

**ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 8 ΒΗΜΑΤΩΝ
ΟΛΑ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΕΤΕ
ΤΟΝ ΣΥΓΓΕΝΗ ΠΟΥ ΠΕΘΑΙΝΕ Ή ΤΟΝ ΦΙΛΟ ΣΑΣ ΣΤΟ
ΣΠΙΤΙ**

Το πρόγραμμα των 8 βημάτων:

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να διαβάσετε τα παρακάτω βήματα. Εάν, αφού διαβάσετε το πρόγραμμα των 8 βημάτων και τα κατάλληλα φυλλάδια, έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις σχετικά με το πώς να κάνετε αυτό το ειδικό έργο φροντίδας, μπορείτε να **επικοινωνήσετε μαζί μας 24/7** στη **διεύθυνση support@dyingathome.org** και θα σας βοηθήσουμε. **Η Dr Helen-Anne Manion** είναι ιατρός παρηγορητικής φροντίδας και μπορεί να δώσει ειδικές οδηγίες σχετικά με το πρόγραμμα Dying At Home μέσω τηλεφώνου, email ή Zoom οπουδήποτε στον κόσμο. Με το να είστε οργανωμένοι, μπορείτε να αποτρέψετε την κούραση και το άγχος σας και αυτή μπορεί να είναι η πιο ικανοποιητική και συναισθηματικά ικανοποιητική περίοδος της ζωής σας.

1. ΔΙΑΒΑΣΤΕ, ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΕ ΚΑΙ ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ.

- Δείτε τα φυλλάδια που είναι διαθέσιμα στον ιστότοπο.
- Αποφασίστε για τα 2 φυλλάδια που είναι καλύτερα για τον πολιτισμό σας, τα ΚΙΤΡΙΝΑ και ΜΠΛΕ Βιβλία ή τα ΠΡΑΣΙΝΑ και ΔΩΡΕΑΝ ΦΑΡΜΑΚΑ Βιβλία.
- Κατεβάστε τα φυλλάδια από τον ιστότοπο. Θα σας βοηθήσουν πολύ τις επόμενες στιγμές.

2. ΛΑΒΕ ΒΟΗΘΕΙΑ – Η ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

- Δεν πρέπει να κάνετε τη φροντίδα μόνοι σας. Είναι απαραίτητο να αποδεχτείτε προσφορές βοήθειας από την οικογένεια, τους φίλους και τους γείτονες, αυτούς που πραγματικά θέλετε να σας βοηθήσουν, το συντομότερο δυνατό.
- Στις σελίδες The YELLOW Book (κίτρινου βιβλίου) σελίδες 6, 7 και 8 και στο The GREEN Book (πράσινο βιβλίο) σελίδες 6, 7, 8 και 9 υπάρχει μια περιγραφή αυτού που ονομάζουμε **Συγκέντρωση**. Για τη Συγκέντρωση σας προσκαλέστε τους φίλους και τους γείτονές σας να συναντηθούν για να βρουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να σας βοηθήσουν να εξοικονομήσετε ενέργεια. Ταυτόχρονα η φιλία τους θα σας στηρίξει με έναν βαθύ και ιδιαίτερο τρόπο.

3. ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΔΥΣΚΟΛΩΝ ΗΜΕΡΩΝ

- Το βιβλίο ΔΩΡΕΑΝ ΦΑΡΜΑΚΑ σελίδες 1 έως 31 ή το ΚΙΤΡΙΝΟ Βιβλίο σελίδες 22 έως 40 διδάσκουν ειδικούς τρόπους για να τακτοποιήσετε προβλήματα όπως πόνος (που μπορεί να είναι σωματικός ή συναισθηματικός), δύσπνοια, βήχας, ναυτία ή άλλα προβλήματα όπως ο φόβος και το άγχος .
- Σε ορισμένες χώρες μπορεί να υπάρχει Παρηγορητική Φροντίδα, Προγράμματα Κοινωνικής Νοσηλευτικής, Κοινωνική Νοσηλευτική, Φροντιστές στο σπίτι ή Εργαζόμενοι Υγείας που παρέχουν ιατρική υποστήριξη στην οποία θα μπορούσατε να έχετε πρόσβαση για να υποστηρίξετε τη φροντίδα σας.
Για εκείνους τους ανθρώπους που χρησιμοποιούν το Βιβλίο ΔΩΡΕΑΝ ΦΑΡΜΑΚΑ, είναι καλό να προσθέσετε τις δικές σας τοπικές φαρμακευτικές θεραπείες ή τη χρήση φυτικών φαρμάκων.

4. ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ.

