

2. letak

Još samo jedna stvar

Informacije koje bi mogle pomoći osobama kojima netko blizak umire ili je bolestan

Nitko ne želi razgovarati o smrti.

No, ako je netko vama blizak star ili bolestan, možda ćete uskoro morati načeti tu temu. Mogli bi se pojaviti praktični problemi, primjerice, organiziranje skrbi ili sastavljanje oporuke, ali i emocionalni. Vrlo je teško započeti razgovor o tome jer bismo najmanje od svega htjeli povrijediti nama blisku osobu ili učiniti da se osjeća nepoželjnom. Ali ako pronađete pravi način da prekinete šutnju, svi bi mogli osjetiti veliko olakšanje.

„Rekla je da joj je zaista laknulo što sam to spomenula jer da je i sama već dulje vrijeme htjela načeti tu temu!”

Liz iz Manchestera, koja je sa svojom majkom povela razgovor o tome što se dogodilo nakon što je ona doživjela još jedan moždani udar.

Zašto bismo trebali više razgovarati o smrti i umiranju

Moramo se suočiti s činjenicama: mnogi ljudi ne umru onako kako su možda željeli. Možda ih se održava na životu dulje nego što bi htjeli ili umru negdje gdje ne bi željeli. Možda nisu ostavili oporuku ili izrazili svoje želje o pogrebu, skrbi za članove obitelji ili darivanju organa. Ili samo nisu izrekli ono što su htjeli izreći.

Svima je u interesu riješiti ta pitanja i razgovarati o praktičnim stvarima i osjećajima povezanim sa smrću prije nego što bude prekasno. Dakle, ako ste bliski s nekim tko bi mogao umrijeti tijekom idućih nekoliko godina, u redu je što želite načeti tu temu. Ironično je što i ta osoba vjerojatno želi učiniti isto.

Ako se ta tema ne spomene, veća je vjerojatnost da ćete se oboje osjećati izoliranima. Rješavanje praktičnih problema te dijeljenje osjećaja i strahova može vas zbližiti.

Teme o kojima ćete možda morati porazgovarati:

- vrsta skrbi koju bi osoba željela na kraju svoga života,
- gdje bi htjela umrijeti,
- želi li da ju se oživljava,
- organizacija pogreba,
- tko će preuzeti skrb za njezine članove obitelji,
- spašavanje drugih života darivanjem organa,
- po čemu osoba želi ostati zapamćena,
- ima li nekih posebnih briga vezanih uz bolest i smrt o kojima bi željela porazgovarati,
- što bi željela da se zna prije nego što umre.

Kako započeti razgovor

- Prepoznajte male znakove kojima vas druga osoba poziva na razgovor. Ako razgovarate o planovima za godišnji odmor i ona kaže: „Tko zna gdje ću biti tada“, to može značiti da je spremna otvoreno razgovarati o toj temi.
- Potaknite drugu osobu da vam otkrije što više postavljajući joj otvorena pitanja, na primjer: „Zar zaista misliš tako?“ ili „Kako to misliš?“.
- Jasno joj pružite priliku da govori o onome što je brine: mogli biste povesti razgovor o budućnosti, govoriti o prijateljima koji su bolesni ili su umrli, ili jednostavno upitati osobu kako se osjeća.
- Izaberite pravo vrijeme i mjesto. Nikomu nije lako razgovarati kad ga požurujete ili kad je pod stresom.

Izravan pristup

- Za neke ljude, dobar je izravan i iskren pristup, naročito ako se prilike za razgovor rijetko pružaju.
- Budite sigurni da se druga osoba ne osjeća neugodno zbog takva pristupa. Ako se pak osjeća neugodno, ne ustrajajte u razgovoru. Možda odluči da o tome želi razgovarati nekom drugom prilikom.
- Može pomoći ako započnete nečim izravnim, ali ohrabrujućim, na primjer: „Znam da nikad nije lako razgovarati o ovakvim stvarima...” ili „Nikad nismo razgovarali o tome, ali...”.
- Također može pomoći ako započnete razgovor nečim osobnim iz svog vlastitog iskustva, umjesto da drugoj osobi govorite što treba učiniti, na primjer: „Razmišljam o tome trebam li započeti s planovima oko smrti”.

Održavanje razgovora

Jednom kad započnete razgovor o budućnosti potrudite se da ga odmah ne prekinete.

- Slušajte što druga osoba govori, umjesto da cijelo vrijeme sami vodite razgovor.
- Dobro je utješiti drugu osobu, ali i u tome se može pretjerati. Na primjer, ako kažete „Ne brini, tata, sve će biti u redu”, druga bi osoba mogla prestati otvoreno govoriti o svojim strahovima.
- Potičite drugu osobu da kaže više. To možete napraviti tako da ponovite istu misao na drugačiji način ili postavljajući pitanja.

Što učiniti:

Upamtite da svi umiremo. Razgovori se mogu voditi ravnopravno, tako da oba sudionika govore o planovima, strahovima i očekivanjima vezanima uz svoju smrt i ono što dolazi poslije nje.

Što izbjegavati:

Ne prekidajte tišinu po svaku cijenu. Pauze u razgovorima mogu pružiti ljudima priliku da se dotaknu tema koje su im važne.

Zapamtite:

Ako ste zabrinuti da ćete možda pogriješiti u razgovoru sa svojim najdražima, uvijek možete prvo razgovarati s nekom drugom osobom koju poštujete i kojoj vjerujete, primjerice s medicinskom sestrom, prijateljem ili prijateljicom, kolegom ili kolegicom s posla.

Izvor: <http://dyingmatters.org/page/dying-matters-leaflets>

*Letak su s engleskog preveli studenti prevoditeljskog smjera Odsjeka za anglistiku
Filozofskog fakulteta u Zagrebu na poticaj Centra za koordinaciju palijativne skrbi u Gradu Zagrebu
i Mobilnog tima volontera u palijativnoj skrbi OFS-a.*

Više informacija potražite na <http://www.palijativa.hr/> i <http://palijativa.ofs.hr/>