohdalla voidaan nähdä kiintymyksen ja välittämisen osoituksena. Lisäksi syöminen on ihmiselle elämisen kannalta välttämättömyys.

Kun ihminen lähestyy kuolemaa, hänen **ruokahalunsa heikkenee, nieleminen saattaa vaikeutua ja ruuan imeytyminen aineenvaihdunnan kautta elimistön rakennusaineiksi huononee.**

Vakava sairaus saa ihmisen elimistön tuottamaan hormoninkaltaisia aineita, jotka aiheuttavat lihasten ja rasvan hajoamista, sillä seurauksella, että ihminen laihtuu (lääketieteessä puhutaan termistä kakeksia). Elimistö ei siis pysty enää käyttämään ravintoa hyväkseen

syömisestä huolimatta. Lisäksi nämä kehon omat kemikaalit vaikuttavat ruokahalua säätelevään aivojen osaan sillä seurauksella, että **ihminen menettää ruokahalunsa joko osittain tai kokonaan.** Toisin sanoen hän saattaa syödä vain lusikallisen tai pari tai ei halua syödä ollenkaan. Tämä kuolevan ihmisen aineenvaihdunnassa tapahtuva muutos on normaali osa luonnollista kuolinprosessia. Sanotaankin, että kuoleva ihminen ei kuole koska hän ei syö, vaan ei syö koska hän on kuolemassa.

Saattohoidossa olevan potilaan ruokailua ja nesteiden nauttimista voidaan jatkaa niin kauan kuin ihminen siihen itse pystyy ja hän sitä itse haluaa. Ruokailua voidaan tukea tarjoamalla hänelle pieniä annoksia (suuret annokset voivat tuntua potilaasta vastenmielisiltä), noudattamalla potilaan omaa aikataulua ruokailun suhteen ja valitsemalla helposti sulavia, potilaan toiveiden mukaisia ruokia. Mahdollista pahoinvointia ja oksentelua voidaan hillitä lääkehoidolla.

Usein **suun kuivuminen** on yksi potilaan hankalimmiksi kokemista oireista. Suu kuivuu, kun syljen koostumus muuttuu tai sen erityys vähenee. Lisäksi hoidossa käytetyt lääkkeet (esimerkiksi kipulääkkeet, pahoinvointi- ja sydänlääkkeet) voivat aiheuttaa kuivan suun tunnetta. Suonensisäinen nesteytys ei auta tässä tilanteessa. Parhaimpana hoitokeinona voidaan käyttää suun kostuttamista pienellä nestemäärällä, jääpaloilla (myös mehujää voidaan kokea hyvänä vaihtoehtona), purukumilla tai muilla apteekista ilman reseptiä saatavilla herkän ja kuivan suun tuotteilla. Jotkut ovat kokeneet jopa pienen tilkan ruokaöljyä hyvänä ja helpottavana



keinona. Mikäli suu on kipeä, käyttöön voidaan ottaa myös paikallisesti puuduttavat kipugeelit tai -suihkeet. Myös saattohoitovaiheessa suun limakalvot tulisi pitää puhtaana, kivuttomina ja mahdollisimman terveinä.

Kun ihminen ei enää jaksa tai halua ruokailla, tätä toivetta tulisi kunnioittaa.

Saattohoitovaiheessa tapahtuva suonensisäinen nesteytys voi pahentaa sydämen vajaatoimintaa, aiheuttaa paikallista kipua ja turvotuksia. Samalla tavalla suonensisäinen ravitseminen voi tehdä kuolevan olon raskaaksi ja epä mukavaksi ja lisätä jatkuvaa ulostamisen tarvetta.

Pääperiaatteena ja tavoitteena tulisi olla, että nesteytystä ja suonensisäistä ravitsemusta käytetään vain, jos ne helpottavat potilaan vointia ja oloa. Lisäksi tulisi muistaa, ettei suonensisäinen ravinto ole ateria.

Saattohoidossa hoidon päämääränä on aina hyvä oireiden lievitys ja potilaan elämänlaadun säilyttäminen.

Usein syömättömyys ja juomattomuus aiheuttavat kuitenkin huolta ja ahdistusta potilaan läheisissä, onhan siinä kysymys yhdestä elämisen perustarpeesta. Keskustelu hoitohenkilökunnan kanssa auttaa sekä potilasta että läheisiä kohtaamaan ruokahalun vähenemiseen liittyvää pelkoa ja ahdistusta.

Kuinka voimme auttaa sinua?

Läheisen ihmisen menettäminen voi olla Sinulle vaikeaa ja raskasta aikaa. Oikeiden sanojen löytäminen surun keskellä voi tuntua mahdottomalta.

Hoitajat, lääkärit ja muu henkilökunta ovat täällä Sinua varten, mikäli kaipaavat tukea tai haluat puhua asioista.

Toivomme, että otat yhteyttä tai tulet keskustelemaan kanssamme mieltäsi painavista seikoista.

Tärkeitä puhelinnumeroita:

Alkuperäinen lähde: Siun soten palliatiivinen keskus.

Lähteet:

Kannen kuva: pixabay.com

Juha Hänninen. 2012. Saattohoito-opas – Potilaan ja omaisen opas. Helsinki

Reino Pöyhä. 2012. Nesteytys ja ravitseminen saattohoidossa. Finnanest 2012; 45 (5): 456–458

Käypä hoito- suositus. 2012. Kuolevan potilaan oireiden hoito. Valvira. 2012. Saattohoito.

Oppaan ovat muokanneet Emma Honkanen, Anne Mikkonen ja Henni Seilonen 3.4.2021.