

Kam po pomoč?

- Šolski psiholog,
- klinični psiholog,
- Slovensko društvo hospic,
- Center za mentalno zdravje (*Zaloška 29, Ljubljana*),
- Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše (*Gotska 18, Ljubljana*).

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: *Jana Pahole Goličnik*
Soavtorica: *Andreja Škušca Smrdel*
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



MLADOSTNIK OB HUDO BOLNEM

Nasveti za bolnike in njihove bližnje



Kje lahko pridobite več informacij?

Za podrobnejše informacije se lahko obrnete na svojega zdravnika, medicinsko sestro in druge zdravstvene delavce, ki vas oskrbujejo.

Več informacij lahko najdete tudi na:

www.paliativnaoskrba.si



Spoprijemanje s hudo boleznijo ter proces žalovanja ob izgubi je za vse vpletene težak čustven proces.

Kadar sovpada z obdobjem mladostništva, predstavlja veliko dodatno obremenitev.

Mladostništvo je obdobje velikih razvojnih sprememb

Mladostnik se razvija telesno, čustveno in intelektualno. Postaja sposoben abstraktnega mišljenja. Za to obdobje je značilno hitro, impulzivno odločanje, velika kritičnost in velika čustvena nihanja. Mladostnik išče svoje mesto v družbi in se osamosvaja. Da bi se lahko osamosvojil od staršev, je normalno, da se jim upira in jih na nek način odriva iz svojega življenja.

Obdobje hude kronične bolezni

Novica, da ima eden od staršev hudo bolezen (*npr. rak*), mladostniku močno pretrese življenje. Ob tem lahko čuti strah, krivdo, jezo, osamljenost, zadrego, zapuščenost... Kakorkoli se počuti, ima do tega pravico. Priporočil, kaj je v takšni situaciji normalno počutje, ni. Zato je pomembno, da se z njim o življenju z boleznijo pogovarjate. Spodbudite ga, da sprašuje, kar ga zanima, pogovarjajte se z njim o njegovem doživljanju. Nekateri mladostniki se v težkih situacijah zaprejo vase, ker so čustva, ki jih doživljajo, preveč intenzivna. Dajte jim čas in dajte jim vedeti, da ste z njimi in da se lahko obrnejo na vas. Ko v življenje družine

vstopi huda bolezen, je zelo pomembno, da mladostnik dobi informacije o bolezni na njemu razumljiv način in v obsegu, ki ga še lahko obvlada. Mnogi mladi so radovedni, kaj pomeni diagnoza in kakšne spremembe lahko pričakujejo. Veliko informacij znajo poiskati na spletu, ki pa je žal lahko tudi zavajajoče. Mladostnik lahko daje vtis, da vse ve, in se noče pogovarjati - lahko tudi zato, ker se boji, da bo starša prizadel ali užalostil.

V času hude bolezni se zagotovo spremeni dotedanja dnevna rutina družine. Pomagajte mladostniku najti način, kako bi lahko oz. bi želel sodelovati pri domačih opravilih. Teh naj ne bo preveč, da se bo lahko še vedno udeleževal dejavnosti, ki jih rad počne.

Kljub obremenitvam dajte mladostniku pozornost, ki jo zelo potrebuje, da ima občutek, da je še vedno pomemben in opažen.

Smrt in žalovanje

Žalovanje je naraven odziv na izgubo.

Včasih je težko imeti pod nadzorom čustva, misli in telesne težave. Mladostnik se teh intenzivnih občutij lahko ustraši in jih težko sprejme. Potrebuje zagotovilo, da je vse, kar doživlja, normalno.

Pravega načina žalovanja ni. Vsak čuti in izraža doživljanje na njemu lasten način. Faze žalovanja, opisane v knjigah, so le eden od možnih načinov. Medtem ko bo nekdo svoje žalovanje izražal z jokom, ga lahko drugi izrazi s humorjem. Prav tako se razlikuje dolžina žalovanja. Nihče ne more napovedati, kako bo posamezni mladostnik žaloval. Potrebuje pa vsak mladostnik skrbnega in zanesljivega spremljevalca skozi ta proces.

Dobro je, če žalovanje najde pot na površje in se izrazi. Izražanje čustev preko pogovora, risanja, pisanja, plesa, športne aktivnosti je treba spodbujati. Odziv na izgubo se lahko kaže kot destruktivno vedenje in pusti

dolgoročne posledice. Nekateri mladostniki poskušajo ubežati bolečini na »odrasle« načine z zlorabo alkohola in prepovedanih substanc, visoko tveganim vedenjem, pretirano spolno aktivnostjo, umikom iz družbe, samopoškodbami itd. Na ta način skušajo utišati občutek izgube.

Način in dolžina žalovanja sta pogojena z različnimi lastnostmi posameznika:

- socialni krog, ki mu nudi podporo (*družina, prijatelji, druge osebe*),
- odnos, ki ga je imel s pokojnim (*kakovosten, konflikten, nedokončan...*),
- okoliščine smrti in prisotnost med umiranjem,
- stopnja zrelosti in dejanska starost,
- dotedanje izkušnje umiranja in smrti (*ali je to prva izguba ali je že doživel smrt druge bližnje osebe*).

Za proces žalovanja sta zelo pomembna odnos in podpora s strani drugega starša. Čeprav je izguba težka za vse, naj starš, ki je ostal sam, najde sogovornika o svojih stiskah v drugem odraslem (*prijatelji, sorodniki*) in ne v mladostniku.

Žalost nikoli popolnoma ne izgine. Lahko se spreminja v obliki ali intenzivnosti. Posebno se lahko izrazi ob pomembnih dogodkih v življenju, npr. rojstni dnevi, matura, poroka... Pomembno je, da preživljate del svojega časa skupaj z mladostnikom, da skupaj oblikujete nov način življenja ter si dovolite veselje in lepe trenutke.