



# Co można powiedzieć – co można zrobić?

Gdy bliska osoba  
żyje z chorobą nieuleczalną

---

Informacje o wsparciu i usługach znajdziesz na stronie  
[www.palliativecare.org.au](http://www.palliativecare.org.au)

Polish - What Can I Say



**Australian Government**  
**Department of Health and Ageing**



**Palliative  
Care  
Australia**

## **W niniejszej broszurce znaleźć można przydatne informacje pomocne osobie bliskiej żyjącej z chorobą nieuleczalną**

---

Wiadomość o nieuchronnej śmierci osoby bliskiej – członka rodziny, znajomego, kolegi z pracy lub przyjaciela – może być dużym ciosem. Ich świat uległ raptownej zmianie. Strach, smutek a nawet złość po jej otrzymaniu to często występująca reakcja.

Wiele osób w takiej sytuacji woli jednak widzieć siebie jako osobę żyjącą z daną chorobą lub stanem, a nie na nią umierającą.

Opieka roztaczana nad chorym ma na celu ułatwienie mu życia i zachowanie kontroli. W szczególności chodzi tu o zadbanie o wszelkie jego potrzeby, wspierając go fizycznie, emocjonalnie, socjalnie, kulturowo i duchowo. Warto zaznaczyć, że mowa tu także o opiece nad rodziną i opiekunami tej osoby.

To właśnie moment, w którym możesz odegrać ważną rolę ...

*Gdy Sally zachorowała, bardzo się tym przejąłem. Nie wiedziałem, co powiedzieć, więc doszedłem do wniosku, że najlepiej zostawić ją w spokoju. Chciałem pomóc, ale nie wiedziałem jak. Gdy w końcu znalazłem odwagę, aby zapytać Sally o jej potrzeby, podziękowała mi i zgodziła się poprosić mnie o pomoc, jeśli zajdzie potrzeba. Powiedziała, że ważne było dla niej, aby traktować ją „normalnie”.*

**– kolega**

## Zrozumienie emocji i uczuć

---

Tylko czas może ukoić cierpienie po utracie osoby bliskiej. Żałoba to proces porównywalny do podróży bez mapy. Nie da się przewidzieć, jak się ułoży.

Osobie chorej i rodzinie pomoże świadomość, że jesteś gotowy do udzielenia im wsparcia, niezależnie od tego, jak się sprawy potoczą.

Sam chory borykać się będzie z uczuciami takimi jak smutek, złość, rozterka, strach i samotność, zastanawiając się, jak je wyrazić. Bądź gotowy do wysłuchania go i wzięcia tych uczuć pod uwagę. Poczuję dzięki temu, że traktowany jest z godnością i że odbierasz go takim, jakim jest.

Ze smutkiem patrzy się na zmiany u osób bliskich. Doceniaj wasz związek i traktuj osobę chorą tak, jak traktowałeś ją do tej pory, czyli ciepło i życzliwie. Pomoże to i tobie, i jej. Bądź po prostu sobą. Jest to okres pełen smutku, z którego jednak można wyciągnąć pozytywne wnioski.

## Zrozumienie odczuć związanych z życiem z chorobą nieuleczalną

---

Odczucia każdego są inne.

Ogólnie rzecz biorąc, osoby cierpiące na chorobę śmiertelną dokonują jednak stopniowych zmian w swoim życiu – często z ogromną dawką niepewności. Nadal żywią nadzieję i stawiają sobie cele na przyszłość. Może zechcą omówić znaczenie śmierci i przedyskutować te kwestie z tobą.

Bądź gotowy i słuchaj. Droga każdego jest inna. Możesz pomóc w tym, aby okazała się ona mniej samotna.

Opieka nad chorym może okazać się niełatwa. Opiekunowie starają się utrzymać sytuację w normie, mimo iż przecież od normy odbiega. Zmieniają się odgrywane role. W miarę, jak wszyscy dostosowują się do nowych realiów, nadwyrężeniu ulegają związki. Mimo to, większość rodzin i opiekunów twierdzi, że jest to cenne doświadczenie. Możesz wspierać ich potwierdzając, jak świetnie dają sobie radę.

