

Sprevádzať až do  
**konca**

Príručka pre rodinných príslušníkov ťažko chorých a umierajúcich ľudí

## prečo sa majú sprevádzajúci o seba starať?

Starostlivosť o zomierajúcich a ich sprevádzanie je často zaťažujúcou skúsenosťou. Aby sprevádzajúce osoby mohli zomierajúcim adekvátne pomáhať, je dôležité, aby sa vedeli starať sami o seba, pretože len tak môžu byť pomocou pre iných.

Nielen chorý si kladie otázku, koľko času mu ešte ostáva, ale aj sprevádzajúce osoby často rozmýšľajú o tom, ako dlho môže zomieranie trvať. Väčšinou je to ťažké vopred povedať, lebo proces zomierania závisí od mnohých faktorov. Otázka „Ako ešte dlho?“ je normálna a pochopiteľná. Veď ide aj o zadelenie vlastných síl. Len ten, kto sa o seba dobre stará, sa vie dobre postarať aj o iných! Ten, kto sprevádza zomierajúceho, je veľmi skoro konfrontovaný so svojimi vlastnými hranicami – hoci sú chvíle, keď cíti, že má viac síl, než by si kedy vedel predstaviť.

### **čo treba robiť?**

- Ako sprevádzajúca osoba, nezabúdajte na seba samého! Nájdite si popri sprevádzaní chorého čas pre seba, stretnite sa s priateľmi, venujte sa aktivitám, ktoré vám robia radosť. Takto načerpáte nové sily na sprevádzanie.
- Pri praktických otázkach opatrovania a každodennej práci si včas zavolajte profesionálnu pomoc (mobilný hospic alebo agentúru domácej ošetrovateľskej starostlivosti - ADOS).
- Podľa možností si zabezpečte, aby ste sa mohli s niekým podeliť o zodpovednosť za starostlivosť, aspoň na niekoľko hodín denne alebo umiestniť pacienta na respitný pobyt v hospici.

## téma duchovnej podpory

U zomierajúcich ľudí by sme mali dbať aj na spirituálne potreby. Otázka týkajúca sa zmyslu života, života po smrti a iné existenčné a náboženské otázky sa teraz dostávajú do popredia a sú čoraz naliehavejšie. Niektorí ľudia si vzhľadom na blížiacu sa smrť želajú duchovnú pomoc, napr. prijatie sviatosti pomazania chorých, spoveď alebo duchovný rozhovor s kňazom. Môže sa to týkať aj ľudí, ktorí nemajú (aj dlhodobo) úzke spojenie so svojou cirkvou alebo so spoločenstvom vo viere. Prítomnosť duchovného môže byť podporou a pomocou rovnako aj pre ich rodinných príslušníkov.

### ..... čo treba robiť?

- Rešpektujte autonómiu a slobodné rozhodnutie pacienta.
- Budte otvorení a vnímaví pre všetky vyslovené i nevyslovené signály ohľadne želania si duchovného sprevádzania formou rozhovoru, účasti na slávení liturgie, prijatí sviatostí...
- Prekonajte ostych a zodpovedne vyslovte túto tému pri zomierajúcom človekovi a včas sa opýtajte, či si praje, aby ho navštívil duchovný.
- Informujte sa o možnostiach nadviazania kontaktu s duchovným (kňazom, pastorom) vo vašej blízkosti.
- Každá nemocnica, hospic a mobilný hospic majú svojho duchovného správcu, preto sa spýtajte personálu.

#### *Tešiť?*

*To je umenie srdca  
a to často spočíva len v láskyplnom mlčaní  
a v tichom súcitení.*

Otto von Leixner

## preventívne plánovanie krízových a núdzových situácií

V starostlivosti o ťažko chorého a zomierajúceho človeka môže dochádzať ku krízovým a núdzovým situáciám. Náhle dostavenie sa bolestí, ťažkostí s dýchaním alebo epileptické záchvaty môžu u opatrujúcich rodinných príslušníkov vyvolať paniku.

Avšak väčšina týchto krízových situácií sa pri zodpovedajúcej príprave dá doma dobre zvládnuť. Preto je veľmi dôležité, aby ste vopred hovorili s ošetrojúcim lekárom o tom, k akým krízam by mohlo dôjsť. Spoločne potom vypracujte preventívny plán pre krízové a núdzové situácie. To vám umožní vo väčšine prípadov krízu prekonať a nepodľahnúť panike.

U väčšiny ťažko chorých a zomierajúcich ľudí nedochádza k dramatickým krízam. Preventívne plánovanie však dodáva istotu nielen pacientovi, ale aj opatrujúcim rodinným príslušníkom. Neváhajte preto včas o tom hovoriť s lekárom alebo sestrou.

### čo treba robiť? .....

- Spoločne s lekárom a sestrou prediskutujte, k akým krízam by za určitých okolností mohlo dôjsť.
- Vypracujte spoločne krízový a núdzový plán, ktorý by mal obsahovať, kam sa môžete obrátiť, keď vás situácia presiahne a vy narazíte na vlastné hranice.
- Lieky pre takéto situácie držte na dobre prístupnom mieste.

*Smrť je koniec života,  
ale nie koniec vzťahu.*

P. R. Silvermann