

1. letak

Pet stvari koje treba učiniti prije smrti

Informacije koje će vam pomoći u planovima prije smrti.

Život je za življenje

Planiranje vlastite smrti doista je protivno svakom našem urođenom osjećaju. Tek svaka deseta osoba s nekim razgovara o tome na koji bi način željela umrijeti. No svaka odrasla osoba bilo koje dobi mora razmišljati unaprijed i zapitati se: „Što ako?“

Što ako mi kažu da mi je preostao još jedan tjedan života?

- Bi li meni bliski ljudi znali kako mi pružiti potporu?
- Bi li znali na koji način bih želio/željela da se brinu za mene?
- Bih li imao/imala sastavljenu oporuku?
- Bi li moji voljeni znali što osjećam prema njima?
- Bi li moja obitelj bila upoznata s mojim posmrtnim planovima?
- Želite li provesti svoje posljednje dane brinući se o rješavanju svega toga?
- Što ranije počnete razgovarati o svojim posljednjim željama, to će situacija biti lakša za sve, kako u praktičnom tako i u emocionalnom smislu.

Zašto moramo više razgovarati o smrti i umiranju?

Mnogi od nas imaju specifične želje o tome kako bismo htjeli umrijeti, koliko dugo bismo željeli da nas liječnici pokušavaju održati na životu ili što bismo voljeli da se dogodi nakon naše smrti. Moramo riješiti oporuku, pitanja skrbi te pravna pitanja, a možda čak i probleme oko toga tko će se brinuti o našoj djeci. Možda vas brine što će se dogoditi u budućnosti kada vas više ne bude ili možda postoje neki bitni emocionalni problemi koje želite riješiti sad, a ne kad za to budete imali premalo vremena.

Neka od ovih pitanja mogu se riješiti na neosoban način; za oporuku ili donaciju organa dovoljan je jedan poziv određenoj osobi, no za rješavanje nekih najvažnijih pitanja, primjerice, načina na koji biste željeli da se za vas skrbi, morate krenuti od svoje obitelji ili voljenih osoba. Morate s njima razgovarati o svojim željama.

Teme o kojima bi trebalo porazgovarati

- Vrsta skrbi koju biste željeli potkraj života.
- Gdje biste željeli umrijeti?
- Želite li biti oživljavani ili ne?
- Organizacija pogreba.
- Tko će preuzeti brigu o osobama u vašoj skrbi.
- Spasite nečiji život darivanjem organa.
- Kako biste htjeli da vas pamte?
- Želite li razriješiti neka pitanja o bolesti i umiranju koja vas brinu?
- Što biste željeli da ljudi znaju o vama prije nego što umrete?

Što učiniti ako želite započeti razgovor?

Razgovor o smrti ne znači da je time prizivamo. Radi se o planovima za život i iskorištavanju vremena koje vam je preostalo na najbolji mogući način.

No započeti taj razgovor, posebice s bližnjima, nikad nije lako. Unatoč tome, obitelji često kažu da otvaranje te teme predstavlja olakšanje za sve.

Priprema terena za razgovor

- Izaberite pravo mjesto i pravo vrijeme. Nikome nije lako razgovarati kad su u žurbi ili pod stresom.
- Pokušajte uočiti neki znak koji će vam pokazati da je druga osoba spremna za razgovor o budućnosti – razgovor o planovima za umirovljenje bi vam, primjerice, mogao pružiti dobru priliku. Ili vas je pak oboje nedavna smrt bliske osobe potakla na razmišljanje o vlastitoj smrti – to je možda dobra prilika za razgovor.

Izravno započinjanje razgovora

- Kad započinjete razgovor razmislite o tome da to učinite pitanjem, a ne izjavom: „Jesi li ikad razmišljao/razmišljala o tome što bi se dogodilo kad...?“; „Misliš li da bismo trebali razgovarati o...?“
- Ponekad može pomoći ako započnete direktnom, no ohrabrujućom rečenicom poput ovih: „Znam da razgovor o ovakvim temama nikad nije lak...“ ili „Nikad o ovome nismo razgovarali, ali...“
- Kad započinjete razgovor možda ćete drugu osobu trebati umiriti tako što ćete naglasiti da ne otvarate tu temu jer se jako bolesni i jer ste im to dosad tajili.
- Od početka budite u potpunosti iskreni o svojim osjećajima. Ako ste otvoreni, možda će biti smijeha i suza – ne bojte se ni jednog ni drugog.
- Nemojte samo vi usmjeravati razgovor, već slušajte i drugu osobu.

Imajte na umu...

- Iako će ostali možda u početku razgovora željeti promijeniti temu, razgovor o smrti na kraju će i njima olakšati život.
- 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/>