

Metka Klevišar

SPREMLJANJE UMIRAJOČIH



Metka Klevišar

**SPREMLJANJE
UMIRAJOČIH**

Tretja, dopolnjena izdaja

Družina
Ljubljana 2006

Metka Klevišar
SPREMLJANJE UMIRAJOČIH
Tretja, dopolnjena izdaja
Lektoriral: Marija Bratina
Opremil: Sine Kovič
Grafična priprava: Družina d. o. o.
Izdala: Družina d. o. o.
Odgovarja: dr. Janez Gril
Tisk: Formatisk d. o. o.
Ljubljana 2006

Informacije o knjigah založbe Družina dobite na spletni strani **www.druzina.si**.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.91:573.7.017.68

KLEVIŠAR, Metka

Spremljanje umirajočih / Metka Klevišar. - 3., dopolnjena izd.
Ljubljana : Družina, 2006

ISBN 961-222-636-9

228458240

*S knjigo želim
opogumiti vse,
ki se srečajo z umirajočim,
da ostanejo pri njem.*

Metka Klevišar

Spremljanje umirajočih

Več let je minilo od prve izdaje te knjige. Hitro je pošla, prav tako tudi druga izdaja. Nič čudnega, saj je bila to prva knjiga, ki se je precej sistematično lotila nečesa, kar je del nas, s čimer se vsi srečujemo: umiranja, smrti, žalovanja. Knjiga je bila dobrodošla vsem: ljudem, ki so sami hudo zboleli, njihovim svojcem, prijateljem in znancem, pa tudi številnim ljudem, ki se poklicno ukvarjajo s spremljanjem umirajočih in njihovih svojcev. Kot literaturo so jo navajali v diplomskih nalogah in člankih.

Veliko ljudi se obrača name z željo, da bi bila knjiga spet dosegljiva. Začela sem že premišljevali, da bi napisala nekaj povsem novega s področja spremljanja umirajočih. Da bi sedaj, po toliko letih, strnila vsa svoja spoznanja. Potem pa sem začela bolj poslušati odmeve, ki sem jih dobivala na to knjigo. Kaj je ljudem pomenila, kaj so našli v njej, kako jim je pomagala v času, ko so se znašli ob umirajočem svojcu. Zato sem jo po dolgem času spet vzela v roke in začela prebirati. Na svoje veliko začudenje sem ugotovila, da vse to, kar sem napisala takrat, drži tudi sedaj, da bi morda samo ponekod še kaj dodala in kakšne malenkosti izpustila.

Tako sem se odločila, da ne bom napisala nove knjige, saj bo le malce predelana tretja izdaja Spremljanja umirajočih, takšna, kot je, preprosta in jasna, morda še najboljše služila ljudem.

Prav nič si ne domišljam, da bom povedala kaj bistveno novega. Ne gre za to. Svojo nalogo vidim predussem v tem, da načenjam razmišljanja in pogovore o stvareh, o katerih neradi govorimo, pa so bistven, neizbežen del našega življenja: o bolezni, umiranju, smrti in žalovanju. S svojimi predavanji in pisanjem želim sprožiti v vsakem človeku razmišljanje o njegovi osebni zgodovini, o njegovih osebnih dosedanjih izkušnjah z umiranjem in žalovanjem. Prav za to gre, da znamo vse, kar doživljamo,

videti v spletu celote, vpleteno v osebno zgodovino. Da začutimo, da sem jaz to, kar sem, prav zaradi vsega, kar doživljam, tudi če so to včasih težke stvari.

Pa še nekaj. Vse prepogosto segamo samo po tem, kar prihaja od daleč, spregledamo pa zaklad, ki ga imamo ob sebi. To velja tudi za umiranje. Tako bi na primer lahko dobili vtis, da samo v Ameriki vedo, kako ravnati z umirajočimi, saj se toliko ljudi hodi učiti tja. Pa se tudi v svojem okolju lahko tega učimo. Znati moramo samo zares prisluhniti in slišati.