Życie twojego przyjaciela uległo być może zmianie, ale nie oznacza to, że i on się zmienił. Wysłuchaj go i zorientuj się, jak kształtuje się jego świadomość realiów, w których się teraz znalazł. Najcenniejszą rzeczą, którą możesz zaoferować jest niezachwiane wsparcie z twojej strony.

### **Stan zdrowia**

Opieka świadczona przez pracowników służby zdrowia pomaga w skutecznym zapanowaniu nad stanem zdrowia, objawami i skutkami ubocznymi, takimi jak wyczerpanie, mdłości i utrata wagi.

Fachowi pracownicy służby zdrowia mogą pomóc także w kwestiach zdrowia emocjonalnego osoby chorej, jak również jej rodzinie i opiekunom.

Celem jest umożliwienie choremu przeżycia każdego dnia w jak największym komforcie i spełnienie życzeń.

### **Zajęcia towarzyskie**

Osoba chora będzie chciała utrzymywać kontakty towarzyskie i czuć się częścią społeczeństwa.

Pomóż jej uniknąć izolacji poprzez dostosowanie zajęć towarzyskich do jej potrzeb.

Zorientuj się, jaka jest najodpowiedniejsza pora i zaplanuj wizytę, lub też zabierz chorego gdzieś, gdzie będzie mógł pobyc w towarzystwie innych.

### **Praca**

Wiele osób cierpiących na chorobę nieuleczalną

pragnie kontynuować pracę, ceniąc czas, który im pozostał. Inni wolą pracować na pół etatu lub z domu. Popieraj ich decyzję, a gdy już będą zmuszeni odejść z pracy, podtrzymuj przyjaźń telefonicznie lub kontaktuj się z nimi mailowo.

## **Co można powiedzieć?**

---

Bliska ci osoba będzie chciała nadal być traktowana na równi. Nie martw się, że możesz coś powiedzieć nie tak, lub że obydwoje podejdziecie do wszystkiego zbyt emocjonalnie – bądź gotowy na rozmowę.

Wspominaj dobre czasy i doceniaj aspekty przyjaźni, które nadal trwają. Może będzie to jeden ze sposobów, w który chory będzie chciał się pożegnać. Takie rozmowy zawsze będziesz dobrze wspominać.

### **Co można powiedzieć rodzinie?**

Daj rodzinie znać, jak bardzo cenisz tę bliską im osobę, i jak bardzo popierasz ich działania. Oferuj swoją pomoc, na ile możesz. Powiedz, że rozumiesz ich sytuację.

## **Co można zrobić?**

---

Twoja obecność jest połową sukcesu. Twoja przyjaźń zapobiegnie samotności. Miej świadomość, że chory się nie zmienił i okaż mu, że twoje przyjazne uczucia nie uległy zmianie, wspierając go tym samym emocjonalnie.

Miej świadomość, że pomóc możesz poprzez:

- oferowanie wsparcia
- okazywanie szacunku
- naśladowanie dobrego postępowania
- zapytanie, jak możesz pomóc.

Przyjęcie praktycznej pomocy może okazać się na początku trudne. Pozwól choremu i jego rodzinie na samodzielne podjęcie decyzji, akceptując je w pełni.

Twoja pomoc może przejawiać się różny sposób – od gotowania do porządków w ogródku, udostępniania książek lub płyt DVD, odbierania dzieci ze szkoły lub pomocy w wizytach lekarskich.

Twoja rola polega na zmniejszeniu stresu rodzinie. Pomóc możesz wysłuchując ich problemów lub sugerując praktyczne rozwiązania:

- A może zawiozę cię na następną wizytę do szpitala
- A może zrobię ci zakupy.

Miej oczy i uszy otwarte – trzeba pozmywać naczynia, trzeba skosić trawę. Czasami najlepiej jest to po prostu zrobić.

Rób sobie częste przerwy i odpoczywaj, pamiętaj, jak ważne jest wyrażanie swoich uczuć. Nie jest to łatwy okres.

