

Nauczmy się umierać

JANUSZ MACIEJOWSKI

Śmierć jest dla nas Nieznany. Staramy się ją zrozumieć przez całe nasze życie. Ktoś kiedyś powiedział, że życie człowieka od narodzin jest codziennym umieraniem. Tłumaczymy ją sobie różnie, medycznie, psychologicznie, religijnie. Woody Allen powiedział, że w życiu jedynym, co zdarzy się na pewno, jest śmierć.

Jej tajemniczość i nieuchronność opisywali naukowcy, artyści, lekarze. Opowiadają o niej ludzie, którzy wiedzą, że przyjdzie do nich wcześniej, niż się tego spodziewali. O nich będzie ta opowieść. Mówią o niej pogodnie, z wielką pokorą i zrozumieniem. To ludzie chorzy, którzy są pensjonariuszami hospicjów

Hospicja nie są umieralniami, "przechowalniami przyszłych zwłok", jak to ustaro się mówi. Jest w nich więcej życia i refleksji nad nim, niż gdziekolwiek indziej. To prawda, że tam umierają ludzie, ale umierają także w domach, na ulicach czy w zakładach pracy i szpitalach. W hospicjach umiera się godnie, spokojnie, bez bólu i cicho, jak mówi pani Alicja.

- Jestem tutaj przejściowo, leczę się na nowotwór już 13 lat. Pozostaję tu, bo płucę jeszcze krwawi. Mam bardzo dobrą opiekę. Troszczą się o mnie, pielęgnują, choć aż tak bardzo tego jeszcze nie wymagam. Czuję się jak w domu. Kiedyś byłam bardzo przerażona, gdy odwiedzałam się, że będę musiała tutaj przyjść. Dopiero jak już tu się znalazłam, to zorientowałam się, że tutaj jest dobrze. Gdy przyjdzie już ten ostateczny czas na mnie, to tu chciałabym zakończyć swoje życie - opowiada pogodnie Alicja. - Wiadomo, że chciałabym, aby to było jak najdalej odemnie, ale tak jest stworzony ten świat, że nie wiemy, kiedy Bóg nas powoła do siebie. Pan Bóg nie daje mi więcej cierpienia niż te, które mogę znieść. Jestem pogodzona ze swoim losem. Miałam takie dziwne zdarzenie, kiedyś chorowałam na oczy i poszłam do okulisty, który mi pomógł tak jak psycholog. Ja wtedy bardzo płakałam i dlatego oczy się nie goiły. Ten okulista powiedział mi, żebym sobie w takich złych chwilach wyobrażała coś dobrego, przyjemnego. I przestałam płakać, oczy się zagoiły. Wtedy zrozumiałam, że do cierpienia trzeba podejść z pokorą.

Nie wolno się poddawać

Wielu z pacjentów opowiada o pobycie w hospicjum, mówią że pielęgniarki i lekarze to cudotwórcy. Ich życzliwość i ciepło jakim emanują na co dzień, są najlepszym lekarstwem. Pan Henryk przyszedł tutaj w bardzo ciężkim stanie. Nie mógł chodzić o własnych siłach, był bardzo osłabiony. - Lekarze nie mogli trafić na odpowiednie dla mnie leki, a tutaj stało się tak, że nogi pode mną wróciły. Tu są bardzo dobrzy ludzie, tacy prawdziwi. Coraz lepiej się czuję, choroba się cofa. Ci ludzie są zawsze przy mnie. Kiedyś się bałem, teraz wiem, że tutaj mam opiekę zawsze - mówi Henryk.

