

Elu viimased päevad



„Me ei saa alati lisada
päevi elule, kuid saame
lisada elu päevadele.”

Cicely Saunders

„Me kõik peame surema, see
on elu paratamatus. Kuid elada
teadlikult tähendab hinnata iga
hetke, kuni hing veel kõnnib.”

*Cicely Saunders, kaasaegse
hospitsiliikumise ja palliatiivse
ravi rajaja*

Surm kui paratamatus

Surm on küll elu loomulik osa, kuid tänapäeval elame pigem vaikimise ja vältimise kultuuris, kus surmast rääkimine tekitab ebamugavust, hirmu ja süütunnet. Surma seostatakse kurbuse, kaotuse ja isegi läbikukkumisega – justkui oleks elu lõpp midagi, mis on „valesti läinud“. Rääkimata jätmine tundub lihtsam kui paratamatusega silmitsi seismine. Üks põhjus selleks on teadmatus. Me ei tunne ega mõista muutusi, mis toimuvad inimesega enne surma – olgu need kehalised, emotsionaalsed või vaimsed. Surm on sageli „ära peidetud“ haiglatesse ja hooldusasutustesse, kadunud on loomulik arusaam, et surm on elu osa, mitte eraldiseisev õnnetus.

Kui surmast ei räägita, kannatavad ka leinajad. Surma teadvustamine ja surmaeelse protsessi tundmaõppimine aitab elu paremini mõista. Kui aktsepteerime, et elu ja surm on ühe terviku kaks poolt, muutub surm vähem hirmutavaks ning annab ka elule sügavama tähenduse. Surma mõistmine ei võta elult väärtust, vaid lisab sellele sügavust – sest alles siis, kui me adume, et elu on piiratud, oskame seda tõeliselt hinnata.

„Palliativne ravi ei tähenda allaandmist, vaid elu austamist kuni viimse hetkeni.“

Cicely Saunders

Kui me räägime surmast ja õpime tundma selle loomulikku kulgu, **kaob osa hirmust ja tabu kaotab oma jõu**. Teadlikkus elu lõpufaasi loomulikest muutustest aitab vähendada hirmu, leevendab abituse tunnet ning võimaldab väärikat ja rahulikku hüvastijättu.



Terviklik inimkäsitus

Surija ei ole ainult tervishoiu- või hoolekandeesutuse patsient või klient, vaid terviklik inimene koos oma eluloo, tunnete, suhete ja uskumustega. Samuti ei ole elu lõpp vaid meditsiiniline protsess, vaid inimlik ja vaimne teekond, kus igaüks vajab hoolt ja austust.

Terviklikul inimkäsitusel on neli mõõdet:

1. Kehaline mõõde – füüsiline hool

- Leevendatakse valu, hingamisraskusi, väsimust ja teisi vaevusi.
- Eesmärk ei ole elu pikendamine iga hinna eest, vaid kvaliteetne ja rahulik elu lõpuni.
- Hoolduse keskmes on mugavus, puhtus ja turvatunne.

„Kõigel on oma aeg ja igaal asjal oma tund taeva all.”

Koguja 3:1

2. Emotsionaalne mõõde – tunded ja hirmud

- Surmaga kaasnevad sageli hirm, kurbus ja ärevus.
- Inimese kõrval olemine, kuulamine ja kaastunne on sama olulised kui ravimid.
- Kõik tunded on lubatud – ka viha, lein ja abitus.

3. Sotsiaalne mõõde – suhted ja kuuluvus

- Suriya vajab oma lähedaste kohalolu ja teadmist, et ta pole üksi.
- Tuge vajavad ka lähedased.
- Oluline on anda võimalus jätta hüvasti, andestada ja tänada.

4. Vaimne mõõde – tähendus ja rahu

- Paljud inimesed mõtlevad elu lõpus oma elu tähenduse, usu või väärtuste üle.
- Kõrvalseisja roll on toetada surija sisemise rahu leidmise teekonda, mitte anda valmis vastuseid.
- Igaühe teekond on isiklik – olgu see usu, looduse, pere, rahu leidmise kaudu.

