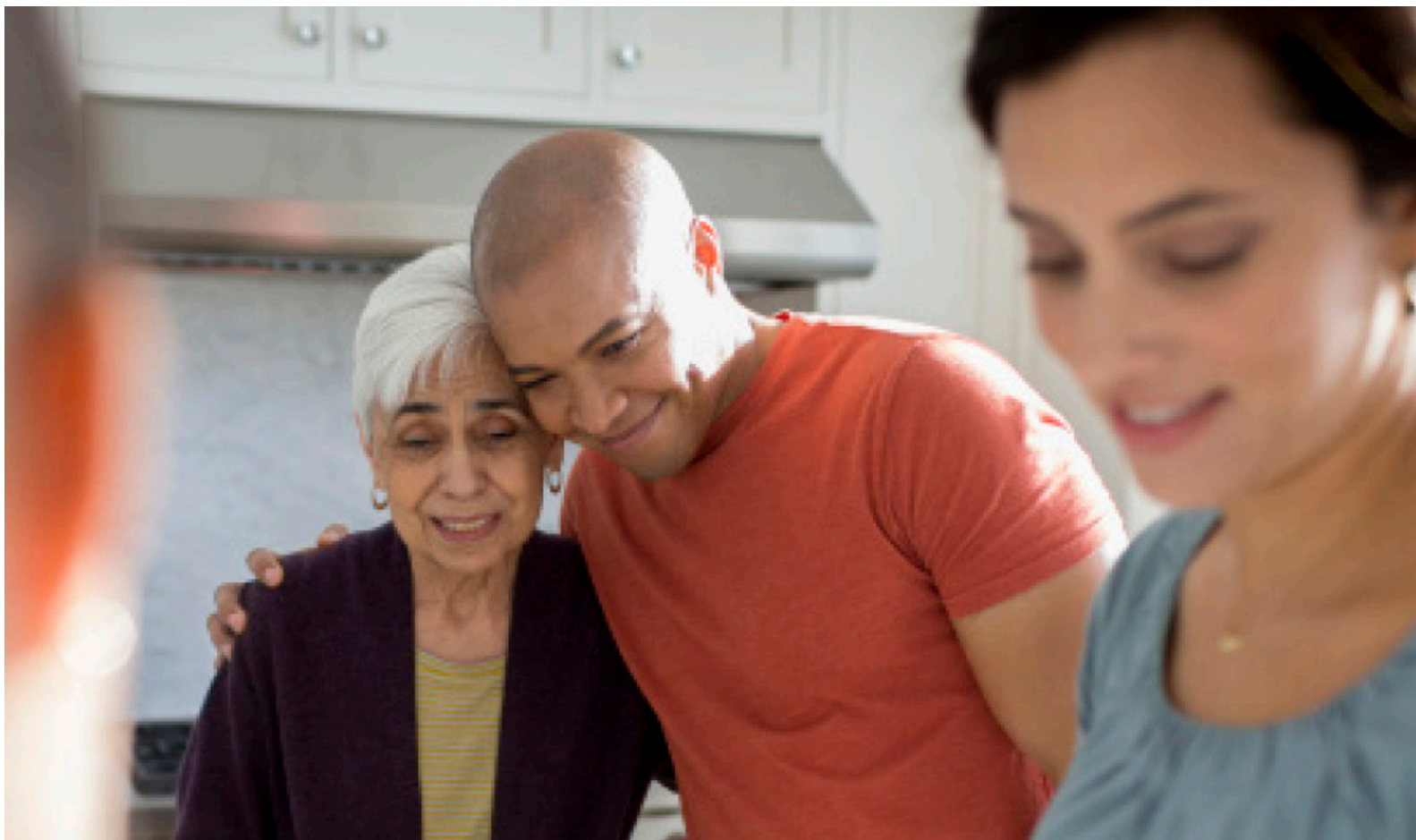


Wsparcie **w kryzysie**



Życie w cieniu śmierci

Kiedy nasze ukochane osoby (lub nawet my sami) zapadają na śmiertelną chorobę, ważne jest znalezienie sposobu na życie z nieuniknionym fatum śmierci.