- Nie wolno się poddawać w chorobie - wtrąca Bogdan, sąsiad z jego sali - staram się tutaj maksymalnie wykorzystać swój czas, gimnastykuję się, czytam książki. Wreszcie mam na to czas. Jest mi tutaj bardzo dobrze. Takim najlepszym lekarstwem, jak ja uważam, jest uśmiech na ustach, tutaj wszyscy go mają i my i lekarze. To, co ludzie mówią, że tu jest smutno czy strasznie, to nie jest prawdą. Też tak na początku myślałam. Ja tutaj często mogę sobie pożartować, o, nawet teraz, gdy pan jest, redaktorze, to mam sesję



Zdjęcia: Janusz Maciejowski

Nauczmy się umierać, obcować ze śmiercią nie jako z ostatecznym wyrokiem, ale z refleksją, co pozostawimy po sobie

zdjęciową jak jakiś model. Ja nie rozumiem, dlaczego ludzie boją się lekarzy. Mają mało wiedzy na temat chorób, czasem już za późno zgłaszają się na leczenie. Tutaj są lekarze i pielęgniarki z powołania. Przecież oni też mają swoje troski i problemy, ale przy nas są zawsze pogodni. Pracują tak długo i ciężko, a nie dają po sobie tego poznać. Za to ich podziwiam.

Pracują tutaj anioły

Jest kogo podziwiać, bo pracownicy otwocckiego hospicjum im. św. Patryka nie mają łatwej pracy. Są przemęczeni, brakuje środków na utrzymanie placówki, czują się znacznie gorzej niż pacjenci, bo czują się opuszczeni zarówno przez władzę jak i przez służbę zdrowia. A pani Krystyna mówi o nich, że są aniołami.

- Bo anioły są na ziemi. Są tutaj. To ci, którzy opiekują się nami. Ja się nawet dziwię, skąd u nich tyle życzliwości i radości. Jestem tutaj już trzeci raz. Jak po pierwszym pobycie opowiadałam mężowi, że tutaj jest wspaniale, to mi nie wierzył. Ja już kiedyś myślałam, że będzie ze mną koniec, a tutaj mi uratowali życie. Nigdzie do tej pory nie spotkałam się z takim podejściem do chorych, z taką życzliwością. Ja tutaj mam jak w domu. Oni są nam bliscy jak rodzina. A wiem, że nie mają najlepiej, bo brakuje pieniędzy, bo jest ogólnie ciężka sytuacja w hospicjach, ale tak się starają, byśmy tego nie odczuwali. A co najważniejsze, to tutaj nie czuje się śmierci, choć umierają przy nas ludzie. Jesteśmy nieuleczalnie chorzy, ale jesteśmy pogodzeni, bo wiemy, że jak ktoś tutaj umrze, to umrze godnie. Ale też ludzie wychodzą stąd do domu. Jestem tego przykładem.

Pacjenci hospicjów nie są ludźmi skazanymi na śmierć. To właśnie tutaj dowiadują się, jak przeżyć jak najdłużej, jak oddalić od siebie widmo śmierci. Nie jest prawdą, że w hospicjach się tylko umiera, tu przede wszystkim się żyje i uczy się umierania. Ale jest też inny aspekt, o którym trzeba ze smutkiem wspomnieć. To sytuacja, w jakiej są hospicja, bo to im



grozi zagłada. Brakuje personelu, brakuje pieniędzy...

- Brakuje nam wsparcia - mówi siostra oddziałowa otwocckiego hospicjum - tutaj są specyficzne warunki pracy, nie każdy ma do nich predyspozycje. Zresztą wielu z nas nie wytrzymuje. Ta praca okazuje się ponad ich siły. A ponad własne siły czasem pracujemy. Brakuje nam takiego zwykłego zainteresowania ze strony powiatu czy miasta. Nie chcemy niczego szczególnego, wystarczyłoby, od czasu do czasu, jakiś gest w naszą stronę. Choćby zorganizowania dla nas jakiegoś wyjazdu na kilka dni, żebyśmy mogli oderwać się od tej rzeczywistości. Pracujemy ciężko, jest to praca pod presją psychiczną, a tego nikt nie zauważa. Dlatego jest nas coraz mniej. Nie ma tego odciążenia, zrozumienia nas. Doceniamy to, co robią dla nas wolontariusze, ale też nie każdy może nim być.