Surija lein

Suremisega kaasnev lein on väga isiklik protsess, iga inimene kogeb seda erinevalt ja omas tempos. Suriija oma lein ja tunded on sama olulised kui lähedaste kogemused.

Elisabeth Kübler-Ross (1926–2004) oli Šveitsi päritolu arst ja psühhiaater, kes sai maailmakuulsaks oma tööga surma ja leina uurimisel. Oma kõige kuulsamas raamatus „Surmast ja suremisest“ (eesti keeles 2022), tutvustas ta oma teooriat surija viie leina- ja kohanemisfaasi kohta.

„Leina ei saa kiirendada.
See tuleb läbi elada,
et leida rahu.“

Elisabeth Kübler-Ross



Leinafaasid:

Leinafaas	Kirjeldus	Kuidas toetada
Eitamine	„See ei saa olla tõsi.“ Inimene ei usu toimuvat. Ta võib öelda, et diagnoos on vale või et olukord paraneb kindlasti. Eitamine aitab esialgse šoki üle elada.	Ole kannatlik ja ära vaidle. Kuula ja paku kindlustunnet. Anna inimesele aega olukorraga harjumiseks.
Viha	Tekib frustratsioon ja küsimus: „Miks just mina?“ Viha võidakse väljendada arstide, pereliikmete või isegi iseenda vastu.	Ära võta viha isiklikult. Luba inimesel tundeid väljendada. Kuula ja ole rahulikult kohal.
Kauplemine	„Kui ma veel saan elada, siis ma luban ...“. Inimene püüab surmaga justkui läbi rääkida. See on lootuse ja kontrollitunde säilitamise viis.	Toeta lootust, kuid aita ka reaalsust tasapisi aktsepteerida. Ole julgustav ja mõistev.
Masendus	„Mul pole enam mõtet elada.“ Tekib sügav kurbus, lein ja väsimus. Inimene võib olla vaikne, endassetõmbunud, nutune.	Ole lihtsalt kohal. Kuula ilma hinnanguteta. Toeta empaatiaga, ära sunni positiivsusele.
Leppimine	„Ma olen valmis.“ Inimene lebib olukorraga ja on rahulikum. Ta võib soovida lõpetada pooleliolevaid asju ja hüvasti jätta.	Luba inimesel rääkida oma tunnetest ja soovidest. Aita tal lõpetada olulised suhted ja tegevused väärilt. Toeta rahulikku ja hoolivat keskkonda.

Need faasid ei pruugi kõigil esineda samas järjekorras ega sama tugevalt. Pigem aitab leinateooria üldiselt mõista, milliseid tundeid ja reaktsioone võidakse surmaga silmitsi seistes kogeda.

Kuidas surijat toetada

Hoolitse mugavuse eest

- Hoia ruum soe, vaikne ja valgus pehme.
- Niisuta inimese huuli ja suud, et vältida suukuivust ja janutunnet. Sagedane suu niisutamine ja suuhooldus on väga olulised.
- Kui inimene hingeldab, tõsta veidi peaalust.
- Ära sunni teda sööma ega jooma – see võib pigem põhjustada ebamugavust ja täiendavaid vaevusi.

Ole lihtsalt tema kõrval

- Istu vaikselt, hoia kätt, silita õlga või pead.
- Räägi pehmelt ja aeglaselt – isegi kui ta ei vasta, **ta kuuleb sind**.
- Ära karda vaikust – rahu ja kohalolu on parim, mis sa saad tema heaks teha.

Ära väldi ega katkesta vestlust

- Kui inimene räägib surmast, kuula teda rahulikult.
- Laused „Ära räägi nii!” või „Ära mõtle sellele.” võivad panna inimest tundma, et tema tunded on valed või et tema tunnetest ei hoolita.
- Kuula ja kinnita
- „Sa mõtled oma elu ja lahkumise peale – see on täiesti loomulik.”
- „Kas sa tahaksid sellest rääkida? Mis sulle enim muret teeb?”