- Το ΜΠΛΕ Βιβλίο και στις 12 σελίδες ή το ΠΡΑΣΙΝΟ Βιβλίο σελίδες 10 έως 11 θα σας δώσει καθοδήγηση για την αναγνώριση των αλλαγών που συμβαίνουν στο σώμα και το μυαλό, τι είναι φυσιολογικό και πώς να ανταποκριθείτε. Θα βρείτε πληροφορίες για το πώς να αναγνωρίσετε τα σημάδια ότι το αγαπημένο σας πρόσωπο μπορεί να πλησιάζει την ώρα να σας εγκαταλείψει.

5. ΠΕΡΑΣΤΕ ΧΡΟΝΟ ΜΑΖΙ

- Τώρα που έχετε βοήθεια από την οικογένεια, τους φίλους και τους γείτονές σας, αυτή είναι μια πολύτιμη στιγμή για να μοιραστείτε τη ζωή με το αγαπημένο σας πρόσωπο που πεθαίνει, για να δεσμευτείτε κατάλληλα σύμφωνα με την κουλτούρα σας. Αυτό το βήμα έχει να κάνει με τη σημασία του να είστε μαζί σε αυτήν την ιδιαίτερη στιγμή της ζωής, να μιλάτε για σημαντικά πράγματα, να μοιράζεστε ιστορίες, σοφία και αναμνήσεις, να τραγουδάτε και να ακούτε μουσική, να χαλαρώνετε μαζί.

6. ΦΕΡΝΟΝΤΑΣ ΕΙΡΗΝΗ

- Σας ενθαρρύνουμε να δημιουργήσετε συνδέσμους με τις ανθρωπιστικές, πολιτιστικές, θρησκευτικές ή πνευματικές παραδόσεις σας γιατί μπορεί να επιτρέψει τη συναισθηματική θεραπεία και την αποδοχή που θα δώσει ειρήνη στο άτομο που πεθαίνει.

7. ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ

- Ο Φροντιστής πρέπει να παραμείνει σωματικά και συναισθηματικά δυνατός για να κάνει αυτή τη δουλειά. Πρέπει να κάνετε ό,τι είναι αυτό που αναγεννά το σώμα και το μυαλό σας. Φροντίστε τον εαυτό σας και μην κουράζεστε πολύ. Η χαλάρωση είναι πολύ χρήσιμη για να σας τακτοποιήσει συναισθηματικά, σωματικά και να σας φτιάξει τη διάθεση. Η άσκηση χαλάρωσης βρίσκεται στο βιβλίο ΔΩΡΕΑΝ ΦΑΡΜΑΚΑ στη σελίδα 1.

8. ΜΕΙΝΕΤΕ ΠΙΣΤΟΙ ΣΤΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΧΡΟΝΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Κοιτάξτε ξανά το ΜΠΛΕ Βιβλίο, «Προετοιμασία για τον Τελικό Αποχαιρετισμό» ή το ΠΡΑΣΙΝΟ Βιβλίο σελίδα 10 έως 11, ώστε να είστε προετοιμασμένοι καθώς ο ετοιμοθάνατος αγαπημένος σας πλησιάζει να σας εγκαταλείψει.
- Θα θέλετε να μένετε δίπλα στο κρεβάτι, και αυτό επιτρέπεται από τους φίλους και τους γείτονές σας. Η φωνή σας, που θα ακουστεί μέχρι την τελευταία πνοή, και το άγγιγμα θα ηρεμήσουν και θα παρηγορήσουν. Σε κάποιους αρέσει να τραγουδούν απαλά, να προσεύχονται αν αυτή είναι η κουλτούρα σου, καθώς περιμένεις την τελευταία πνοή.
- Τότε, όλα είναι ήσυχα. Μείνετε μαζί όσο θέλετε, ακολουθώντας τη δική σας κουλτούρα και τελετουργίες. Μέσα από δάκρυα θα συνειδητοποιήσετε ότι έχετε δώσει ένα μεγάλο δώρο για έναν καλό θάνατο, «να πεθάνετε αγαπώντας και σας αγαπούν».

ΤΙ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ

Το να ξυπνάς την επόμενη μέρα χωρίς το άτομο κοντά σου και την ανάγκη να νοιάζεσαι μπορεί να είναι μπερδεμένο για σένα. Τώρα αυτοί οι καλοί συμπονετικοί άνθρωποι που ήρθαν να σας βοηθήσουν και μοιράστηκαν αυτήν την εκπληκτική εμπειρία είναι ακόμα μαζί σας την ώρα του πένθους, και της οικοδόμησης όλων των νέων συναισθημάτων. Ο πόνος και η θλίψη σας θα εξισορροπηθούν από τη βαθιά αίσθηση ότι έχετε κάνει ό,τι είναι δυνατό και με τη χαρά ότι τους προσφέρατε το καλύτερο δώρο στις τελευταίες στιγμές τους.