

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
- 1.9. TELESNA AKTIVNOST
- 1.10. KRVAVITEV

NEGA BOLNIKA

- 2.1. SKRIB ZA OSEBNO HIGIENO IN UREJENOST
- 2.2. PREPREČEVANJE RAZJED ZARADI PRITISKA
- 2.3. NEGA OTEKLIN
- 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
- 4.3. OPOROKA
- 4.4. FORMALNI POSTOPKI OB SMRTI BLIŽNJEGA
- 4.5. UREJANJE DOKUMENTACIJE PO SMRTI BLIŽNJEGA

ZADNJEM OBDOBJU ŽIVLJENJA

- 5.1. ZADNJI DNEVI ŽIVLJENJA

O ŽALOVANJU

- 6.1. KAKO SI POMAGAMO, KO NAS PRIZADENE IZGUBA?
- 6.2. PROCES ŽALOVANJA
- 6.3. MISLI ŽALUJOČIH V PROCESU ŽALOVANJA
- 6.4. ČUSTVA V PROCESU ŽALOVANJA
- 6.5. KAKO PRISTOPITI K ŽALUJOČEMU
- 6.6. ŽALOVANJE V DRUŽINI



Založnika:

Slovensko združenje paliativne in hospic oskrbe, www.szpho.si
Onkološki inštitut Ljubljana, www.onko-i.si

Avtorica: *Marjana Bernot, Polona Ozbič, Špela Sitar, Nena Golob*
Urednica: *Maja Ebert Moltara*

Lektoriranje: *Amela Duratović Konjević*
Oblikovanje: *Petra Turk*

Fotografija na naslovnici: *Marjana Bernot*
Tisk: *Collegium Graphicum d.o.o.*
Naklada: *3.000 izvodov*, leto: *2019*

Žalovanje in delovno okolje

Nekateri žalujoči se želijo na delovno mesto vrniti čim hitreje. To jim omogoča, da preusmerijo misli od izgube na neboleče vsebine, nadaljevanje z življenjem in tudi podporo od sodelavcev. Kmalu po izgubi žalujoči niso vedno tako storilni, kot se od njih pričakuje, spet drugi pa se zatopijo v delo in so celo bolj storilni kot prej.

Delovne organizacije žalujočim pogosto nudijo le minimalno podporo. Žalovanje je lahko v delovnem okolju prikrito in zadušeno, zlasti če so zahteve delovnega okolja v navzkrižju s potrebami žalujočega. Vrnitev na delo je lahko po veliki izgubi prehitra in stresna. Zaposleni opravlja svoje delo, vendar je z mislimi drugje. Zgodi se, da stiska zaradi izgube ni prepoznana in sprejeta s strani sodelavcev ali nadrejenih. Pričakovanja so, da bo žalujoči nadoknadil delovne obveznosti. Na drugi strani žalujočega preplavljajo čustva žalosti, jeze, izčrpanosti, ki so pogosto nerazumljena, zlasti če zaposleni niso podučeni o žalovanju in o tem, kako se odzvati. Žalovanje je namreč proces, ki traja različno dolgo in je lahko močnejše izraženo šele, ko sodelavci že pozabijo, da je žalujoči utrpel izgubo.

Če nadrejeni vedo, da je zaposleni doživel izgubo, lahko upoštevajo, da žaluje in nudijo podporo zaposlenemu. S tem zmanjšajo možne škodljive posledice na delovnem mestu in omogočajo žalujočemu, da napreduje v procesu žalovanja. Zato žalujočim svetujemo, da se o tem v delovni organizaciji pogovorijo.

Zakon o delovnih razmerjih (ZDR-1) daje delavcu pravico do plačane odsotnosti z dela do skupaj največ sedem delovnih dni v posameznem koledarskem letu zaradi osebnih okoliščin, med katere zakon šteje tudi smrt zakonca, zunajzakonskega partnerja, smrt otroka, posvojenca ali otroka zakonca ali

zunajzakonskega partnerja in smrt staršev - oče, mati, zakonec ali zunajzakonski partner starša, posvojitelj. Za vsak posamezen primer ima delavec pravico do plačane odsotnosti z dela najmanj en delovni dan. Gre za odsotnost z dela, ki jo delavec lahko koristi poleg odmerjenega letnega dopusta. Kolektivna pogodba lahko določa ugodnejšo ureditev v smislu dodatnih dni odsotnosti zaradi smrti bližnjega, zato naj zaposleni preveri še to.

Če je žalujoči v hujši osebni stiski, je prav, da se obrne na osebnega zdravnika, ki bo presodil glede odobritve bolniške odsotnosti z dela.

Kako lahko zaposleni pomagajo žalujočemu sodelavcu?

- Ob primernem trenutku izrečejo sožalje, izgube ne ignorirajo,
- s poslušanjem,
- s pogovorom,
- ob intenzivnih stiskah, ki trajajo dalj časa, žalujočega usmerijo na strokovno pomoč.

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

Paliativna oskrba



KAKO SI LAHKO POMAGAMO, KO NAS PRIZADENE IZGUBA?

Nasveti za žalujoče



Pomembno je, da se kot žalujoči zavedate, da proces žalovanja traja dalj časa, pri večini eno do dve leti. V tem času lahko za dobro psihično in telesno počutje naredite največ sami. Ena od najbolj koristnih stvari je govoriti o umrlem, vajinem odnosu pred smrtjo in o tem, kako je sedaj, ko ga več ni. S kom boste govorili, je odvisno od vas – to so lahko vaši bližnji, družinski člani, sosedje, prijatelji, duhovnik, osebni zdravnik ali člani različnih društev, kamor ste vključeni.