Kui inimene küsib, kas ta sureb

- **Ausus annab turvatunde.** Valetamine või teemast möödahiilimine tekitab sageli rohkem ärevust, sest inimene tajub niigi, mis toimub.
- **Kaastunne annab rahu.** Oluline pole ainult see, mida öeldakse, vaid kuidas seda tehakse – pehme, rahulik ja hooliv toon on tähtsam kui täiuslikud sõnad.

Võimalda surija soovidele vastavaid vaimseid või usulisi tegevusi

- Palve, vaikus, rituaalid – need aitavad leppida ja rahuneda.

Kõige tähtsam pole see, mida sa ütled, vaid see, **et oled kohal**.

Ka hooldajal või pereliikmel on oluline rääkida oma tunnetest, mitte jääda nendega üksi.

Vestlus töökaaslase, lähedase, hingeoidja, psühholoogi või muu usaldusisikuga aitab hoida emotsionaalset tasakaalu.

Surm ei tühista seda, mis oli – **elu ja armastus jäävad mälestusena edasi**.

Suremine kui füüsiline ja vaimne protsess

Suremine on füüsiline ja vaimne protsess, mille käigus keha ja meel valmistuvad lahkumiseks. See aeg on inimese ja tema lähedaste jaoks püha, see aeg ei kordu enam kunagi.

Terminaalne seisund või *elu lõpufaas* on aeg, mil haigus või organismi nõrgenemine on jõudnud punkti, kus paranemine ei ole enam võimalik ning keha hakkab valmistuma elutegevuse lõppemiseks. See periood võib kesta mõnest päevast kuni mõne nädalani. See ei ole meditsiiniline kriis, vaid elu loomulik lõpp.

Iga elu ja surm on ainulaadne ja kordumatu. Sellegipoolest esineb elu viimastes etappides sageli tunnuseid, millega keha annab märku, et elu on lõppemas. Need muutused on loomulikud ega tähenda tingimata valu või kannatust.

- Inimene **magab palju**, ärkab vaid hetkeks ja räägib vähe, kui üldse. Huvi ümbritseva vastu kaob.
- **Teadvus hägustub**, inimene ei pruugi enam nähtavalt oma nimele ega kõnetamisele reageerida, kuid **kuuleb ikka**.
- **Söögi- ja joogivajadus kaovad** – keha ei vaja enam energiat, toitu ja vedelikku, vaid rahu.
Inimene ei sure nälga ega veepuudusesse, vaid haigusesse.
- **Neelamisrefleks nõrgeneb või kaob**. Oluline on suud ja huuli pidevalt niisutada.
- **Hingamine muutub** – võib olla aeglane, ebaregulaarne või pausidega. Lihaste lõtvumisest võib tekkida nn. lõrisev hingamine, mis inimesele täiendavalt ebamugavust ei tekita.
- **Pulss aeglustub ja võib muutuda ebaregulaarseks, vererõhk langeb**.



- **Nahk jahtub ja muutub sinakaks,** eriti kätel ja jalgadel.
- Enne surma võib tekkida rahutus või segasus – see on suremisprotsessis loomulik ja seda saab leevendada rahuliku keskkonna ning vajaduse korral ravimitega.
- **Nägu lõdvestub,** lõug vajub alla, pilk muutub rahulikuks.
- **Kuulmine ja puudutustaju säilivad kõige kauem** – isegi kui tundub, et inimene ei reageeri. Ka juhul kui inimene ei vasta, räägi temaga.
- **Halvenenud südametööst tekivad kiiresti lamatised.** Tuleks aeg-ajalt muuta kehaasendit, toetada patjadega.
- **Valu võib tugevneda või täiesti kaduda.**
- Ravimite vajadus hinnatakse ümber, **mittevajalikud ravimid jäetakse ära.**

Surm saabub sageli rahulikult, viimase hingetõmbega. Inimene ei tunne valu – keha lihtsalt lõpetab töö. Võid jääda tema juurde, hoida kätt, süüdata küünla, olla vaikuses ja võtta aega hüvastijätuks.

