

KĀ SAŅEMT PAKALPOJUMU?

Pakalpojumu var saņemt personas, kurām ir IV vai V līmeņa stacionārās ārstniecības iestādes ārstu konsīlija lēmums par indicētu paliatīvo aprūpi dzīvesvietā.

Uz konsīliju ambulatoro pacientu var nosūtīt ģimenes ārsts un ārsts speciālists. Ja pacients atrodas stacionārā, tad konsīliju organizē stacionārā ārstniecības iestāde.

Lai pieteiktu pakalpojumu, lūdzam zvanīt uz mūsu Paliatīvās aprūpes mobilās komandas biroju



Rīga, Rīgas rajons T. 28017600



Vidzeme T. 25762922



KĀ BŪT LĪDZĀS?

PAR EMOCIJĀM, GARĪGUMU, ATVADĀM UN SĒRĀM





Ievads

Dzīves noslēguma laiks bieži sev līdzi nes dažādas emocijas, jautājumus un pārmaiņas: fiziskas, emocionālas un garīgas. Dažkārt šajā laikā mēs varam just bailes, nogurumu, skumjas vai neziņu. Mēs varam arī piedzīvot mieru, pateicību, vēlmi būt kopā ar saviem tuviniekiem un pārdomāt dzīves nozīmīgākos mirkļus.

Šis buklets ir izveidots, lai jūs atbalstītu šajā dzīves posmā. Tajā ir apkopotas domas par emocionālo un garīgo pieredzi, kas bieži sastopama cilvēkiem dzīves noslēgumā un viņu tuviniekiem.

Mēs ceram, ka šī informācija palīdzēs jums justies drošāk un atgādinās, ka šajā ceļā neesat vieni.



PIRMĀ DAĻA. MIRŠANAS PROCESA EMOCIONĀLĀ PIEREDZE

Kad cilvēks tuvojas nāvei, emocionālas pārmaiņas bieži piedzīvo ne tikai viņš pats, bet arī tuvinieki.

Cilvēki, kuri mirst, var piedzīvot:

- Bailes no sāpēm vai ciešanām
- Bailes kļūt par nastu
- Skumjas par šķiršanos no tuviniekiem
- Dusmas
- Nožēlu
- Rūpes par neatrisinātām attiecībām
- Trauksmi par nezināmo
- Vajadzību pēc jēgas vai noslēguma
- Mieru un pieņemšanu
- Emocionālu noslēgšanos
- Vajadzību pēc mierinājuma un klātbūtnes

Arī tuvinieki var piedzīvot:

- Gaidīšanas sāras
- Izsīkumu un aprūpētāja nogurumu
- Vainas sajūtu ("Vai es daru pietiekami?")
- Atvieglojumu, kas mijas ar skumjām
- Grūtības pieņemt pārmaiņas
- Konfliktus ģimenē
- Garīgus jautājumus
- Bailes palikt vieniem pēc nāves

Visas šīs emocijas ir bieži sastopamas. Emocionālā pieredze dzīves noslēgumā reti ir sakārtota un paredzama. Notiek kustība un pāreja starp dažādām emocijām. Ir mierīgas dienas, kurās jūtama emocionāla tuvība, bet citas ir haotiskas vai emocionāli smagas.



Gaidīšanas sēras: sēras, kas sākas pirms nāves.

Tuvinieki var sērot par:

- Cilvēka veselības zaudējumu
- Personības vai atmiņas izmaiņām
- Komunikācijas zudumu
- Nākotnes pieredzēm, kuras vairs nenotiks
- Šķiršanās brīdī, kas tuvojas

Jūs varat just skumjas, kamēr jūsu tuvinieks vēl ir dzīvs. Daži cilvēki jūtas vainīgi par to, ka sēro “par agru”. Visas reakcijas ir normālas. Sēras nav tikai par nāvi. Tās ir arī par pārmaiņām, neparedzamību un mīlestību.