Życie w cieniu śmierci to skomplikowana kombinacja emocji, decyzji i działań.



Emocje

Ponad dwie dekady temu psychiatra Elisabeth Kübler-Ross z University of Chicago zidentyfikowała różne etapy, których mogą doświadczać osoby umierające. Ich rodziny dość często doświadczają tych samych emocji. Zidentyfikowane etapy niekoniecznie muszą przebiegać w podanej kolejności. Co więcej, osoba umierająca i jej najbliższe otoczenie ukochanych osób mogą przechodzić przez wszystkie, lub tylko niektóre z nich. Znajomość tych etapów może pomóc nam zrozumieć reakcje umierającej osoby — a także nasze własne.

- **Zaprzeczenie:** „Żądam drugiej opinii”.
- **Złość:** „Dlaczego lekarz nie zauważył tego wcześniej?”
- **Negocjacje** „Proszę, daj mi wystarczająco dużo czasu, aby zobaczyć, jak moja córka wychodzi za mąż”.
- **Depresja** Depresja wynikająca z rzeczy, których nigdy więcej nie zrobimy i tych, których nigdy nie będziemy już mieli okazji zrobić w ogóle.
- **Akceptacja:** Akceptacja nie jest czasem szczęśliwym ani smutnym. Po prostu jest.

Czasami możemy dostrzec nadchodzącą stratę, zanim się ona wydarzy. Być może przyjaciel lub członek rodziny cierpi na śmiertelną chorobę, w takim przypadku możemy wejść w stan żałoby, gdy chorzy jeszcze żyją. W pewnym sensie opłakujemy oczekiwanie na śmierć. Nazywa się to przewidywanym żalem.



Decyzje

- Dla osoby chorej jednym z najważniejszych aspektów życia z umieraniem jest zapewnienie spokoju ducha w związku z obietnicą opieki do końca życia. Nazywa się to planowaniem opieki z wyprzedzeniem (ang. Advance Care Planning) i jest procesem zapewniającym, że życzenia chorego dotyczące opieki zdrowotnej zostaną spełnione, nawet jeśli nie będzie już w stanie samodzielnie ich wyrazić.
- Takie osoby muszą zdecydować, jakiego rodzaju opieki chcą (lub nie) na koniec życia i wyznaczyć zaufanych opiekunów



Działania

Ważne jest, aby takie decyzje były udokumentowane. Dokumenty takie noszą miano przygotowawczych (ang. Advance Directives). Stanowią one swoiste połączenie testamentu ostatnich chwil życia (co różni je od standardowego testamentu) oraz pełnomocnictwa w zakresie opieki zdrowotnej.

Kolejnym ważnym działaniem do rozważenia jest korzystanie z usług hospicjum w ciągu ostatnich 6 miesięcy życia.

Według Amerykańskiej Fundacji Hospicyjnej, hospicjum to:

- Opieka medyczna mająca na celu pomóc osobie cierpiącej na śmiertelną chorobę żyć jak najdłużej i na możliwie najlepszym poziomie.
- Interdyscyplinarny zespół profesjonalistów zajmujący się niesieniem ulgi w cierpieniu fizycznym, psychospołecznym i duchowym koncentruje się zarówno na osobie umierającej, jak i na całej jej rodzinie.
- Opieka obejmuje zarządzanie objawami, koordynację opieki, komunikację i podejmowanie decyzji, wyjaśnienie celów opieki i poprawę jakości życia.

Dla osoby chorej jednym z najważniejszych aspektów życia z umieraniem jest zapewnienie spokoju ducha w związku z obietnicą opieki do końca życia.

W wielu przypadkach opieka świadczona jest w miejscu zamieszkania osoby i, jak wspomniano powyżej, obejmuje ona chorego oraz całą jego rodzinę. Próby wyleczenia zastępuje się opieką paliatywną skoncentrowaną na zmniejszeniu bólu i innych objawów konkretnej choroby lub stanu. Pacjenci mogą korzystać z tak wielu usług hospicyjnych, ile uznają za stosowne.

Twój lekarz może zalecić odpowiedni program działający w okolicy.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem optumeap.com/criticalsupportcenter.



Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.