Kohalolu, rahu ja armastus on suurim kingitus, mida saad anda.

Lähedase surma järel on loomulik kogeda

- sügavat kurbust, abitust, hirmu, isegi viha;
- tunnet, et „ma ei tule sellega toime” – ka see on normaalne.

Võta aega – ära karda abi paluda. Võta vastu tugi, mida pakuvad teised pereliikmed, sõbrad, vaimulik, psühholoog vms. Ära hoia tundeid endas.

Leina ei saa „õigesti” kogeda – igaühel on oma viis leinata. Luba endal nutta, vaikida või meenutada.

Dementsus ja elu lõpp

Inimese väärtus ei kao, isegi kui ta on unustanud, kes ta on.

Dementsusega inimesel on sageli raskusi suhtlemisega, ta ei pruugi enam rääkida ega väljendada oma soove. Tal võib puududa võime mõista kõnet, samas võib tekkida segasus, esineda rahutust, ärevust, aga ka täielikku passiivsust. Seejuures säilib inimese võime kogeda erinevaid tundeid, nt reageerida puudutusele, sõbralikule hääletoonile, muusikale jne.

Dementsuse hilises faasis on inimene võimetu kirjeldama oma valukogemust. Tuleb jälgida tähelepanelikult, et märgata valu või ebamugavustunde märke.

Reageerimine valule võib väljenduda näoilmes, hüüetes, vandumises, ringi uitamises, rahutuses või unetuses, edasitagasi kiikumises jne.

Dementsuse lõppfaasis on oluline vähem raviga ja rohkem hoolida – pakkuda soojust, turvatunnet ja rahu. Kognitiivse võime kaotus ei tähenda, et inimestel kaob võime tunda erinevate kaotuste valu, pigem väljendavad nad oma tundeid teistmoodi kui varem. Rahustav hääletoon, tuttavad rutiinid, füüsiline lähedus (käehoidmine, puudutus) ja kindlustunne, et nad pole üksi, võivad täita tühimikke, kuhu sõnad enam ei ulatu.

„Surm jätab südamesse valu,
mida keegi ei saa parandada.
Armastus jätab mälestuse, mida
keegi ei saa varastada.”

— Šoti vanasõna

Surma aktsepteerimine aitab meil väärtustada elu, hoolivust ja aega, mis meile on antud. Väärikas ja rahulik surm on oluline mitte ainult lahkujale, vaid ka neile, kes jäävad. Lähedastel on kergem toime tulla, teades, et kõik oluline sai öeldud ja jagatud. Viimased tunnid või päevad võivad tuua rahu, selgust ja lepitust, millest algab tasane kohanemine, hinge tervenemine ja uue tähenduse otsing.

Emotsionaalse toe ja hingehoiu telefon 116123

Kui vajad emotsionaalset tuge, muretsed enda või lähedase haiguse pärast, sul on eksistentsiaalseid või spirituaalseid küsimusi, vajad tuge leinas või surija ja tema lähedaste toetamisega.

Ohvriabi kriisitelefoni 116006

Esmase emotsionaalse toe ja abivõimalustest info saamiseks.

Dementsuse info- ja usaldusliin 6446440, E-R kell 9–16

Infoliin pakub võimalust anonüümseks nõuküsimiseks, aitab peale diagnoosi uues olukorras orienteeruda ning leida kõige parem olemasolev abi.

Toetavad vestluskaardid surijale ja tema lähedastele „**Rääkides surmast**”,
www.vestleks.ee



„Elu on kingitus,
surm on kutse koju.”

— Ema Teresa

