



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, Nada Wolf, Marjana Bernot*

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

PALIATIV/2019/9

Paliativna oskrba



ŽALOVANJE V DRUŽINI

Nasveti za žalujoče



Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe

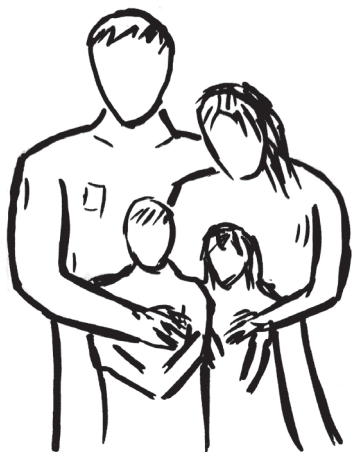


ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA



Paliativna oskrba
Slovenije

Žalujočemu je ob izgubi zelo pomembna **opora družine**: partnerja, otrok, staršev, bratov, sester ... Pomembno je, da se v družini **pogovorite o pričakovanjih**, le tako boste vedeli, kaj si vaš bližnji želi in potrebuje od vas. Tako se boste izognili nesporazumom in celo odtujitvam v odnosih. Najpogosteje si žalujoči od bližnjih želi **pogovora**, včasih pa mu je dovolj samo njihova **bližina**. Nekateri si od družinskih članov želijo, da jih pustijo na miru, saj potrebujejo predvsem čas zase.



V družini žaluje hkrati več družinskih članov za isto osebo. **Vsak žaluje na svoj način**. Žalujoči želi biti sprejet v svojem načinu žalovanja, ki pa se lahko razlikuje od žalovanja drugih v družini. Včasih določen način žalovanja ni prepoznan kot žalovanje (*npr. čustveno predelovanje izgube, ki ga žalujoči ne deli z ostalimi, v primerjavi z izražanjem stiske skozi jok, pogovor in iskanje bližine*). Lažje je žalovati, če se v družini **prepoznajo in sprejemajo različni načini žalovanja**. To je možno le, če se o smrti pogovarjajo, kar pa zmeraj ni lahko. Kadar se v družini o smrti ne govori, je to povezano s slabšim izidom procesa žalovanja. Navadno se nanaša na močno in dominantno prepričanje, da govoriti o smrti ni dobro ali primerno.

Razlike v žalovanju se kažejo predvsem v trajanju, intenzivnosti in izražanju stiske. Nekateri žalujejo na podoben način in se zato lahko v žalovanju povežejo. Drugi pa povsem samostojno in se s svojimi najbližjimi povežejo le občasno.

Kadar družinski člani razlik v žalovanju ne sprejemajo, lahko to vodi k napetostim, konfliktom in tudi odtujitvam v odnosih. Ni namreč res, da se družina ob izgubi zmeraj poveže. Včasih se družinski člani med seboj oddaljijo le v obdobju žalovanja, nato pa se ponovno zblížajo. Nekateri žalujejo povsem sami, osamljeni in izolirani (*v primeru konfliktov, ločitev, krajevne oddaljenosti, nerazumevanja žalujočega ...*) in nimajo nikogar, na kogar bi se v družini lahko obrnili. To je skupina žalujočih, ki bo morda v procesu žalovanja potrebovala strokovno pomoč.

Pomembno je, da ima žalujoči oporo vsaj ene osebe, ki jo prepozna kot pomembno. Večinoma imajo žalujoči tudi oporo **posameznikov zunaj družine**, in sicer med prijatelji, sodelavci, sosedi, člani različnih interesnih organizacij.

Ta opora je še posebej pomembna takrat, kadar žalujoči potrebuje bližino drugih in svojih bližnjih v družini ne želi obremenjevati, ali ga ti opozarjajo, da je od izgube minilo že veliko časa in da je treba normalno živeti naprej. Takšne opombe otežijo potek žalovanja, žalujoči se trudi, da ne bi vznemirjal bližnjih, joče le na samem in umrlega ne omenja več, in tako predvsem svoje bližnje ščiti pred neprijetnimi občutki.

Kako si lahko pomaga družina, ki žaluje?



- Pogovarjajte se med seboj,
- dopustite drugemu, da žaluje na svoj način, ki se lahko razlikuje od vašega,
- v žalovanje vključite tudi otroke, njihovi starosti primerno,
- po svojih zmožnostih si med seboj nudite oporo,
- poiščite si osebo, s katero se lahko pogovorite zunaj družine,
- preverite različna združenja in organizacije, ki so vam na voljo za pomoč,
- ohranjajte svojo dnevno rutino, skrbite za redno prehrano in gibanje,
- če se stiska stopnjuje ali traja zelo dolgo, obiščite svojega osebnega zdravnika.