Vēlme pasargāt vienu otru

Cilvēki dzīves noslēgumā un viņu tuvinieki bieži cenšas cits citu emocionāli pasargāt. Cilvēks var slēpt savas bailes, lai nesatrauktu ģimeni. Arī tuvinieki reizēm slēpj savas asaras, lai izskatītos stipri. Dažreiz šis klusums rada vientulības sajūtu. Mūsu pieredze rāda, ka maiga un atklāta saruna var nest mierinājumu un tuvināt.

Vienkārši vārdi var palīdzēt:

- “Es tevi mīlu.”
- “Paldies.”
- “Es esmu kopā ar tevi.”
- “Tu neesi viens.”
- “Tu vari atpūsties.”
- “Mēs parūpēsimies viens par otru.”

Garas sarunas ne vienmēr ir nepieciešamas, lai tās būtu svarīgas. Dažreiz rokas turēšana, klusa sēdēšana blakus, lūgšana, mūzikas klausīšanās vai vienkārša klātbūtne pasaka vairāk nekā vārdi.



OTRĀ DAĻA. MIRŠANAS PROCESA GARĪGĀ PIEREDZE

Tuvojoties nāvei, daudzi cilvēki sāk dziļāk pārdomāt jēgu, attiecības, piedošanu, identitāti, cerību un ticību.

Garīgums var ietvert:

- Reliģisku ticību vai personīgu pārliecību
- Lūgšanu vai rituālus
- Jautājumus par dzīves jēgu
- Saikni ar tuviniekiem
- Savas dzīves pārskatu
- Vēlmi izlīgt
- Pārrunas par to, kas notiks pēc nāves
- Vajadzību pēc miera vai svētības

Pat cilvēki, kuri agrāk nav bijuši ticīgi vai reliģiozi, var sākt uzdot garīgus jautājumus. Citi var nevēlēties nekādas ar ticību saistītas sarunas. Svarīgākais ir cienīt cilvēka paša vērtības, ticību un vēlmes.

Cilvēki dzīves noslēgumā dažkārt jautā:

- “Kāpēc tas notiek?”
- “Kas ar mani notiks?”
- “Vai esmu dzīvojis labu dzīvi?”
- “Vai manai ģimenei viss būs kārtībā?”
- “Vai man ir piedots?”
- “Kas notiek pēc nāves?”
- “Vai manai dzīvei ir bijusi nozīme?”

Šiem jautājumiem ne vienmēr ir nepieciešamas atbildes. Bieži vien lielākā dāvana ir līdzjūtīga klausīšanās.

Bailes dzīves noslēgumā

Cilvēki var baidīties no:

- Sāpēm
- Atkarības no citiem
- Kontroles zaudēšanas
- Nezināmā
- Vientulības
- Šķiršanās no tuviniekiem

Kas palīdz?

- Mierīga klātbūtne
- Klausīšanās bez labošanas
- Atgādinājums, ka cilvēks nav viens
- Paliatīvās aprūpes mobilās komandas iesaistīšana, ja simptomi pastiprinās
- Garīgā atbalsta piedāvāšana, ja cilvēks to vēlas

Dažreiz cilvēkiem vienkārši ir jāļauj runāt godīgi. Jums nav vajadzīgi perfekti vārdi. Klātbūtne pati par sevi var mazināt bailes.

Daudzi mirstoši cilvēki dabiski sāk pārskatīt savu dzīvi.

Viņi var:

- Atkārtoti dalīties atmiņās
- Runāt par bērnību
- Runāt par to, ko nožēlo vai atcerēties sasniegumus
- Pārdomāt svarīgas attiecības
- Atgriezties pie prieka vai sāpju brīžiem

Šis process var palīdzēt cilvēkam atrast jēgu un samierināšanos.

Tuvinieki var palīdzēt, uzdodot jautājumus:

- “Kuri dzīves mirkļi tev bija vissvarīgākie?”
- “Ar ko tu visvairāk lepojies?”
- “Ko tu vēlētos, lai mēs atceramies?”
- “Kam tavā dzīvē ir bijusi vislielākā nozīme?”
- “Kas tev palīdzēja grūtos brīžos?”
- “Kas tavā dzīvē ir devis vislielāko mīlestību?”

