

# MOŽNOSTI PODPORY PŘI UMÍRÁNÍ



Poslední rozloučení s našimi blízkými patří mezi nejnáročnější situace v našem životě. Nejspíš bychom s nimi v těchto chvílích chtěli být v kontaktu, což však kvůli současným opatřením není možné. Koloběh života nelze navzdory různým opatřením zastavit.

## Když náš blízký umírá

- Pokud je zdravotní stav pacienta velmi těžký, personál nemocnice či sociálního zařízení pozná, že se jeho čas krátí. Pokud to jen trochu půjde, umožní nám jako nejbližší rodině rozloučení. Ne vždy to však bývá možné.
- Pokusme se zjistit, zda je v zařízení kaplan nebo psycholog, kteří mohou být našemu blízkému i nám oporou.
- Můžeme požádat personál, aby umírající mohl mít u sebe nějaký drobný předmět, který nás vzájemně spojuje (např. medailonek, růženec, fotografii, andělíčka).
- Jestliže si přejeme zachytit poslední okamžiky života svého blízkého a nemůžeme být s ním, požádejme ošetřující personál, zda by mohl citlivě pořídit jeho fotografii nebo nahrát či jinak zaznamenat nějaká jeho slova (např. na mobil).

Budme otevření i k rozhovorům o tématech umírání, smrti, pohřbu a pozůstalosti. Pokud je to možné, respektujme přání umírajícího.

## Nezapomínejme však ani na sebe a na svoje potřeby

Existuje řada způsobů, jak v sobě dát prostor bolesti, kterou prožíváme. V těchto chvílích můžeme mít tendenci na sebe nemyslet. Po čase můžeme zjistit, že je toho na nás moc. Pečujme proto o sebe.

- Nezůstávejme se svými starostmi a dotírajícími otázkami sami. Je dobré o svých prožitcích mluvit s někým, ke komu máme důvěru a kdo je ochoten naslouchat našemu trápení. Také je dobré mít někoho, před kým můžeme projevit své skutečné pocity. Kdo unese náš pláč, hněv, pocity viny nebo beznaděj. Můžeme také využít linku důvěry.
- Můžeme mít problémy se spánkem a být velmi unavení. Nepřemáhejme únavu, odpočinek je velmi důležitý.
- Věnujme se přiměřené tělesné aktivitě a pravidelné nenáročným činnostem.
- Nebojme se říct si o pomoc.

Další užitečné materiály lze nalézt na stránkách MV ČR:  
<https://www.mvcr.cz/clanek/ztrata-blizke-osoby.aspx>

**Přejeme hodně sil.**