

Toisen ihmisen  
läsnäolo, katse,  
arvostava  
kosketus ja  
kuulluksi  
tuleminen

# Potilaan spiritualiteetin tukeminen hoitotyössä

Terveys on määritelty kokonaisvaltaiseksi hyvinvoinnin tilaksi, johon kuuluu myös henkisen ja hengellisen terveyden (spiritual health) ulottuvuus.

Henkinen ja hengellinen, eli spirituaalinen (engl. spirituality) tarkoittaa prosessia, jonka avulla ihminen etsii pyhyyttä ja voi kokea yhteyttä itseen, itselleen merkityksellisiin asioihin, toisiin ihmisiin, käsillä olevaan hetkeen, luontoon ja pyhään. Se, mitä ihmiset kokevat pyhäksi, vaihtelee.

Spiritualiteetti voi merkitä sekä uskonnollista, eli hengellistä että ei-uskonnollista pohdintaa, toimintaa ja ajattelua, jolla on henkisiä ulottuvuuksia. Siihen kuuluvat uskonnolliset uskomukset, käytännöt, jumalasuhteet, arvot ja käytännöt, jotka antavat elämälle tarkoituksen. Euroopan Palliatiivisen Hoidon yhdistyksen, EAPC:n mukaan, spiritualiteetti sisältää ihmisen arvoihin, uskontoon ja eksistentiaaliisiin eli olemassaolon kysymyksiin liittyviä näkemyksiä.

Sairastuminen ja sairaus vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Fyysisten, emotionaalisten ja sosiaalisten vaikutusten lisäksi se vaikuttaa identiteettiin, ajatte-

luun ja käsitykseen tulevaisuudesta. Sairaus muuttaa elämää ja aiheuttaa epävarmuutta.

Sairauden keskellä henkinen ja hengellinen ulottuvuus on voimavara, joka ylläpitää toivoa, auttaa tunnistamaan mahdollisuuksia omissa elämäntilanteissa ja vahvistaa luottamusta tulevaisuuteen. Tilanne synnyttää usein tarpeen etsiä merkitystä sairaudelle ja käydä läpi elettyä elämää. Elämästä puhuminen on puhetta rakkaudesta, ihmisistä, joiden kanssa on elämää jakanut. Puhetta siitä, millainen ihminen on ollut ja millaisia valintoja on tehnyt. Sairastuneella tai hänen läheisellään voi olla tarve tehdä sovinto elämänsä ihmisten ja asioiden kanssa, sekä oman vakaumuksensa mukaisesti, Jumalan kanssa. Toisen ihmisen läsnäolo, katse, arvostava kosketus ja kuulluksi tuleminen tukevat tässä prosessissa.

## Henkiset ja hengelliset tarpeet

Potilaan henkisiä ja hengellisiä tarpeita voi tunnistaa havainnoimalla potilasta ja keskustelemalla hänen kanssaan. Tuen tarpeet voivat liittyä tilanteeseen, elämäntarinaa ja arvoihin ja vakaumukseen. Potilaan tuen tarpeet voivat liittyä selviytymiseen sairauden kanssa, kehossa tapahtu-



Virpi Sipola

neiden muutosten sietämiseen tai kehon hallinnan menettämiseen. Potilaalla voi olla tarve olla hiljaisuudessa, käsitellä elämän rajallisuutta, kuolemaan liittyviä pelkoja tai toivoa, sekä kuolemanjälkeisyyttä. Hänellä voi olla tarve työstää luopumisen ja surun teemoja, tai tarve löytää yhteys toisiin ihmisiin, Jumalaan, hengelliseen yhteisöön tai luontoon. Potilaan tuen tarve voi myös näyttäytyä epämääräisenä, kokonaisvaltaisena ahdistuksena ja levottomuutena, jolle ei löydy nimeä ja joka ei hoidosta huolimatta vähene.

## **Henkinen ja hengellinen hoitotyö**

Henkinen ja hengellinen tuki on merkittävä sosiaalisen tuen muoto sairaudessa ja elämän erilaisissa kriisitilanteissa. Potilaan oikeus henkiseen ja hengelliseen tukeen perustuu terveydenhuollon lainsäädäntöön. Henkinen ja hengellinen hoitotyö tarkoittaa sellaisia potilaan auttamiskeinoja, joiden avulla voidaan tukea potilaan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä ja yhteyden kokemusta itseän, toisiin ja transsendenssiin tai korkeampaan voimaan. Se tarkoittaa potilaan kohtaamista huomioiden kulttuuriset, eksistentiaaliset, henkiset ja hengelliset tarpeet.

Henkisen ja hengellisen tukemisen lähtökohtana on erilaisten vakaumusten ja arvojen kunnioittaminen ja hyväksyvä asenne potilasta kohtaan. On tärkeää, että potilas voi käsitellä asioita turvallisesti ja omatahtisesti. Tavoitteena on tukea potilasta löytämään omat voimavaransa ja kannustaa häntä etsimään omien arvojen ja vakaumuksensa mukaiset vastaukset henkisiin ja hengellisiin kysymyksiin.