Šo stāstu uzklausīšana var kļūt par īpašu dāvanu.

TREŠĀ DAĻA. EMOCIONĀLĀS UN GARĪGĀS PĀRMAIŅAS, TUVOJOTIES NĀVES BRĪDIM

Kad ķermenis kļūst vājāks, daudzi mirstoši cilvēki vairāk guļ un mazāk runā. Tuviniekiem tas var būt emocionāli grūti.

Cilvēks var:

- Kļūt klusāks
- Pavadīt vairāk laika guļot
- Mazāk sarunāties vai nemaz neinteresēties par sarunām
- Šķīst emocionāli attālināts
- Atbildēt lēni vai vairs neatbildēt

Tā ir dabiska organisma novājināšanās, nevis atraidījums. Dzīves noslēguma aprūpes literatūrā māca, ka dzirdes spēja var saglabāties pat tad, kad cilvēks vairs nereaģē.

Jūs varat:

- Dalīties atmiņās pieklusinātā tonī
- Lūgties
- Lasīt Svētos Rakstus vai dzeju
- Klusi sēdēt kopā
- Atskaņot nozīmīgu mūziku
- Izteikt mierinājuma vārdus

Ir iespējamās vīzijas, sapņi un simboliska valoda miršanas procesā:

- ♦ Mirušu tuvinieku redzēšana
- ♦ Gatavošanās ceļam
- ♦ Vēlēšanās “doties mājās”
- ♦ Gaismas vai garīgu tēlu redzēšana
- ♦ Ļoti spilgti sapņi

Šādas pieredzes dzīves noslēgumā ir bieži sastopamas. Dažiem tās ir garīgi nozīmīgas un mierinošas. Citiem tās var būt saistītas ar izmaiņām ķermenī un smadzenēs. Tuviniekiem nav jāapspriež tas, vai šīs pieredzes ir “īstas”.

Labāk atbildēt, sakot:

- “Pastāsti man par to.”
- “Tas izklausās svarīgi.”
- “Vai tas tevi mierināja vai biedēja?”

Mērķis nav labot pieredzi, bet saprast emocijas, kas ar to saistītas.

Atvadas

Ir cilvēciņi šaubīties par to, vai pateiksim “pareizos un īstos vārdus”. Patiesībā vienkārši un godīgi vārdi bieži ir pietiekami:

- “Paldies par visu, ko tu mums devi.”
- “Mēs tevi mīlam.”
- “Tu drīksti atpūsties.”
- “Mums viss būs kārtībā.”
- “Lūdzu, piedod man.”
- “Es tev piedodu.”
- “Tu neesi viens.”
- “Es šeit palikšu.”

Dažreiz atvadīšanās nenotiek ar vārdiem. Tā vietā piedāvājam mierpilnu klātbūtni, pieskārienu, lūgšanu vai klusumu.

Daži cilvēki mirst tuvinieku klātbūtnē, citi nomirst tad, kad tuvinieki uz īsu brīdi ir izgājuši no istabas. Abi šie veidi ir sastopami un pieņemami. Nav viena perfekta veida, kādam jābūt nāves brīdim.

Nāves brīdī tuvinieki var just:

- Dziļas skumjas
- Atvieglotumu
- Šoku
- Mieru
- Tukšumu
- Pateicību

Visas šīs reakcijas ir normālas.

Pēc nāves brīža nav jāsteidzas. Jūs varat:

- Klusi pasēdēt
- Lūgties
- Iedegt sveci
- Turēt roku
- Aicināt ierasties citus tuviniekus
- Atskaņot mūziku
- Raudāt
- Palikt klusumā



CETURTĀ DAĻA. TUVINIEKU RŪPES PAR SEVI

Rūpes par mirstošu tuvinieku mājās var būt fiziski un emocionāli ļoti nogurdinošas.