1.

Čemu ta knjiga?

Čeprav je umiranje del našega življenja, saj mu nihče izmed nas ne more uiti, smo vedno začetniki, kadar se znajdemo ob nekom, ki umira. Na umiranje in smrt smo tudi slabo pripravljene; misel nanj najraje odrivamo, kot da nas to ne more doleteti. Včasih so ljudje več umirali doma, v krogu družine, in so že otroci doživljali smrt kot nekaj, kar spada k življenju. Ravno izrivanje in tabuiziranje umiranja v današnji družbi pa povečuje strah, povzroča še več napetosti in razne oblike motenj. Zato je kakovost našega življenja odvisna prav od tega, kako znamo sprejemati dejstvo smrti, kako znamo spremljati umirajoče in kako se od pokojnih poslavljamo.

Iz želje, da bi na umiranje bolj gledali kot na del našega življenja in da bi umirajočim omogočili preživeti zadnji del življenjske poti v ozračju, ki jim do konca omogoča ohraniti človeško dostojanstvo, se je spomladi 1992 zbrala skupina za spremljanje hudo bolnih in umirajočih, iz katere je leta 1995 nastalo Slovensko društvo hospic.

Že prva skupina si je za svoje cilje postavila:

- Izboljšati kakovost mojega in tvojega življenja in umiranja.

- Razbijati predsodke v odnosu do hudo bolnih in umirajočih in ustvarjati drugačno miselnost med ljudmi, ki je umirajočim bolj naklonjena. To naj bi delali z raznimi izobraževalnimi in vzgojnimi programi in z navzočnostjo v sredstvih javnega obveščanja.

- Spodbujati pozitiven, odprt odnos do življenja, prebujati v ljudeh upanje, učiti se izgubljeni in odkrivati globlje človeške vrednote.

- Spodbujati v ljudeh željo po pristnem, toplem stiku s hudo bolnim svojcem in jih opremiti s

potrebnimi znanji in informacijami, kje lahko dobijo potreben nasvet in pomoč.

- Spodbujati ljudi, ki imajo možnost za spremljanje svojcev, da se tega ne bi bali. Omogočiti jim pogovor o tem.

- Vplivati na ustanove, kjer ljudje umirajo, da se tam ustvari ozračje, kjer bodo ljudje lahko bolj človeško umirali.

Zelo hitro po ustanovitvi Slovenskega društva hospic so se tem ciljem pridružile še nove naloge, ki veljajo za temeljno poslanstvo hospica:

- Spremljanje umirajočih bolnikov in njihovih svojcev.

- Podpora žalujočih.

V dobrem desetletju, odkar smo začeli to delo, se je že marsikaj spremenilo na bolje. V družbi vendarle več govorimo o umiranju, smrti in žalovanju. Spremljanje umirajočih prihaja vedno bolj v redne programe univerzitetnega študija in srednješolskega izobraževanja. Svoje pomembno delo opravlja tudi Slovensko društvo hospic. Pa kljub vsemu tega nikoli ne more biti dovolj in ostaja tako nikoli dokončano delo.

Že udeleženci naših prvih seminarjev so izrazili željo, da bi dobili v roke nekaj napisanega, po čemer bi lahko segli tudi pozneje, doma. S to knjigo smo želeli takrat izpolniti to željo. Hkrati pa se dobro zavedamo, da knjižica nikoli ne more podati tega, kar se dogaja na delavnicah in seminarjih, kjer gre za izmenjavo osebnih življenjskih izkušenj; te pa je težko spraviti na papir, kot ne moreš vsega življenja stlačiti v besede. Ravno ob spremljanju hudo bolnih in umirajočih se najbolj zavemo, da so bolniki in njihovi svojci naši veliki učitelji – ob njih se učimo živeti. Ob njih se za svoje življenje učimo stvari, ki se jih ne moremo naučiti na nobeni fakulteti.

