



Hengenahdistuksen ja limaisuuden helpottaminen saattohoidossa

Tietoa potilaalle ja läheisille

Tämä esite kertoo hengenahdistuksen ja limaisuuden syistä kuoleman lähestyessä sekä antaa keinoja niiden helpottamiseen.

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

www.terveyskyla.fi/palliativinentalo

Hengenahdistus

Moni kokee hengenahdistusta vaikean sairauden loppuvaiheessa. Hengenahdistuksesta kärsivät potilaat usein pelkäävät tukehtumisen tunnetta. Hengenahdistusta pystytään helpottamaan monin keinoin. Ennakointi ja tieto hengenahdistuksen hoidosta helpottaa ja auttaa potilasta ja omaisia selviytymään hengenahdistuksen pahenemisvaiheesta.

Mukavat väljät vaatteet, raitis ilma ja esimerkiksi puoli-istuva asento tai hyvä kylkiasento voi helpottaa ahdistusta.

Hengenahdistusta voidaan helpottaa **lisähapella**, mikäli potilaalla on todettu olevan hapen puutetta, mutta muuten tuulettimella kasvoihin suunnattu ilmavirta on yhtä tehokas hengenahdistuksen lievityksessä. Jos potilas on saattohoidossa kotona tai hoitokodissa ja hänellä on todettu hapen

puutetta, hänelle voidaan toimittaa lääkärin päätöksellä **happirikastin**.

Keuhkohtaumatautia sairastavien potilaiden kohdalla lisähapen antamisen kanssa on oltava varovainen, ja lääkäri arvioi aina yksilöllisesti lisähapen tarpeen ja määrän.

Limaisuus ja yskä

Potilaan limaisuutta ja yskää voidaan helpottaa erilaisilla lääkkeillä, jotka vähentävät limaisuutta ja yskänäräytystä. Limaisuutta voi helpottaa myös asentohoidolla, jolloin potilas saa yskittyä paremmin ja lima irtoaa helpommin. Mikäli limaa nousee suuhun, voidaan sitä imeä imulaitteella. Jos limaa on syvemmällä kurkussa tai keuhkoputkissa, liman imeminen lisää limaisuutta ja aiheuttaa potilaalle lisäkärsimystä.

Kuoleman lähestyessä potilaan hengitys voi muuttua korisevaksi. Tämä johtuu liman kertymisestä keuhkoihin, kun ihminen ei enää jaksa yskiä limaa itse pois. Koriseva hengitystäni ei yleensä häiritse kuolevaa itseään.

Mikäli potilas ei pysty itse ilmaisemaan hengenahdistustaan heikentyneen tajunnantason tai muun syyn takia, hoitajat tarkkailevat hänen ilmeitään, eleitään ja olemustaan, jolloin potilaan oireita pyritään helpottamaan parhaalla mahdollisella tavalla.

Kipu voi pahentaa hengenahdistusta, joten hyvä kivunhoito on tärkeää myös hengenahdistuksen hoidossa. Kipua voi hoitaa muun muassa asento-, kylmä- tai lämminhoidoilla, rentoutuksella ja lääkityksellä.



Hengenahdistusta voidaan helpottaa lääkärin määräämällä kipulääkityksellä ja rauhoittavalla lääkityksellä, joita voidaan annostella esimerkiksi suun kautta, suonensisäisesti, ihon läpi laastarina tai kipupumpulla.

Mikäli hengenahdistus, tukehtumisen tunne tai jokin muu oire on erittäin hankalaa eikä sitä saada helpottumaan, on mahdollista vaivuttaa potilas kevyeen uneen (palliativinen sedaatio) ennen kuolemaa. Tarkoituksena ei ole tällöin jouduttaa kuolemaa, vaan helpottaa potilaan kärsimystä, kun muista keinoista ei ole ollut riittävää hyötyä.

Kuoleman lähestyessä potilaan hengitys muuttuu pinnalliseksi, hänelle voi tulla hengityskatkoja ja hengitys voi olla haukkovaa. Yleensä tässä vaiheessa potilas hengittää suun kautta, joten suun kostuttaminen varovasti esimerkiksi oliiviöljyllä voi helpottaa potilaan oloa.

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 kaipaat tukea tai haluat puhua asioista.

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

Tärkeitä puhelinnumeroita:

Alkuperäinen lähde: Siun soten palliativinen keskus.

Lähteet:

Kannen kuva: pixabay.com

Hamunen, K. 2012. Palliativinen sedaatio. *Finnanest* 45(5): 470–473.

Käypä hoito -suositus. 2012. Kuolevan potilaan oireiden hoito Lehto, J., Anttonen, A. & Sihvo, E. 2013. Hengenahdistuksen ja muiden hengitystieoireiden palliativinen hoito. *Duodecim* 129(4): 395–402.

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