

JAK ŽÍT ŽIVOT DO POSLEDNÍ CHVÍLE 15A

V dnešní společnosti nabývá kult mládí na významu. Mládí je často charakterizováno posedlostí po dokonalosti těla, fyzické kráse a úspěšnosti. Do tohoto světa jako by stáří, umírání a smrt nepatřily. Udržet se krásný a mladý začíná být pomalu povinností.

O smrti se nemluví, nechceme otevírat téma, které nám není příjemné, chceme ho vytěsnit z našeho běžného rychlého života. Vyznávání kultu mládí zachází do extrémů, protože se snaží popřít stárnutí člověka a jeho následnou smrt. Přitom **smrt je součástí života stejně jako narození**. I ona má v našich životech své místo, nevytěšňujeme ji, ale snažme se ji přijímat...

Dozvěděli jste se, že trpíte nevléčitelnou nemocí a léčba byla ukončena. **Najednou máte pocit, že život již skončil a teď nemůžete dělat nic jiného než čekat, až přijde konec.** V tuto chvíli vás přepadá bezmoc, vztek, ztráta sebekontroly i lítost. Naprosto pochopitelné pocity. **Ale vy žijete a máte čas do konce svého života.**

Kolik? Na tuto otázku nezná nikdo přesnou odpověď, ale vy můžete tyto chvíle vyplnit právě tím životem, který chcete mít.

*Šťastný, opravdu šťastný, je ten,
kdo může říct, že vlastní dnešní den.
Kdo s čistým svědomím může vždy prohlásit:
„Zítřku dělej, co chceš, já jsem dnes mohl žít...“*
Quintus H. F. Horatius

NEBOJME SE MLUVIT O KONCI...

„Sestřičko, jak to bude vypadat, jak budu umírat?“

„Máte z něčeho obavy?“

„Ano, přemýšlím nad umíráním. Nebojím se smrti, bojím se umírání.“

„A čeho se bojíte?“

„Bojím se bolesti, ztráty soběstačnosti, nedůstojného zacházení.“

„Chápu. A jak byste si vy sám představoval umírání?“

„Nechci trpět, nechci mít bolesti, nechci být sám, chci mít u sebe rodinu.“

„Nemusíte v tom být sám. Víte, já nevím, jak bude umírání probíhat u vás. Umírání je individuální a jedinečné, tak jako jedinečný je i váš život. Vyslovte své skutečné potřeby a přání. Budeme se snažit, abychom vás nenechali samotného. Nezapomeneme ani na maličkosti, které mají velký význam i na konci vašeho života.“

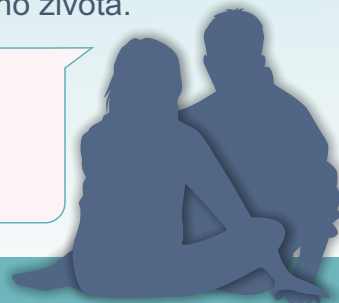
JAK ŽÍT ŽIVOT DO POSLEDNÍ CHVÍLE...

- Nevytvářejte strach z neznáma.
- Ptejte se odborníků, co se s vámi bude dít a jak vám mohou pomoci.
- Řekněte si, co je pro vás důležité.
- Sdělte svá přání a představy, než rozhodne někdo za vás.
- Řekněte si druhým nejen o pomoc, ale i o vzájemné naplnění vašeho času. „Co ještě chci dělat, stihnout, zažít.“
- Řekněte si o pomoc konkrétně. Co vás trápí fyzicky? S čím a od koho přesně chcete pomoc?
- Nemoc vám dala status pacienta, ale stále jste manžel, otec, kamarád atd. Tím zůstanete až do konce svého života.

Bojím se ptát, bojím se odpovědi.

Bojím se, že budu sám.

Mám strach a obavy ze smrti a umírání.



RODINA A BLÍZCÍ

jak danou situaci přijmout a co můžete dělat?

15 B

Rodina a blízcí patří k nemocnému a nemocný patří do rodiny. Společně prochází touto situací a společně mnohdy prožívají pocit bezmoci: „*Co můžu udělat? A skutečně tím pomohu?*“ Ne vždy je nejdůležitější ujít co nejdelší úsek cesty. Důležité je především ty dny, týdny a měsíce prožít společně co nejlépe.

