



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

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

Avtorji: *Polona Ozbič, Marjana Bernot, Maja Ebert*

Urednica: *Maja Ebert Moltara*

Lektoriranje: *Amela Duratović Konjević*

Avtor ilustracije: *Tim Trapečar*, oblikovanje: *Petra Turk*

Fotografija na naslovnici: *Freepik*

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

Naklada: 3.000 izvodov, leto: 2019

PALIAT/2019/8

Paliativna oskrba



KAKO PRISTOPITI K ŽALUJOČEMU?

Nasveti za žalujoče



Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe



ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA



Paliativna oskrba
Slovenije

Žalujoči ima do svojih bližnjih (*sorodniki, prijatelji, sodelavci, sosedje, sošolci, člani različnih društev oz. interesnih skupin ...*) **različna pričakovanja**. Nekateri si želijo pogovora z bližnjimi, drugi le bližino točno določene osebe, spet tretji pa, da jih bližnji pustijo na miru in da svojo stisko predelajo sami.

Kadar bližnji ne ve, kako bi pristopil k žalujočemu, je dobro, da pove, da se počuti negotovo, in vpraša žalujočega, kaj od njega pričakuje. Bolje je pristopiti k žalujočemu, kot pa se delati, da se nič ni zgodilo. Tako se izognemo različnim razumevanjem, ki žalujočemu niso v pomoč v procesu prilagajanja na izgubo, temveč mu lahko stisko v žalovanju celo povečujejo.

- Če boste poznali želje in potrebe žalujočega ter njegova pričakovanja, ki jih ima do vas, boste lažje pristopili k njemu in mu bili v oporo, ko vas bo potreboval.
- Pri žalujočem je običajno, da se njegova pričakovanja v procesu žalovanja spreminjajo.
- Žalujoči ima do različnih bližnjih različna pričakovanja.
- Pomembno je, da ima žalujoči vsaj eno osebo, ki jo prepozna kot svojo bližnjo, ki se ji bo zaupal.



Večinoma se žalujoči želi **pogovarjati** o svoji izgubi in stiski zaradi nje. Pogovor predstavlja osrednjo oporo bližnjih žalujočemu. Čeprav je težko govoriti o izgubi, saj se med pogovorom stiska prebudi, mu pogovor pomaga. Vsebine pogovorov so različne. Žalujoči govori o **umrlem** (*o njegovem življenju, osebnostnih lastnostih, navadah, izrečenih besedah ...*) in **njunem odnosu, o smrti in vzroku zanjo** (*obdobje bolezni, trenutke, ko je žalujoči zvedel, da je njegov bližnji umrl, različni pomembni dogodki, ki so temu sledili ...*), o **življenju brez umrlega in stiskah**, s katerimi se sooča. Zanimajo ga **izkušnje drugih z žalovanjem**. Žalujoči govori tudi o različnih temah, o katerih se v njegovi družini ni govorilo (*npr. določena čustva, različne travmatične izkušnje, nasilno vedenje ...*), so pa sedaj ob izgubi zanj postale pomembne. Žalujoči se pogovarja tudi o vsebinah, s katerimi **misli preusmeri** od izgube drugam, kar ga vsaj začasno čustveno in miselno razbremeni. Govori tudi o **vsakdanjih temah**, ki so trenutno zanj pomembne in se ne tičejo izgube.

- Žalujočemu je pomemben pogovor, v katerem se počuti čustveno sprejetega in razumljenega; če je pogovor pretežno razumski, se večinoma ne počutijo razumljen.
- Stisko žalujočim večinoma povečuje **dajanje nasvetov**, za katere vas niso prosili, in tudi **neprimerna tolažba** (*npr. primerjava različnih izgub med seboj, katera je težja*). Zato je priporočljivo, da žalujočemu date nasvet, kadar vas zanj prosi sam.



Jokanje je najbolj pričakovan odziv žalujočega na izgubo v procesu žalovanja in tudi najpogostejši **zunanji pokazatelj stiske**. Žalujoči ni pripravljen jokati pred vsakim. Najpogosteje joče pred tistimi, ki so mu blizu. Nekateri jočejo samo, kadar so sami. Pogosti razlogi, da žalujoči ne joče pred drugimi, so: s svojo stisko ne želi obremenjevati drugih, izogibanje stiski, prepričanje, da bi z žalovanjem že moral končati ... Nekateri žalujoči pa so osamljeni in nimajo nikogar, ki bi jim v težkih trenutkih stal ob strani. Včasih pa joka žalujoči tudi ne zmore zadržati. Kadar se žalujoči joče, ga pustimo, da izrazi svojo stisko, nato pa s pogovorom nadaljujemo. Z jokanjem se žalujoči čustveno razbremeni.

Večinoma žalujoči svojo izgubo odžalujejo sami ob opori svojih bližnjih. Kadar pa je stiska zelo intenzivna in/ali traja zelo dolgo, pa je smiselno poiskati strokovno pomoč (*osebni zdravnik, psihiater, klinični psiholog, psihoterapevt, svetovalec za žalovanje ...*).