***Pomoc dobrego przyjaciela można porównać do zastrzyku pozytywnej energii. Umożliwia nam ona chwilę wytchnienia i dodaje siły w radzeniu sobie z sytuacją. Uważałam po prostu, że nie mogę go zostawić samego – a odpoczynek pozwolił nam jednak lepiej się nim opiekować.***

**– członek rodziny**

## Co można powiedzieć po śmierci rodzinie i opiekunom?

---

Nawet, gdy śmierć jest spodziewana, jest ona wstrząsem. Trudniej jest dać sobie radę, gdy ludzie nie zbliżają się, lub nic nie mówią. Bądź sobą – “Przykro mi, że tak się stało”, “Jest mi przykro”.

### *Co można zrobić, aby okazać troskę?*

Żałoby nie da się ograniczyć czasowo, ani naprawić. Proces żałoby jest po prostu częścią zablizniania się ran. Utrzymuj kontakt z rodziną i staraj się, by twoja pomoc odpowiadała ich zmiennym potrzebom.

### *Jak zająć się samym sobą?*

Docień związek, który miałeś z chorym. Zakończenia okresu żałoby nie da się przyspieszyć. Bądź w bliskim kontakcie z przyjaciółmi i rodziną. Twoja życzliwość i wyrozumiałość pomogła innym, i wzbogaciła także twoje życie. Przyjaźń, to jedno z dobrodziejstw ludzkości. Zrobiłeś wszystko, co było w twojej mocy.

## Kto może pomóc?

---

Nie jesteś sam. Możesz czerpać ze wspólnej mądrości tych osób, które przeszły tę samą drogę. Więcej informacji znaleźć można na stronie **www.palliativecare.org.au**

Porady i Poradnictwo dla Opiekunów:  
**1800 242 636.**

## **Kluczowe kontakty**

**Krajowe numery telefonu opieki paliatywnej: 1800 660 055**

### **Palliative Care Australia**

t: 02 6232 4433  
e: [pcainc@palliativecare.org.au](mailto:pcainc@palliativecare.org.au)  
w: [www.palliativecare.org.au](http://www.palliativecare.org.au)

### **Palliative Care ACT**

t: 02 6273 9606  
e: [office@pallcareact.org.au](mailto:office@pallcareact.org.au)  
w: [www.pallcareact.org.au](http://www.pallcareact.org.au)

### **Palliative Care New South Wales**

t: 02 9206 2094 / 0403 669 491  
e: [info@palliativecarens.org.au](mailto:info@palliativecarens.org.au)  
w: [www.palliativecarens.org.au](http://www.palliativecarens.org.au)

### **Palliative Care Northern Territory**

t: 08 8951 6762  
e: [pcnt@palliativecare.org.au](mailto:pcnt@palliativecare.org.au)  
w: [www.nt.palliativecare.org.au](http://www.nt.palliativecare.org.au)

### **Palliative Care Queensland**

t: 07 3211 2299  
e: [enquiries@palliativecareqld.org.au](mailto:enquiries@palliativecareqld.org.au)  
w: [www.palliativecareqld.org.au](http://www.palliativecareqld.org.au)

### **Palliative Care Council of South Australia**

t: 08 8291 4137  
e: [pallcare@pallcare.asn.au](mailto:pallcare@pallcare.asn.au)  
w: [www.pallcare.asn.au](http://www.pallcare.asn.au)

### **Tasmanian Association for Hospice and Palliative Care**

t: 03 6285 2514  
e: [tahpc@intrepidonline.com.au](mailto:tahpc@intrepidonline.com.au)  
w: [www.tas.palliativecare.org.au](http://www.tas.palliativecare.org.au)

### **Palliative Care Victoria**

t: 03 9662 9644  
e: [info@pallcarevic.asn.au](mailto:info@pallcarevic.asn.au)  
w: [www.pallcarevic.asn.au](http://www.pallcarevic.asn.au)

### **Palliative Care Western Australia**

t: 1300 551 704 / 08 9382 9367  
e: [pcwainc@palliativecarewa.asn.au](mailto:pcwainc@palliativecarewa.asn.au)  
w: [www.palliativecarewa.asn.au](http://www.palliativecarewa.asn.au)