Ob prebiranju knjige bo morda marsikdo pre-mišljeval, kako je ravnal, ko je moral spremljati hudo bolnega sorodnika, prijatelja ali koga drugega.

Znanka me je poklicala, ko je prebirala neki moj članek, in rekla: »Premišlujem in si očitam, kako malo mi je uspevalo, da bi mamovo ves čas hude bolezni videla kot živega človeka. V bistvu sem jo pokopala že veliko prej.«

Vedno znova se dogaja, da začnejo ljudje ob takšnem predavanju ali branju knjige preverjati, kako so ravnali, ko je umiral človek, ki so ga spremljali in jim je bil blizu. Ko tako poslušajo in berejo, ugotavljajo, kaj vse bi sedaj želeli narediti drugače, in se obtožujejo in obremenjujejo z mislijo, da niso ravnali prav. Vsem želim povedati, da knjiga ni napisana z namenom, da bi si očitali, kaj vse smo naredili narobe, ampak da bi z novimi spoznanji v prihodnosti, ko se bodo spet srečali z umiranjem, lahko ravnali drugače. Vsak izmed nas bi s spoznanji, ki jih ima v tem trenutku, marsikaj v življenju naredil drugače, kot je. Prav to je bistveno, da se neprestano razvijamo, zorimo in spoznavamo nova obzorja.

Pri spremljanju umirajočih nikoli ne moremo reči, da smo storili vse. Nikoli ne bomo mogli biti povsem zadovoljni. Vedno smo samo na poti. Tudi naše življenje je pot. Na tej poti pa se neprestano učimo.

Bolniki in umirajoči so naši učitelji

Kdor spremlja hudo bolne in umirajoče in tega ne dela samo zato, ker mora in za denar, bo pri znal, da se od bolnikov in umirajočih ter njihovih svojcev veliko nauči. Učijo ga stvari, ki jih ne more najti v nobeni knjigi, učijo ga upati, učijo ga tudi s številnimi težavami iti naprej in še mnogo drugega. Ko so ljudje še zdravi, si niti predstavljati ne morejo, da imajo v sebi toliko energije, da so sposobni toliko nositi, kolikor se nabere v hudi bolezni in v umiranju. Spremljanje hudo bolnih jih opogumlja, da bodo kos težkemu položaju, če se bodo znašli v njem.

Hudo bolni in umirajoči nas učijo odnosov. Ob njih moramo sneti svoje maske, poklicne, vljudnostne in druge. Ostajamo samo še ljudje in do izraza prihaja pristnost odnosa. Tu nehaš biti strokovnjak, vse znanje iz knjig ni edino pomembno. Važno je, koliko si ti kot ta in ta človek pripravljen biti toplo človeški v tem odnosu.

Hudo bolni in umirajoči nas učijo komunicirati. V komunikaciji z njimi moramo biti pozorni na govorico celega človeka, na drobna znamenja, ki jih mnogi niti ne opazijo ali pa se jim ne zdijo pomembna, na vsako besedo, na ton glasu itd. Spremljanje hudo bolnih in umirajočih je največja šola komunikacije, ki je ne moreš osvojiti z nobeno teorijo. Moraš jo doživeti in potem tudi v komunikaciji z vsemi drugimi ljudmi marsikaj drugače dojameš.

Hudo bolni in umirajoči nas učijo, kaj je v življenju bistveno. Ob hudi bolezni in umiranju postane človeku marsikaj, za kar si je doslej zelo prizadeval, nepomembno. Lestvica življenjskih vrednot se mu spremeni. Ob vsem, kar v življenju delamo, bi se lahko vprašali: kaj bi mi bilo pomembno, če bi sedaj hudo zbolel in bi kmalu umrl? Če smo enkrat spremljali hudo bolne in umirajoče, bo to morda v marsičem spremenilo naše življenje, po-

stavilo poudarke, zahtevalo drugačno razporeditev naših moči.