Umožněte svému blízkému, aby si mohl dál řídit svůj život, rozhodoval o svých běžných záležitostech, dělal co zvládne sám a podporujte ho v tom (*sám si přečte knížku, dokáže sám se svým vnukem vybrat školní aktovku do první třídy...*)

Ptejte se ho, jak si přeje trávit svůj i společný čas.

Pečujte o něj, ale nebuďte jen pečovatelem, ale také stále partnerem, dcerou, přítelem (*nalakujte ženě nehty, hezky ji oblékněte, aby se stále cítila jako žena...*).

Nezapomeňte si i vy říci o pomoc druhým (*přátelům, psychologům, kolegům...*).

Povídejte si s nemocným o obyčejných věcech života, ne jen o nemoci. Berte umírajícího jako osobnost. Člověkem zůstane až do konce svého života, někým byl, něco ve svém životě dokázal...

Respektujte jeho přání i potřeby, doprovázejte ho na jeho poslední cestě (*chuť na skleničku vína, chuť na poslední cigaretu...*).

Neslibujte nemocnému to, co nemůžete udělat hned.

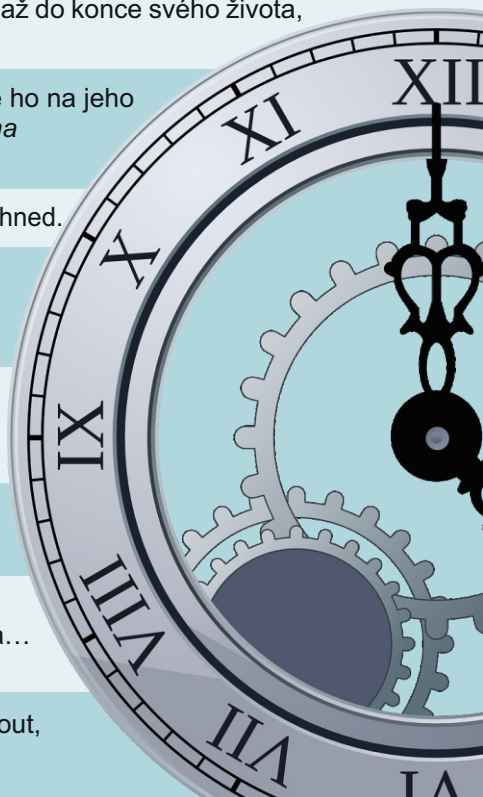
Berte potřeby a přání nemocného vážně. Nevíte, co bude zítra. Zítra už třeba nebude mít chuť...

Sdílejte společně své pocity, i vy můžete plakat, cítit bezmoc. Sdílená bolest je bolest poloviční.

Dejte najevo lásku a nebojte si o lásku a odpuštění říci.

Nebojte se svého blízkého pustit, nechte ho v klidu odejít, když vám sdělí, že cítí, že umírá... Poděkujte, odpusťte si, rozlučte se...

Oceňte a podpořte jeho rozhodnutí smrt přijmout, nestěžujte mu situaci slovy „že to vzdává“.



KDE HLEDAT VHODNOU POMOC nebo další informace?

Bylo vám sděleno, že léčba byla ukončena, a vy si říkáte: „Co dál? Kdo o mě nyní bude pečovat, na koho se mohu v těchto chvílích obrátit s žádostí o pomoc?“

- Zeptejte se svého ošetřujícího lékaře a poraďte se s ním, jaké možnosti pomoci vám může nabídnout a jaké služby v této chvíli jsou pro vás vhodné.
- Pokud jste hospitalizováni v nemocnici, můžete se rovněž obrátit na sociální pracovníci, která má přehled o dostupných službách.
- Poraďte se se svými blízkými, jak se mohou zapojit do péče oni.
- Zeptejte se na možnosti dostupné hospicové péče, jaké formy pomoci vám může konkrétně poskytnout. Existuje spousta předsudků s touto péčí spojených, ptejte se proto po její skutečné podobě a možnostech.



Užitečné odkazy, kde se dozvíte více nebo můžete požádat o radu:

- | | |
|--|--|
| ➤ www.zitdeledoma.cz | ➤ www.asociacehospicu.cz |
| ➤ www.pecujdoma.cz | ➤ www.hospice.cz |
| ➤ www.pecujici.cz | ➤ www.cestadomu.cz |
| ➤ www.paliativnimedicina.cz | ➤ www.umirani.cz |
| ➤ www.paliativnicentrum.cz | ➤ www.konecdobry.cz |