

Proces sprejemanja in odpuščenja si lahko olajšate na različne načine.

- Ne obsojajte sebe ali drugih. Vsako iskanje krivde je izvor novih bolečin.
- Sprejmite lastne napake in napake drugih. Nihče ni popoln.
- Odpustite sebi in drugim ter si s tem zagotovite notranji mir.
- Zavedajte se, da si vsak zasluži najboljšo možno nego in udobje.
- Zavedajte se vseobsežnosti ljubezni s sprejemanjem in dajanjem.

Kako se lahko sprostite?

- Individualen pogovor ali skupinska terapija,
- meditacija in molitev,
- kontemplacija,
- sprostitvene vaje telesa,
- poslušanje glasbe,
- duhovni pogovori,
- branje duhovnih besedil, zapis poezije ipd.,
- prejem zakramentov,
- masaže,
- udeleževanje verskih dejavnosti,
- obisk duhovnika.

Kje lahko pridobite več informacij?

Za podrobnejše informacije se lahko obrnete na svojega zdravnika, medicinsko sestro, in druge zdravstvene delavce, ki vas oskrbujejo. Duhovno podporo lahko prejmete tudi pri predstojnikih verske skupnosti kamor pripadate.

Več informacij lahko najdete tudi na:

www.paliativnaoskrba.si

Celotna zbirka zgibank projekta METULJ vsebuje nasvete o:

OBRAVNAVI TELESNIH SIMPTOMOV

- 1.1. BOLEČINA
- 1.2. BALONSKA SAMOKRČLJIVA ČRPALKA
- 1.3. TEŽKO DIHANJE (*dispneja*)
- 1.4. SLABOST IN BRUHANJE
- 1.5. NEMIR IN DELIRIJ
- 1.6. UTRUJENOST
- 1.7. IZGUBA APETITA
- 1.8. ZAPRTJE

NEGI BOLNIKA

- 2.1. SKRB ZA OSEBNO HIGIENO IN UREJENOST
- 2.2. PREPREČEVANJE RAZJED ZARADI PRITISKA (*preležanin*)
- 2.3. NEGA OTEKLIN (*limfedem*)
- 2.4. SUHOST UST

PSIHOLOŠKI IN DUHOVNI PODPORI

- 3.1. OTROK OB HUDO BOLNEM
- 3.2. MLADOSTNIK OB HUDO BOLNEM
- 3.3. PODPORA SVOJCEM V PALIATIVNI OSKRBI
- 3.4. KAKO SE POGOVARJATI S HUDO BOLNIM?
- 3.5. DUHOVNA PODPORA

SOCIALNI PODPORI

- 4.1. POMOČ NA DOMU
- 4.2. KAM, KO OSKRBA DOMA NE BO VEČ MOGOČA?

ZADNJEM OBDOBJU ŽIVLJENJA

- 5.1. ZADNJI DNEVI ŽIVLJENJA



Založnika:

Slovensko združenje paliativne medicine SZD, www.szpm.si
Onkološki inštitut Ljubljana, www.onko-i.si

Avtorica: *Klelija Štrancar*

Soavtorja: *Anže Habjan, Jernej Benedik*

Urednica: *Maja Ebert Moltara*

Lektoriranje: *Amela Duratović Konjević*

Ilustracije: *Brina Ivanetič*

Oblikovanje / fotografija na naslovnici: *Petra Turk*

Tisk: *Collegium Graphicum d.o.o.*

Prva izdaja

Naklada: 5.000 izvodov

Leto: 2014

Paliativna oskrba



DUHOVNA PODPORA

Nasveti za bolnike in njihove bližnje



Duhovnost

Duhovnost je pomembna dimenzija človekovega življenja. Nekateri jo enačijo z vero, spet drugi jo razumejo popolnoma drugače, na svoj lasten način. Ne glede na to, kako razumemo duhovnost, pa je pomembno zavedanje, da je vsak človek tudi duhovno bitje. Sprejemanje svoje lastne duhovnosti vpliva na to, kako se lahko vsak posameznik spopada z življenjskimi stresi, med katere spada tudi težka bolezen.

Osredotočanje na lastno duhovnost spodbuja pozitiven odnos do zdravja, okrepi dobro počutje in izboljša kakovost življenja. Tudi ko bolezen ni več možno ozdraviti, je mogoče z negovanjem duhovnosti in razreševanjem duhovnih stisk ohranjati in razvijati svoj jaz, svoj odnos do drugih, sveta, presežnega (*nekaj, kar nas presega*) in boga.

Kaj je duhovna stiska?

