

7. letak

Mislim na tebe...

Što reći kada netko koga poznajete umire

Osoba koju poznajete jako je bolesna.

Možda neće još dugo živjeti. Neutješni ste i ne znate što učiniti. Čini se da je njezina bolest sve promijenila. Kako razgovarati onako kako ste to činili prije? Hoće li svejedno htjeti provoditi vrijeme s vama sad kad joj je ostalo još malo vremena? Trebate li je nazvati? I što joj uopće možete reći s obzirom na okolnosti?

Zašto ostati u kontaktu?

Teško bolesni i umirući često ostanu izolirani. Prijatelji i poznanici nerijetko ih izbjegavaju, ne u lošoj namjeri, nego zato što 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.

Ali to često nije najbolji pristup ni za umiruću osobu ni za vas. Vi biste, kao prijatelj, mogli zažaliti i biti tužni zbog toga. Bolesni ljudi često ne žele voditi duge razgovore, ali održavanje kontakta s prijateljima i zanimacija nevezana uz njihovu bolest može im dati elana kakav u obitelji ne mogu dobiti. Također, može im dati osjećaj da, kako se njihov život bliži kraju, imaju priliku „srediti račune“. Oprostite se, iako „zbogom“ nikad nije izrečeno.

„Mali znaci pažnje i dobrote puno su nam značili kad je Ivona umirala. Neki od njih, kao kada bi nam ljudi donosili stare fotografije, nasmijali bi nas i rasplakali istovremeno.“

Odakle početi?

- Imajte na umu da je uvijek bolje poduzeti nešto nego ništa. Bolje je razgovarati nego šutjeti.
- Najvažnije je ostati u kontaktu, makar samo ostaviti poruku da mislite na osobu.
- Ne morate ništa puno ni pametno reći.
- Ne morate se brinuti da ćete nešto krivo reći – šanse za to veoma su male.
- Nastojte ne pretpostavljati što osoba i njezina obitelj želi. Uvijek ih možete pitati.
- Nastojte ne pretpostavljati kakva je točno situacija. Zna li koliko je osoba zapravo bolesna ili ste samo načuli?
- Ako ste zabrinuti zbog stvari kao što su koliko osoba zna o svojoj bolesti ili koliko joj je još vremena ostalo, uvijek možete pitati njezinu obitelj.
- Nemojte dolaziti nenajavljeni – provjerite kada osobi odgovara da je posjetite.

Tijekom razgovora

- Pokušajte od osobe doznati koliko i o čemu želi razgovarati.
- Ne morate puno reći, imati odgovore na sva pitanja ni glumiti psihijatra.
- Odnosite se prema osobi kao i do sada. Osjećat će se bolje ako zna da je drugi, unatoč bolesti, i dalje gledaju na isti način.
- Ako neke stvari želite reći, a trenutak se čini prikladnim, izrecite ih.
- Imajte na umu da je, što god rekli, pa čak i ako je vezano uz umiranje, malo vjerojatno da će se zbog vaših riječi osoba osjećati gore. Ionako vjerojatno već razmišlja o tome.

- Ako situacija postane emocionalna, to je normalno. Ne morate se brinuti ili misliti da morate promijeniti temu.
- Pokušajte sami procijeniti koliko dugo je prikladno ostati u posjetu. Ne morate odmah pobjeći, ali ne ostajte ni predugo.

Praktična pomoć

Obiteljima i pojedincima koji se nose sa stresom i pritiskom bolesti puno znači konkretna pomoć. Ponuditi pomoć dobar je način da pokažete da vam je stalo, a kad im stvarno i pomognete, to puno znači. Pomoć oko svakodnevnih obaveza dobar je način da se dođete oprostiti s osobom bez velike pompe.

Ponudite pomoć oko kupnje ili dovedite nekoga koga bi osoba željela vidjeti.

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/>