Potilaan tukeminen edellyttää ammattihenkilöltä hyviä vuorovaikutustaitoja, läsnäoloa ja valmiutta kuunnella. Lisäksi tarvitaan herkkyyttä ja avoimuutta potilaan kokemusten ja tunteiden vastaanottamiselle. Omaan spiritualiteettiin tutustuminen auttaa terveydenhuollon ammattilaista potilaan spirituaalisten ja eksistentiaalisten tarpeiden tunnistamisessa ja potilaan tukemisessa. Spirituaalinen tuki osana hoitoa edellyttää lisäksi toimintaedellytysten luomista ja asioiden priorisointia organisaatiossa. Se tarkoittaa riittäviä henkilöresursseja ja mahdollisuutta kouluttautua.

## **Tuen keinot**

Tukeminen voi olla keskustelemista tai yhdessä jaettua hiljaisuutta. Se voi toteutua taiteen, uskonnollisen rituaalin tai



luontokokemuksen kautta. Keskustelussa voi käyttää apuna tukimenetelmiin liittyviä kysymyksiä. Valmiita tukimenetelmiä ovat esimerkiksi AVAUS-malli ja arvokkuusterapia.

## **AVAUS-mallin kysymykset**

**Onko sinulla henkilökohtainen vakaumus?**

**Mistä saat voimaa, kun elämässä on vaikeaa?**

**Mikä antaa sinulle toivoa?**

**Miten voin olla tukenasi?**

## **Arvokkuusterapiaan liittyvät kysymykset**

**Kerro elämäntarinasasi.**

**Kerro ihmisistä ja asioista, jotka ovat olleet sinulle merkittäviä.**

**Mitkä ovat olleet sinun elämäsi tärkeimmät hetket ja roolit?**

**Onko jotain, mitä haluaisit sanoa läheillesi tai josta olisi tärkeä puhua heidän kanssaan?**

Potilaalle voi tarjota mahdollisuutta keskusteluun sairaalapapin tai muun hengellisen yhteisön edustajan kanssa. Sairaalapapit ovat henkisen ja hengellisen tuen asiantuntijoita terveydenhuollossa ja osa potilaan psykososiaalista tukea. Heidän työorientaationsa on terapeuttinen. Keskustelu on luottamuksellinen eikä edellytä potilaalta uskonnollista vakaumusta.

Uskonto ja siihen liittyvät perinteet tarjoavat viitekehyksen henkisyys- ja hengellisuuden ymmärtämiseen ja tapoja uskonnon harjoittamiseen. Usein vakavasti sairastaneet ihmiset löytävät uudelleen sen elämänfilosofian tai uskonnon arvot, joihin he ovat kasvaneet. Henkinen ja hengellinen tukeminen voi toteutua rukouk-

sen tai meditaation keinoin. Potilaan kanssa tai hänen puolestaan voi rukoilla tai hänelle voi lukea Herran siunauksen. Potilaan vakaumuksen mukainen uskonnollinen rituaali, kuten ehtoollinen, voi tuoda turvaa ja luoda rakenteen tilanteeseen, jossa totuttu elämänjärjestys on särkynyt. Rituaali voi olla tukena elämän taitekohdassa ja auttaa säätelemään ja ilmaisemaan tunteita. Niiden avulla on mahdollista sanoittaa, selittää ja tulkita muutosvaiheeseen liittyviä asioita.

## **Miksi tuki on tärkeää?**

Potilaan saama henkinen ja hengellinen tuki vaikuttaa myönteisesti potilaan kokemukseen hoidosta ja elämänlaadusta vahvistaen toivoa. Se auttaa potilasta selviytymään sairauden keskellä. Mahdollisuus puhua itselle tärkeistä asioista, tulla kuulluksi ja ymmärretyksi vähentää potilaan ahdistusta, lisää sisäisen rauhan kokemusta ja ymmärrystä omasta tilanteesta.

Henkisyyteen ja uskontoon voi liittyä myös negatiivisia kokemuksia. Tiukka uskonnollisuus ei välttämättä tarjoa tukea eettisissä kysymyksissä ja elämän tapahtumia ja sairaus voidaan tulkita Jumalan rangaistukseksi. Myös kielteisten hengellisten kokemusten vastaanottaminen ja niistä keskusteleminen on tärkeää.

Artikkelin lähdeluettelo on saatavissa SSKS:n toimistosta, yhteystiedot ovat lehden takasivulla.

**Virpi Sipola**

**Asiantuntija, henkinen ja hengellinen tuki, sairaalasielunhoito, palliatiivinen hoito**

**TtT, sairaalapappi, diakonissa,**

**työnohjaaja**

**Kirkkohallitus**