Daudzi tuvinieki piedzīvo:

- Miega trūkumu
- Trauksmi
- Aizkaitināmību
- Grūtības koncentrēties
- Emocionālu tukšumu
- Vainas sajūtu par vajadzību atpūsties
- Izolētību

*Jūs neesat vājš, ja esat noguris. Jūs esat cilvēks.
Pieņemiet palīdzību, ja tas ir iespējams.*

Ļaujiet citiem:

- Atņemt ēdienu
- Pasēdēt ar jūsu tuvinieku
- Palīdzēt ikdienas darbos
- Uzklausīt jūs
- Dot jums laiku atpūtai

Mūsu komandas aprūpe ir domāta ne tikai pacientam, bet arī tuviniekiem.

Sevis vainošana

Tuvinieki aprūpes laikā bieži izjūt vainas sajūtu, kas izpaužas šādās domās:

- “Man vajadzētu darīt vairāk.”
- “Es zaudēju pacietību.”
- “Es pateicu kaut ko nepareizu.”
- “Es nebiju pietiekami daudz blakus.”
- “Man vajadzēja agrāk pamanīt un zināt...”

Lielākā daļa tuvinieku dara visu, ko spēj šajos emocionāli un fiziski grūtajos apstākļos. Ir svarīgi kultivēt līdzjūtību ne tikai pret pacientu, bet arī pret sevi.

Bērni un pusaudži

Bērni jūt vairāk, nekā pieaugušie domā. Godīga un vecumam atbilstoša komunikācija parasti palīdz vairāk nekā klusēšana.

Bērni var:

- Uzdot vienus un tos pašus jautājumus
- Noslēgties
- Izrādīt dusmas vai uzvedības maiņas
- Sākt domāt, ka viņi ir izraisījuši slimību

Palīdzēt var:

- Vienkārša un godīga saruna
- Atļauja uzdot jautājumus
- Atgādinājums, ka viņi ir mīļēti
- Iespēja saglabāt ikdienas rutīnu
- Emociju izpaušana caur mākslu, rotaļām vai sarunām
- Atļauja smieties, spēlēties un turpināt būt bērniem

PIEKTĀ DAĻA. SĒROŠANAS PROCESS PĒC NĀVES

Sēras nav lineārs process. Būs dienas, kas būs negaidīti smagas un citas daudz vieglākas.

Sēras var ietekmēt:

- | | | | |
|-----------|------------|----------------|------------------|
| • Miegu | • Emocijas | • Attiecības | • Koncentrēšanos |
| • Apetīti | • Enerģiju | • Garīgo dzīvi | |

Cilvēki sēro dažādi. Daži izsaka emocijas atklāti, bet citi sēro klusāk un iekšēji. Centieties nesalīdzināt dažādus sērošanas veidus un to ilgumu. Atbalsts sērošanas procesā var būt nozīmīgs. Lai to saņemtu, lūdz sazināties ar mūsu koordinatoriem.

Mīlestības saite, kas nebeidzas ar nāvi.

Daudzi cilvēki turpina sajūst saikni ar saviem tuviniekiem caur:

- | | | |
|--------------|----------------|------------------------------|
| • Atmiņām | • Lūgšanu | • Kalpošanu citiem |
| • Stāstiem | • Fotografijām | • Nozīmīgu vietu apmeklēšanu |
| • Tradīcijām | • Mūziku | |

Šādas saiknes uzturēšana var būt nozīmīgs atbalsts sērošanas procesā.

Svarīgi atgādinājumi tuviniekiem

- ♦ Jums nav jāmeklē perfekti vārdi.
- ♦ Jūsu klātbūtne ir svarīga.
- ♦ Atpūta ir nepieciešama.
- ♦ Lūgt palīdzību nav vājuma pazīme.
- ♦ Asaras ir normālas.
- ♦ Klusums var būt nozīmīgs.
- ♦ Mīlestība ir klātesoša arī ciešanu brīžos.
- ♦ Jūs neesat vieni.
- ♦ Mūsu personāls ir pieejams, lai jūs atbalstītu.