Med soočanjem s težko boleznijo se bolniku in njegovim bližnjim vedno znova pojavljajo vprašanja o lastni minljivosti, omejitvah, izgubah, vprašanja o pomenu in smislu življenja. Nič neobičajnega tudi ni, da se v tem obdobju pojavijo dvomi: dvom v pravičnost, pravilnost življenjskih odločitev, dvom v presežni vir ali boga. V tem obdobju bolnik pogosto opravlja pregled lastnega življenja, raziskuje odnose z drugimi in razumevanje sebe, drugih in sveta.

Pomembno je, da se s temi vprašanji soočite in jih ne potiskate v ozadje ali jih celo zanikate.

Duhovno stisko ljudje doživljajo različno. Pri nekaterih so simptomi vidni zelo očitno, spet drugi to ponotranjijo in so manj opazni.

Kako se izraža duhovna stiska?

Duhovna stiska se najpogosteje izraža kot doživljanje:

- brezupa (*Zakaj? Kdo sploh sem? Kakšen smisel je imelo/ima moje življenje?*),
- nesmisla (*Zakaj se mi to dogaja? Zakaj bog vse to dopušča?*),
- tesnobe (*zavedanje minljivosti, soočanje z omejenostjo časa*),
- kesanja ali obžalovanja (*Žal mi je, da nisem živel drugače. Če bi vedel, bi ravnal drugače*),
- krivde in kazni (*Zakaj ravno jaz? Kaj sem storil? Kje sem grešil?*),
- ranljivosti in krhkosti (*Nič ni gotovo. Ali se sploh lahko na koga zanesem?*),
- izgube lastnih prepričanj, vere (*Kaj če je vse, kar sem veroval, neresnično?*),
- pomislekov glede posmrtnega življenja (*Ali je kaj po smrti? Ali sem vreden posmrtnega življenja, bom kaznovan?*),
- zapuščenosti od boga in ljudi (*Vsi so me zapustili ali se me izogibajo. Kaj sem v življenju dal drugim in svetu?*).

Kaj lahko storite ob duhovni stiski?

- Dovolite, da vam drugi pomagajo, in sodelujte z vsemi, ki vam lahko pomagajo; pogosto je dovolj le ena oseba, ki ji zaupamo svoje strahove in skrbi.
- Ohranite voljo in upanje: zavedajte se vrednosti lastnega življenja in moči ljubezni do najbližjih. Meje človekove moči so mnogo večje kot običajno mislimo.
- Skušajte v sebi prebuditi občutek hvaležnosti za vsak trenutek življenja.
- Delite svoj čas z ljudmi, ki jih imate radi, in jim to tudi povejte. Dovolite, da vam tudi drugi izkazujejo ljubezen in naklonjenost.

Kako poiskati in prepoznati lastne vire moči?

- V prvem koraku je treba prisluhni sebi, si dovoliti soočanje z vprašanji, ki ste se jim morda vse doslej izogibali, ter si stisko priznati. Že s prepoznavanjem stiske lahko njeno moč zmanjšamo.

Stiska je lahko pozitiven izziv in priložnost, da ponovno razmislimo o sebi in svojem življenju; da ozavestimo, kaj nam največ pomeni, kaj je naše bistvo in naša identiteta.

Poskušajte odgovoriti ali vsaj razmisliti o spodnjih vprašanjih.

- Kaj mi pomeni bolezen?
- Kakšen odnos sem razvil do nje: sem jo sprejel ali jo zavračam in se jezim (*ali koga krivim*)?
- V kaj/kam/koga usmerjam svojo moč in pozornost?
- Kakšni so dvomi, ki me vznemirjajo/razjedajo in jemljejo moč?
- Me to usmerjanje moči in pozornosti utruja in potiska v obup ali me poživlja in odpira pot upanju?
- Kdo/kaj mi daje upanje?
- Kakšen odnos imam do sebe in drugih?
- Kakšen je moj pogled na vrednost življenja in kaj je moj prispevek temu svetu?

Iskanje odgovorov odpira prostor razmišljanju, kjer so skrite vaše notranje moči. V najglobljih dimenzijah vaše človečnosti lahko odkrivате bogastvo nevidnih notranjih vrednot, ki jih zdravi ljudje v vsakdanjem življenju komaj slutijo.

Skozi razmišljanja in pogovor lahko bolniki svojim najbližjim, tudi prijateljem in znancem, postanejo učitelji življenjskih modrosti (*npr. izkušnja krhkosti, nemoči, spoznavanje precenjenosti materialnih dobrin in moči v današnjem svetu in hkrati spoznavanje pomena medsebojne, vzajemne medčloveške naklonjenosti in povezanosti*). V bolezi bolniki in bližnji izkusijo nemoč, strah in negotovost, hkrati pa jim to spoznanje odpira možnost, da globlje zaživijo odnose z drugimi. Verujoči bolnik in njegovi bližnji pa lahko izkušajo še globlje odkrivanje poživljajočega vira moči v osebnem odnosu z bogom, ki jim postane sopotnik na tej poti in trdna opora v največjih stiskah.