

5. letak

Popis obaveza

Informacije za oboljele i starije osobe koje s obitelji, prijateljima ili njegovateljima žele razgovarati o budućnosti

Postoje stvari o kojima želite razgovarati, no nikako ne možete pronaći pravi trenutak

Mnogi od nas svjesni su činjenice da je naše vrijeme ograničeno. Postoje stvari za koje se želimo pobrinuti, primjerice, kako bismo željeli umrijeti i što želimo da se poslije toga napravi.

Možda bismo htjeli našim najbližima reći što osjećamo prema njima, što želimo da učine ako se više ne budemo mogli brinuti sami za sebe i što će biti s onima koje ostavljamo za sobom. No o tim stvarima nije lako razgovarati.

„Pokušao sam razgovarati o tome sa svojom djecom, ali ona to zaista ne žele. Mislim da se i sama boje.“

Zašto je važno razgovarati o smrti i umiranju

Ako razgovaramo o smrti, ne znači da je prizivamo. Trebali biste isplanirati ostatak života kako biste što bolje iskoristili vrijeme koje vam je preostalo.

Članovima obitelji to zna biti teško. Evo što nam je rekla jedna žena: „Moja djeca ne žele razgovarati o tome da možda neću još dugo poživjeti. Bolnici sam ostavila upute o tome što želim, ali bojim se da se u strci nešto ne zaboravi. Želim da moja djeca shvate da želim o tome razgovarati. Nećemo sjediti i plakati, ali oko nekih se stvari moramo dogovoriti.“

Započeti ovakav razgovor nikad nije lako, naročito s najbližima. Ne želimo nikoga uznemiravati ili pak zvučati sumorno. No obitelji često kažu da osjećaju olakšanje kad se počne otvoreno razgovarati o tome i kad se svi suoče sa stvarnošću.

Upamtite

- Ako postoje teme o kojima želite razgovarati, imate potpuno pravo započeti razgovor.
- Svi se bojimo da ćemo otvorenim razgovorom nekoga povrijediti. No obično ljude naposljetku više povrijedimo ako o nekim stvarima *ne* razgovaramo.
- Ponekad je zapravo teže razgovarati s najbližima, nego s nekim objektivnijim. Pokušajte prvo razgovarati s nekim drugim - s dobrim prijateljem ili prijateljicom, medicinskom sestrom, liječnikom ili liječnicom opće prakse, u bolnici ili hospiciju, pa čak i psihoterapeutom.

Teme o kojima ćete možda željeti razgovarati

Evo nekih tema o kojima ljudi često ne razgovaraju sve dok ne bude prekasno:

- kakvu biste njegu željeli potkraj života,
- gdje biste željeli umrijeti,
- koliko dugo biste željeli da vas se nastavi liječiti,
- organizacija pogreba,
- što će biti s onima za koje ste se dotad skrbrili, bila to djeca ili roditelji,
- darivanje organa,
- kako biste voljeli da vas se pamti,

- što vas brine u vezi s bolešću i smrću,
- što biste htjeli da ljudi znaju prije no što umrete,
- što osjećate prema drugima.

Kako započeti razgovor

- Odaberite pravo mjesto i vrijeme. Nikomu nije lako razgovarati kad je u žurbi ili pod stresom.
- Možda će vam biti lakše započeti razgovor kada se javi očit povod – npr. nedavna smrt poznanika ili neki novinski članak. Razgovor tada možete skrenuti na sebe: „Ne bih htio/htjela da se i meni takvo što dogodi.“
- Često je bolje biti izravan. Ako jasno date do znanja da o tome želite razgovarati, stvari se mogu početi rješavati. Tada će i ljudi s kojima razgovarate osjetiti da mogu biti otvoreni prema vama.
- Ponekad možete ublažiti otpor ako razgovor započnete tako da otvoreno priznate da je i vama teško: „Znam da nikad nije lako razgovarati o tim stvarima.“
- Otpočetak budite što iskreniji i otvoreniji. Bit će lakše ako objasnite zašto vam je važno razgovarati o tome. „Već sam neko vrijeme zabrinut/zabrinuta oko nekih stvari i htio/htjela bih razgovarati o njima.“
- Ako ne uspijete otprve, pokušajte ponovno za dan-dva.

Tijekom razgovora

- Pobrinite se da kažete ono što ste naumili: ako se bojite da ćete nekoga uzrujati, vrlo je lako odustati ili prikazati svoju zabrinutost manjom nego što jest.
- Ne ustručavajte se govoriti o osjećajima. Ljudi se često drže praktičnih problema kako bi izbjegli teške teme, no zbog toga se može dogoditi da najvažnije stvari ostanu neizrečene.
- Pokušajte umiriti svoje sugovornike – razgovor o smrti ne znači da ćete umrijeti već sutra.
- Slušajte svoje sugovornike. Ako im pokažete da ih slušate, veća je vjerojatnost da će i oni vas saslušati.

Pokušajte...

... napisati pismo u kojem objašnjavate kako se osjećate i navodite o čemu sve želite razgovarati.

... darovati nešto osobi s kojom razgovarate; dar može biti nešto što za vas ili tu osobu ima sentimentalnu vrijednost, a usto možete napisati poruku u kojoj ćete objasniti sam dar, svoje želje i osjećaje.

... dati nekome popis onoga što ste voljeli u svom životu i što još želite napraviti, kao i popis svega onoga za što se želite pobrinuti.

„Samo umiranje ne brine me toliko, važno mi je samo da sve bude sređeno za one koje ostavljam za sobom.“

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/>