Wolontariusze są potrzebni

Pomagają chętnie, ale czasem ta praca ich przeraża, czasem też zdarza się, że brak im doświadczenia, wiedzy, przygotowania, choć bardzo się starają. To wtedy dodatkowe obciążenie dla personelu, bo dochodzi następna osoba, która musi się zaopiekować, przeskoczyć. Aby tak nie

było, dbają o to stowarzyszenia, które starają się odpowiednio przeszkolić wolontariuszy, aby do tej ciężkiej pracy byli przygotowani zarówno psychicznie jak i merytorycznie. Służy temu celowi ogólnopolska kampania "Pomóżmy hospicjom". W Otwocku uczestniczy w niej Otwockie Towarzystwo Opieki Paliatywnej. Z przyszłymi hospicjnymi wolontariuszami w Gimnazjum nr 3 w Otwocku spotkały się przedstawicielki Towarzystwa, Małgorzata Szwed i Ewa Szczepańska.

Akcje 1 i 4 listopada w Otwocku

Pomagamy hospicjom, mówi pani Małgorzata - poprzez organizowanie różnych akcji. Staramy się pacjentom hospicjów stworzyć takie domowe warunki do życia, zapewnić im jak najlepszą opiekę. Do tego potrzebne są i środki pieniężne, ale przede wszystkim ludzie. Często ludzie chorzy potrzebują nawet zwykłej rozmowy, by nie czuli się samotni. Zdarza się, że rodziny z różnych względów, nie są przy nich lub nie potrafią im pomóc. Dlatego mamy i wciąż potrzebujemy wolontariuszy medycznych i akcyjnych, którzy z kolei pomagają nam w organizowanych przez nas akcjach. Wolontariuszem akcyjnym może zostać praktycznie każdy. Prowadzimy dwie takie akcje pomocy hospicjom. Pierwsza, to akcja "Pole nadziei", sadzimy żonkile, a potem rozdajemy je na

wiosnę na ulicach miasta. Żonkile jest międzynarodowym symbolem nadziei. Drugą akcją, którą prowadzimy to akcja "Hospicjum, to też życie" pod hasłem "Pomóż hospicjom". Wolontariuszem naszym jest już ten, kto mówi innym, że hospicja istnieją, że są tam ludzie, którzy oczekują na naszą pomoc. W tej akcji prowadzimy zbiórkę pieniędzy w mieście w dniu 1 listopada, zarówno na ulicach miasta jak i w okolicach cmentarzy. Natomiast 4 listopada w kilku punktach miasta będzie zorganizowany happening, który pokaże, że są hospicja, a w nich ludzie, którzy potrzebują pomocy. Chodzi głównie o to, by zainteresować przechodniów i przekonać ich do datków na rzecz otwocckich hospicjów.

Młodzież Gimnazjum nr 3 bardzo chętnie uczestniczy w takich akcjach, wielu uczniów jest już od lat wolontariuszami, zgłaszają się też nowi chętni.

- W zeszłym roku byłam na takiej akcji - mówi Angelika - byliśmy w hospicjum, żartowaliśmy sobie tam z ludźmi, rozdawaliśmy im prezenty. Bardzo się cieszyli i oni i my.

- Marcin chciałby bardzo zostać wolontariuszem, bo wie, że ci ludzie go potrzebują. Pracuje tam jego mama, więc jak tam jest, wie od niej. Wiktor też jeszcze nie był wolontariuszem, ale chce pomóc

swoją twórczością artystyczną. Zajmuje się fotografowaniem, może robić banery reklamowe. Uważa, że każdy może coś od siebie dać tym ludziom.

- Ja byłam wolontariuszem podczas świąt, rozdawałam kartki świąteczne ludziom w mieście - opowiada Ada. - Jestem wolontariuszką, bo lubię dawać radość. Zbierałyśmy pieniądze do puszek - dopowiada Monika - teraz też będę uczestniczyła w akcjach 1 i 4 listopada.

Wolontariuszami w trzecim gimnazjum opiekuje się anglistka, Ewelina Szymt.