Hudo bolni in umirajoči nas učijo upati. Ob hudi bolezni in umiranju se mora vsak vprašati: kaj meni osebno daje oporo, da kljub bolezni in umiranju grem naprej in ne obupam? Kdor je doživel to upanje pri hudo bolnih in umirajočih, ga ne bo mogel pozabiti in bo vplivalo nanj.

Kar smo se naučili pri spremljanju hudo bolnih in umirajočih, nam pomaga tudi v odnosih do vseh ljudi, ki jih srečujemo: da smo iskreni v odnosu, da smo pozorni pri komunikaciji, da se zavedamo, kaj je bistveno v življenju, in da upamo, kljub bolezni in umiranju.

Naj končam z mislijo Franceta Sodje: »Sestavni del moje večerne molitve mora biti misel na smrt. Bolje povedano: misel na vstop v večnost. Takrat ne bo važno, kaj sem imel, kaj sem bil. Važno bo samo eno: ali sem z ljubeznijo vzel vsak svoj dan in ga v ljubezni preživel, ali sem napolnil svoj čas z dobrimi deli, sem notranje bogat?«

19.

Pravice umirajočih

Listina pravic umirajočih je bila sprejeta na generalni skupščini Organizacije združenih narodov leta 1975.

Imam pravico:

1. da z menoj ravnajo kot s človeškim bitjem vse do zadnjega diha;
2. da upam, ne glede na spremembe in možnosti upanja;
3. da z menoj upajo tisti, ki me negujejo;
4. da morem svobodno izpovedovati svoj nemir pred smrtjo, ki je na pragu;
5. da soodločam glede zdravljenja;
6. da me zdravi strokovno osebje, čeprav je vsem jasno, da umiram;
7. da ne umrem osamljen;
8. da mi lajšajo bolečine;
9. da mi na vprašanja iskreno odgovarjajo;
10. da me nihče ne slepi;
11. da mi drugi pomagajo, da bi jaz in moji najbližji sprejeli mojo smrt;
12. da umrem mirno in dostojno človeka;
13. da ohranim svojo osebnost in me nihče ne obtožuje, če ne soglaša z mojim prepričanjem;
14. da smem pri umiranju izpovedati svoje versko prepričanje in prejeti, kar mi daje vera;
15. da mojemu telesu po smrti izkazujejo dolžno spoštovanje;
16. da me negujejo strokovno usposobljene in občutljive osebe, ki bodo razumele vse moje želje, da bom lahko pomirjeno zrl smrti v oči.

Kazalo

| | |
|---|----|
| 1. Čemu ta knjiga?..... | 9 |
| 2. Odnos do zdravja, bolezni, umiranja in smrti | 12 |
| 3. Kaj je zdravje, kaj bolezen, kaj pomeni zdraviti..... | 18 |
| 4. Kaj umirajoči potrebuje | 29 |
| 5. Bolečina..... | 32 |
| 6. Evtanazija..... | 35 |
| 7. Kje naj bi ljudje umirali | 41 |
| 8. Hospic..... | 44 |
| 9. Proces umiranja | 49 |
| 10. Komunikacija z umirajočim bolnikom..... | 56 |
| 11. »Resnica« pri hudo bolnem in umirajočem | 66 |
| 12. Upati s hudo bolnim in umirajočim | 70 |
| 13. Duhovna pomoč..... | 73 |
| 14. Družina ob umirajočem bolniku..... | 76 |
| 15. Zadnji tedni in dnevi | 82 |
| 16. Kako ravnamo ob smrti..... | 87 |
| 17. Spremljanje žalujočih..... | 91 |
| 18. Za kakovost našega življenja gre | 94 |
| 19. Pravice umirajočih | 98 |

DRUŽINA



Cena: 2.100 SIT