

LO QUE NECESITA SABER PARA EL BUEN CUIDADO DE UN FAMILIAR O AMIGO FALLECIENDO EN CASA, ESTÁ AQUÍ

El programa de 8 pasos:

Estando organizado para este momento, puedes evitar el cansancio y el estrés. Este puede ser el momento más gratificante y emocionalmente satisfactorio de su vida. El programa Morir en Casa (Dying At Home), desde 1980, ha permitido a las personas en muchos países a cuidar bien a la persona muriendo, en su propio hogar.

Si, después de leer los folletos apropiados y el programa de 8 pasos, tiene alguna pregunta sobre cómo realizar este trabajo especial de atención, puede comunicarse con nosotros las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a support@dyingathome.org y lo ayudaremos. Además, la Dra. Helen-Anne Manion es médica de cuidados paliativos y puede brindar orientación especial sobre Dying At Home por teléfono, correo electrónico o Zoom en cualquier parte del mundo.

Al ser organizado, puede prevenir el cansancio y el estrés y este puede ser el momento más gratificante y emocionalmente satisfactorio de su vida.

1. LEA, DECIDA Y DESCARGUE

- Mire los folletos que están disponibles en el sitio web.
- Elija 2 folletos que sean los mejores para su cultura, los Libros AMARILLOS y AZULES, o los Libros VERDE y MEDICAMENTOS GRATUITOS.
- Descargue los folletos del sitio web. Serán muy útiles durante los próximos tiempos.

2. OBTenga AYUDA - LA REUNIÓN

- No debe hacer el cuidado solo. Es esencial aceptar lo antes posible las ofertas de ayuda de familiares, amigos y vecinos, aquellos a quienes realmente desean ayudar y apoyarlo.

- En las páginas 6, 7 y 8 del Libro AMARILLO y en las páginas 6, 7, 8 y 9 del Libro VERDE hay una descripción de lo que llamamos una Reunión. Para su reunión, invite a sus amigos y vecinos a reunirse para encontrar formas en que puedan ayudar a organizarse y ahorrar sus energías. Al mismo tiempo, su amistad te apoyará y dará mucha fuerza.

3. GESTIONANDO DÍAS DIFÍCILES

- Las páginas 1 a 31 del Libro MEDICAMENTOS GRATUITOS o las páginas 22 a 40 del Libro AMARILLO enseñan formas especiales para resolver problemas como el dolor (que puede ser físico o emocional), falta de aire, tos, náuseas u otros problemas como el miedo y la ansiedad.
- En algunos países puede haber Cuidados Paliativos, Programas de Hospicio Comunitario, Enfermería Comunitaria, Cuidadores a Domicilio o Trabajadores de la Salud que brindan asistencia médica a la que puede acceder para apoyar su cuidado.

Para aquellas personas que usan el Libro de MEDICAMENTOS GRATUITOS, es bueno agregar sus propios **remedios locales o medicamentos de hierbas**.

4. LEA SOBRE LOS CAMBIOS QUE OCURREN

- El Libro AZUL de las 12 páginas, o el Libro VERDE de las páginas 10 a 11 le brindarán orientación para reconocer los cambios que están ocurriendo en el cuerpo y la mente, lo que es normal y cómo responder. Encontrará información sobre cómo reconocer los signos de que su ser querido podría estar cerca de la hora de partida.

5. PASAR TIEMPO JUNTOS

- Ahora que cuenta con la ayuda de su familia, amigos y vecinos, este es un momento precioso para compartir la vida con su ser querido moribundo, para participar adecuadamente de acuerdo con tu cultura. Este paso es todo acerca de la importancia de estar juntos en este momento especial de la vida, hablar sobre cosas importantes, compartir

historias, sabiduría y recuerdos, cantar y escuchar música, relajarse juntos.

6. TRAER PAZ

- Lo alentamos a hacer conexiones con sus tradiciones humanitarias, culturales, religiosas o espirituales porque puede permitir la curación emocional y la aceptación que le dará paz a la persona que está muriendo.

7. CUIDANDO AL CUIDADOR

- El cuidador debe mantenerse física y emocionalmente fuerte para hacer este trabajo. Debes hacer lo que sea que regenere tu cuerpo y mente. Cuídate y no te canses demasiado. La relajación es muy útil para establecerte emocionalmente, físicamente y para levantar el ánimo. El ejercicio de relajación se encuentra en el libro **MEDICAMENTOS GRATUITOS** en la página 1.

8. RESPUESTA EN TIEMPOS FINALES

- Vuelva a mirar el Libro AZUL, "Preparación para la despedida final" o el Libro VERDE, páginas 10 a 11, de modo que esté preparado cuando su ser querido se acerque a dejarlo.
- Usted querrá quedarse al lado de la cama, y esto lo habilitan sus amigos y vecinos. Su voz, que se escuchará hasta el último aliento, y el tacto calmarán y confortarán. A algunas personas les gusta cantar suavemente, recen si esa es su cultura, mientras esperan ese último aliento.

- Entonces, todo está en silencio. Permanezcan juntos todo el tiempo que quieran, siguiendo su propia cultura y rituales. A través de las lágrimas te darás cuenta de que le has dado un gran regalo de una buena muerte, "morir amando y siendo amado".

QUÉ SIGUE

Despertarse a una vida sin esa persona cercana a usted y de ya no tener necesidad de cuidarla puede ser desconcertante. Ahora, esas buenas personas compasivas que vinieron a ayudarlo y compartieron esta increíble experiencia todavía están con usted en el momento del duelo, tristeza y reconstrucción de su propia vida. Su tristeza y dolor se equilibrarán con la profunda sensación de haber hecho todo lo posible y con la alegría de haberle dado un precioso regalo.