- Potrzebna jest pomoc i przygotowanie do umierania nie tylko tym chorym ludziom, ale także tym, na których oczach ci ludzie gasną. Często rodziny są tak bardzo bezradne w zetknięciu z nagłą chorobą i umieraniem osoby najbliższej - mówi ksiądz Kazimierz Gnidziejko, józefowski proboszcz. - W hospicjum znajdują odpowiedź, co mogą jeszcze uczynić dla ukochanej osoby. Po prostu służą z miłością i łagodnością do końca. Podziwiam w hospicjach wolontariuszy. Są tak bardzo potrzebni, zwłaszcza młodzi. Ludziom starszym i chorym łatwiej jest przeżywać odchodzenie, gdy widzą dobroć i zaangażowanie, gdy podchodzi się do nich z uczuciem. Czują w jakimś sensie spełnienie swojego życia. Przygotowanie do śmierci, to także zrozumienie cierpienia, mądre i rozsądne pogodzenie się z nim, przyjęcie go na sie-

bie, nie jako uciążliwej konieczności, bagażu ponad siły, ale korzystanie z możliwości jego złagodzenia. Często ludzie chorzy boją się środków farmakologicznych, by uśmierzyć sobie ból, złagodzić cierpienie. A skoro one istnieją, to mamy obowiązek z nich korzystać. To nie jest tak, że Pan Jezus wyzywa nas do cierpienia ponad nasze siły. Uśmierzenie bólu pomaga choremu w łagodnym przeżywaniu odchodzenia, w przeżywaniu ostatnich spotkań z bliskimi i ostatecznego spotkania ze śmiercią. Myślę, że, tak naprawdę, nikt z nas nie jest do końca, w sposób doskonały przygotowany do śmierci. Jest to jednak zadanie postawione nam przez naszego Mistra: "Czuwajcie i bądźcie gotowi..." - mówi Pan Jezus. Całe nasze życie powinniśmy widzieć i przeżywać w świetle tej podstawowej prawdy: "Śmierć pewna, tylko godzina niepewna". Jest to zadanie, które stoi przed każdym z nas.

Nauczmy się umierać, obcować ze śmiercią nie jako z ostatecznym wyrokiem, ale z refleksją, co pozostawimy po sobie. Horacjańskie "nie wszystkie umrą" i kamedulskie "memento mori - pamiętaj, że umrzesz", spróbujmy zrozumieć dla samych siebie, abyśmy mogli, gdy zapuka do nas śmierć, spokojnie otworzyć jej drzwi będąc przygotowanymi na daleką, nieznaną podróż.



Wolontariusze z Gimnazjum nr 3 w Otwocku od wielu lat sadzą żonkile - symbole nadziei



Brakuje nam wsparcia ze strony władz - mówi siostra oddziałowa otwocckiego hospicjum

„Lubię pomagać”

Od 6 października ruszyła IV Ogólnopolska Kampania Społeczno-Edukacyjna „Hospicjum to też Życie”, która promuje ideę opieki nad ciężko chorymi pacjentami w końcowej fazie ich życia. Organizatorami są Fundacja Hospicyjna i ponad 100 ośrodków z całej Polski, które biorą udział w tym wydarzeniu. Informując i edukując społeczeństwo o zasadach opieki hospicyjnej w czasie kolejnych kampanii poruszamy ważne tematy związane z medycznymi, psychospołecznymi i duchowymi aspektami opieki paliatywnej.



Opieka nad pacjentem w hospicjum jest bezpłatna. Działalność hospicjów i ośrodków opieki paliatywnej jest tylko w części sfinansowana poprzez środki z Narodowego Funduszu Zdrowia. Co roku apelujemy więc wspólnie do społeczeństwa o wsparcie tak potrzebne pacjentom hospicyjnym i ich opiekunom. Dzięki dotychczas przeprowadzonym akcjom hospicja w całej Polsce otrzymały sprzęt medyczny i pielęgnacyjny niezbędny do opieki nad nieuleczalnie chorymi pacjentami – dorosłymi i dziećmi. Powstały grupy wsparcia i pomocy osobom przeżywającym żałobę oraz fundusz dla osieroconych dzieci i młodzieży. Dzięki zebranych środkom zapewniamy także specjalistyczne szkolenia dla najbardziej aktywnych pracowników i wolontariuszy hospicjów i ośrodków medycyny paliatywnej.

