



# Raz- govori na kraju života

UDRUGA PRUŽA PODRŠKU TEŠKIM,  
NEIZLJEČIVIM I UMIRUĆIM BOLESNICIMA  
TE NJIHOVIM OBITELJIMA  
NA PODRUČJU GRADA ZAGREBA.

USLUGE SU POTPUNO BESPLATNE  
I DOSTUPNE SVIMA KAKO BI MOGLI  
OSTVARITI PRAVO NA DOSTOJANSTVEN ŽIVOT  
DO KRAJA U OZRAČJU LJUBAVI I PAŽNJE.

## La Verna

DOSTOJANSTVEN ŽIVOT DO KRAJA

## SAVJETOVALIŠTE:

individualni i /ili grupni savjetodavni rad  
s oboljelima i članovima obitelji

## SLUŽBA ZA

## PODRŠKU U ŽALOVANJU:

individualni/grupni savjetodavni rad  
s osobama u žalovanju

## VOLONTERSKI TIM

## POSUDIONICA POMAGALA



## KONTAKTI:

(01) 558 89 17

099 312 77 49

[palijativa.laverna@gmail.com](mailto:palijativa.laverna@gmail.com)

<http://laverna.hr>

<https://www.facebook.com/palijativna.skrb/>



Ministarstvo za demografiju,  
obitelj, mlade i socijalnu politiku

Ovaj je dokument izrađen je uz financijsku podršku

**Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku.**

Sadržaj ovoga dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge **La Verna**

i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta

**Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku.**

# NEKE TEME ZA RAZGOVOR:



ŠTO OSJEĆATE PREMA  
SVOJIM VOLJENIMA



O ŽIVOTU, USPOMENAMA,  
PADOVIMA I USPJESIMA



O ŽELJENOM NAČINU ŽIVOTA  
SVE DO SAME SMRTI



KAKO BISTE HTJELI  
DA VAS SE PAMTI?



ŠTO ŽELITE DA BUDE RIJEŠENO  
ZA VAŠEG ŽIVOTA I TKO VAM  
U TOME MOŽE POMOĆI?



Iako će ostali možda u početku  
željeti promijeniti temu, razgovor će  
na kraju i njima donijeti olakšanje.



Ponekad je najteže razgovarati s najbližima.  
Pokušajte prvo razgovarati s  
nekom drugom osobom koju poštujete  
i kojoj vjerujete.



Važnim temama poput ovih  
bolje se posvetiti u nekoliko navrata  
nego sve pokušati obuhvatiti  
jednim razgovorom.



SVE AKTIVNOSTI  
FINANCIRAJU SE ISKLJUČIVO DONACIJAMA.

## PODRŽITE NAS!

**IBAN: HR3724020061100823359**

Vaš prilog pomaže nam  
pružati usluge profesionalno,  
kontinuirano i pouzdano!

# ZAŠTO

## JE TEŠKO RAZGOVARATI?

- ☀ Nitko ne voli razgovarati o bolesti i smrti. Sama pomisao na tešku bolest, na vlastitu smrt ili smrt bliske osobe izaziva u nama neugodne osjećaje.
- ☀ Upravo zbog toga teško bolesne i umiruće osobe često ostanu izolirane. Prijatelji i poznanici nerijetko ih izbjegavaju jer ne znaju što reći ili učiniti. Ne zovu ih tako često kao prije i misle da ih je vjerojatno najbolje ne posjećivati s obzirom na tešku situaciju u kojoj se obitelj nalazi.
- ☀ I unutar same obitelji razgovori se često izbjegavaju. Članovi obitelji boje se da će takvim razgovorom pogoršati bolesnikovo raspoloženje ili čak opće stanje. Bolesnik pak pokušava zaštititi članove obitelji i poštediti ih vlastitih strahova i briga te se povlači u sebe.
- ☀ Kad se radi o bolesti ili smrti, biti iskren prema najmilijima može biti vrlo teško.

# ZAŠTO

## JE RAZGOVOR IPAK POTREBAN?

- ☀️ Neki ljudi ne umru onako kako su željeli. Možda nisu ostavili oporuku ili izrazili želje u vezi s vlastitim pogrebom, financijskom potporom uzdržavanim članovima obitelji ili darivanjem organa. Ili možda jednostavno nisu izrekli sve što su željeli.
- ☀️ To nije tužno samo za osobu koja umire, nego i za njezine bližnje.
- ☀️ Postoji mogućnost da im ostane mnogo neodgovorenih pitanja te osjećaji tuge i žaljenja koji mogu biti duga vijeka.
- ☀️ Svima je u interesu suočiti se s konkretnim pitanjima vezanima uz smrt, bila ona udaljena godinama ili samo danima.
- ☀️ Taj proces nije jednostavan. No taj vas proces može i zbližiti.
- ☀️ Obitelji često kažu da osjećaju olakšanje nakon što su otvoreno razgovarali o smrti.



# KAKO RAZGOVARATI?

- ☀️ Prepoznajte znakove kojima vas druga osoba poziva na razgovor. Izaberite pravi trenutak i mirno mjesto. Razgovor možete započeti pitanjem, npr.: “O čemu razmišljaš?” ili “Čega se najviše pribojavaš?” Ohrabrite sugovornika rečenicom poput: “Znam da ovakvi razgovori nisu jednostavni, ali bit će nam lakše...” Više slušajte, manje govorite. Potičite sugovornika da kaže više postavljajući pitanja.
- ☀️ Ne prekidajte šutnju, ona može osobi pružiti priliku da dotakne teme koje su joj važne. Dopustite osobi da izrazi svoje osjećaje.
- ☀️ Ako je prerano prekinete i počnete tješiti, mogla bi se zatvoriti.
- ☀️ Izbjegavajte riječi “sve će biti u redu” jer se mogu doživjeti kao umanjivanje problema.
- ☀️ Pristupite osobi bez moraliziranja.
- ☀️ Dajte joj do znanja da je prihvaćate bezuvjetno.
- ☀️ Ako vam osoba pokaže da ne želi razgovarati, poštujujte tu odluku.