Kako si lahko pomagate sami?

- Postavite sebe na prvo mesto. O sebi razmišljajte pozitivno – spomnite se svojih sposobnosti in pozitivnih lastnosti. Privoščite si tudi razvajanje – nekaj, kar je za vas pomembno (*izleti v hribe, sprehod, klepet ob kavi ...*)
- Družite se z ljudmi, ob katerih vam je prijetno.
- Skrbite za uravnoteženo prehrano.
- Izvajajte redno telesno aktivnost, v okviru tistega, kar zmorete.
- Skrbite za dober spanec.
- Naučite se preusmeriti misli iz negativnih na pozitivne.
- Branje knjig vam lahko da odgovore na številna vprašanja.

Odnos s prijatelji, sodelavci, svojci

Med žalovanjem ni dobro, da ste ves čas sami. Druženje z ljudmi, ki so vam blizu in vas razumejo, vam bo pomagalo. Z njimi se lažje pogovorite o vašem umrlem in o tem, kaj se dogaja z vami. Z bližnjimi se lahko pogovorite tudi o bolečih vsebinah, ki stisko pogosto prebudijo oziroma povečajo.

V obdobju žalovanja smo običajno zelo občutljivi in lahko nas prizadenejo posamezne besede, ki nas sicer ne bi. Pomembno je, da se zavedamo, da so bile besede izrečene dobronamerno. Bližnji jih najpogosteje izrečejo zato, ker ne vedo, kaj reči, da bi se počutili bolje. Nekateri ljudje niti ne vedo, kako bi začeli pogovor. Molčijo lahko tudi zato, ker vas ne želijo prizadeti. V takšnih primerih je najbolje, da se pogovorite o tem, kaj pričakujete od njih in kaj vam lahko nudijo. Komunikacija o željah in potrebah je najboljša varovalka, da se izognete nesporazumom in tudi odtujitvam v odnosih. V družini, kjer žalujejo tudi drugi, lahko tudi oni potrebujejo vašo pobudo za pogovor ali pa vašo podporo.

Nekateri svojci z vami o umrlem ne bodo govorili ali vas bodo od tega pogovora celo odvrčali. Lahko jim je neprijetno, ker se tudi sami težko soočajo z izgubo. Kadar boste želeli govoriti o izgubi, vaši bližnji bodo pa molčali, preverite, kaj ta molk pomeni. Lahko, da preprosto ne bodo želeli govoriti o umrlem – nič ni narobe, da se jim s pogovorom izognete. Tudi ostali v družini potrebujejo čas zase - čas, ko žalujejo sami – večinoma namreč žalujemo, ko smo sami.

Strokovna pomoč

Izbrani osebni zdravnik

Večina žalujočih med žalovanjem ne potrebuje strokovne pomoči, zadostuje jim podpora bližnjih in predvsem različne oblike samopomoči. Tesnobno in depresivno razpoloženje je del normalnega soočanja z izgubo. Dokler ta čustva niso obremenjujoča in vam ne preprečujejo vsakodnevnih službenih in družinskih aktivnosti dalj časa, obisk osebnega zdravnika ni potreben.

Odločitev o obisku osebnega zdravnika je priporočljiva, kadar je stiska prehuda oziroma:

- traja zelo dolgo,
- je zelo intenzivna,
- onemogoča normalno funkcioniranje,
- povzroča pretirano izogibanje socialnim stikom,
- se pojavljajo temne misli.

Na začetku žalovanja je nespečnost pogosto razlog za obisk osebnega zdravnika. Nespečnost običajno sčasoma izzveni, lahko pa je simptom depresije in boste morda potrebovali specialistično strokovno pomoč.

Specialistična strokovna pomoč

Napotitev v specialistično ambulantno obravnavo je v pristojnosti osebnega zdravnika oziroma se ob hudih čustvenih stiskah lahko obrnete po tovrstno pomoč tudi sami. Običajno jo potrebuje zelo malo žalujočih. Nekateri potrebujejo psihoterapijo, nekateri pa zdravljenje z zdravili oziroma kombinacijo obojega.

- **UPK Ljubljana,**
Center za izvenbolnišnično psihiatrijo,
Njegoševa 4, Ljubljana: (01) 475 06 70
- **UKC Maribor,**
Oddelek za psihiatrijo,
Ljubljanska ulica 5, Maribor: (02) 321 11 33

Podatki o javnih socialnih in zdravstvenih službah ter ustanovah, kamor se lahko obrnete ob težavah z duševnim zdravjem, so zbrani na spletnem mestu www.palativnaoskrba.si.

Individualna obravnava ali udeležba v podporni skupini?

Pri obravnavi žalujočih sta možni individualna obravnava ali udeležba v podporni skupini za žalujoče. Individualna obravnava je primerna predvsem za žalujoče kmalu po izgubi, ko so ti še zelo preplavljeni s stisko in potrebujejo strokovnjaka, da se jim popolnoma posveti. Imajo možnost izraziti stisko, jo pod strokovnim vodstvom predelovati in se prilagajati na življenje brez umrlega. V podporni skupini pa žalujoči pridobijo izkušnjo, da podobne stiske doživljajo tudi drugi. Člani skupine si nudijo medsebojno razumevanje in s svojimi izkušnjami si tudi pomagajo. Dejstvo je namreč, da žalujoče najbolje razume tisti, ki je doživel podobno izgubo.

Ne glede na obliko pomoči so izkušnje žalujočih:

- olajšanje stiske,
- čustvena razbremenitev,
- večja umirjenost, sprostitev,
- med govorjenem se slišijo in slišano drugače doživijo,
- lažje dihaajo, ker jih stiska manj duši in mori.