Kampania trwać będzie w dniach 6.10-30.11.2007 (zbiórka publiczna środków przeznaczonych na zakup leków, środków

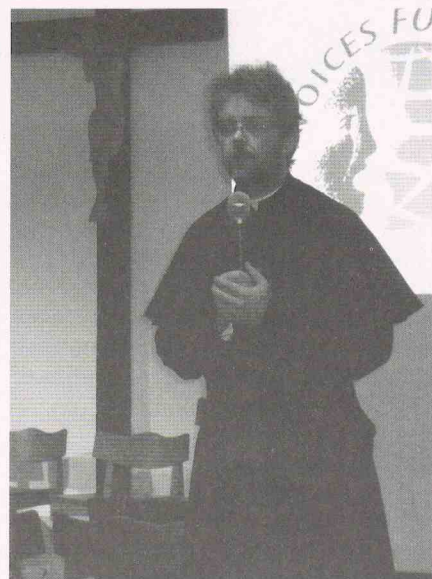
pielęgnacyjnych i sprzętu medycznego trwać odbędzie się w dniach 1.10-31.12.2007).

Podczas kampanii hospicja w całym kraju organizować będą wydarzenia (np. koncerty, debaty, dni otwarte) przybliżające ideę wolontariatu hospicyjnego lokalnym społecznościom.

Organizatorzy wraz z uczestniczącymi w Kampanii placówkami będą prezentować sylwetki wolontariuszy w różnym wieku i płci, o różnym statusie społecznym, po to, by przekonać jak największą część społeczeństwa, że warto pomagać. Przekaz ten będzie wzmacniany przez działania PR oraz reklamę (m.in. spoty telewizyjne i radiowe, cytlighty, plakaty, ulotki, foldery informacyjne itp.).

W tym roku nasze działania odbywają się pod hasłem „Lubię pomagać” akcentując rolę wolontariuszy w opiece nad pacjentami i ich bliskimi. Opieka hospicyjna polega na zapewnieniu pacjentom całościowej opieki psycho-fizyczno-duchowej. Bardzo ważną jest obecność i troska o najlepszą jakość życia do ostatniego oddechu. Jak wiele znaczy entuzjazm i wrażliwość wolontariuszy, którzy poprzez obecność, rozmowę i towarzyszenie są blisko pacjentów. Dzięki wolontariuszom pacjenci hospicjów czują, że nie są traktowani anonimowo. W dużej mierze to właśnie dzięki ich bezinteresownej i różnorodnej pomocy prawdziwe jest hasło, mówiące, że hospicjum to też życie.

Długofalowym efektem IV kampanii będzie powstanie centrów wolontariatu przy hospicjach. Pierwszy krok został już postawiony - przedstawiciele 101 hospicjów i ośrodków opieki paliatywnej w czerwcu i lipcu 2007 roku szkolili się podczas tygodniowych kursów zorganizowanych przez Fundację Hospicyjną w Gdańsku. Zostali przeszkoleni m.in. z zakresu organizacji



centrum wolontariatu, przeprowadzenia akcji charytatywnej, pozyskiwania sponsorów, kontaktów z mediami oraz współpracy z wolontariuszami. To właśnie te osoby jako koordynatorzy obecnie skupiają wokół siebie wszystkich, którzy chcą pomagać pacjentom hospicyjnym.

Grupą docelową kampanii są przede wszystkim potencjalni najmłodsi wolontariusze, a więc z jednej strony uczniowie i studenci, z drugiej natomiast aktywne osoby w dojrzałym wieku, które mogą się reali-



zować angażując w pomoc chorym lub zachęcać do tego swoich bliskich.

Otwockie Towarzystwo Opieki Paliatywnej bierze udział w kolejnej kampanii, włączając się zarówno w promocję radiową, telewizyjną, jak i prasową. Liczymy że dzięki naszemu zaangażowaniu dotrzemy do społeczeństwa i uzyskamy odzew w napływającej do nas rzeszy wolontariuszy.

Małgorzata Kobialka

