

## **Plán starostlivosti pre chvíle, keď budem umierať a pre obdobie nasledujúce po mojej smrti**

Vitajte na stránkach pripravených a napísaných s jemnou pozornosťou tak, aby vám mohli slúžiť ako pomôcka, keď budete premýšľať o niektorých aspektoch súvisiacich s umieraním. A najlepším možným umieraním.

Všetci raz v nejakej fáze svojho života očakávane, alebo náhle zomrieme. Mať informácie, premýšľať o tom, čo by sme si mohli priať a oznámiť to tým, ktorých milujeme alebo ktorí nás sprevádzajú, sú významné splnomocňujúce skutky, ktoré nás obdarujú silou. Vedomie toho, čo si druhý želá, môže priniesť veľkú úľavu a upokojenie. Ľudia sa tak môžu ľahšie vyrovnáť so stratou, ktorú prežívajú a následne vďaka tomu ľahšie prejsť obdobím zármutku.

Všetci by sme mali zvážiť, čoho sa to môže týkať. Práve v tejto chvíli môžete lepšie vysvetliť svoje prania alebo zdieľať myšlienky a pocity.

Dokonca sa môžete obrátiť aj na svoju rodinu alebo priateľov, či by zvážili vyplnenie tohto dokumentu.

Nikdy nevieme, kedy k nám alebo k ľuďom, ktorých milujeme, príde smrť.

Meno:

Dátum:

Moje oznámenie (odkaz, posolstvo):

Zenith Virago

*Podpis na každej  
stránke*

## **Toto je môj plán starostlivosti pre chvíle, keď budem umierať, a pre obdobie po mojej smrti.**

Ja, ....., chápem, že moja smrť raz príde, hoci jej čas, miesto a okolnosti nepoznám, môže byť očakávaná alebo neočakávaná.

O svojej vlastnej smrti som už do určitej miery premýšľal/a a chcem zdieľať tieto informácie, pretože dôverujem ľuďom, ktorí ma milujú a starajú sa o mňa. Tento plán môžu použiť ako vodítko a podporu v čase, ktorý bude pre nás náročný. K umieraniu a k svojej smrti sa chcem postaviť ako najlepšie viem, a preto zdieľam nasledovné:

### **1. Keď začne byť jasné, že umieram, chcel/a by som:**

- aby mi všetci zúčastnení vždy hovorili pravdu,
- aby bol ku mne každý úprimný a vyjadroval sa zreteľne a zrozumiteľne,
- poznať dôsledky liečby alebo ukončenia liečby vzhľadom ku môjmu zdravotnému stavu,
- aby mi tí, ktorí ma milujú, citlivo vysvetlili, čo sa deje,
- aby sa nikto nevyjadroval ku môjmu zdravotnému stavu,
- iná možnosť:

### **2. Chcel/a by som, aby ma môj ošetrojúci lekár upovedomil:**

- o svojom odbornom názore,
- o svojom osobnom názore,
- o tom, koľko času života mi ešte zostáva,
- o možnostiach, ktoré by som mal/a poznať
- iná možnosť:

### **3. Bol/a by som rád/rada, pokiaľ by ste sa oboznámili s nasledovným:**

- vopred vyslovené prania,
- určenie zákonného zástupcu,
- rodinné dokumenty, ktoré chcem, aby zostali zachované ako odkaz, s ktorými sa bude nakladať s láskou,
- iná možnosť:

**4. Priateľ/a by som si, aby sa o mňa staral/i:**

- mená a vzťah:
- iná možnosť:

**5. Priateľ/a by som si, aby bolo o mňa postarané:**

- v mojom domácom prostredí, obklopený/á priateľmi a rodinou,
- v zariadení pre seniorov, v nemocnici, v zariadení paliatívnej starostlivosti alebo v hospici,
- kdekoľvek je to najlepšie a praktické pre mňa a ľudí, ktorí sa o mňa starajú,
- iná možnosť:

**6. Priateľ/a by som si:**

- aby mi bolo umožnené ísť svojou duchovnou cestou,
- spieť rýchlo ku koncu, preto mi prosím nenúťte jedlo,
- byť ponechaný/á častejšie osamote,
- mať pre seba čas, ktorý môžem tráviť v tichu,
- aby sa v mojej prítomnosti ľudia nevyjadrovali ku mne, akoby som tam nebol/a,
- aby ma nikdy nenechali osamote,
- aby so mnou niekto spal v rovnakej miestnosti,
- niekoho, kto bude rozhodovať o tom, kto ma môže prísť navštíviť, a aby touto osobou bol/a:
- aby ma často brali do prírody,
- aby som bol/a obklopený/á kvetinami a predmetmi, ktoré vo mne vyvolávajú spomienky,
- aby boli okná otvorené a mohol dovnútra prúdiť čerstvý vzduch,
- mať prístup na internet,
- iná možnosť:

**7. Pokiaľ pôjdem do zariadenia poskytujúceho starostlivosť, priala by som si, aby moje domáce zvieratá:**

- boli odovzdané do starostlivosti tejto osobe/inštitúcii:
- iná možnosť:

**8. Moje duchovné, náboženské, vedecké a filozofické presvedčenia sú pre mňa dôležité, verím:**

- v duchovno, životnú silu a energiu,
- v nebo a peklo,
- že, keď zomriem, duše opustí moje telo,
- že, nie som moje fyzické telo, som duchovná bytosť,
- že sa vrátim späť k svojmu univerzálnemu zdroju,
- že sa vrátim sa späť do prírody a stanem sa súčasťou všetkého,
- že sa stretnem s milovanými ľuďmi, ktorí už zomreli,
- že svoju vnútornú silu čerpám z:
- že svoj vnútorný pokoj čerpám z:
- že som len organické telo a keď zomriem, je to definitívne,
- verím v:
- iné možnosti:

**9. Pri/a by som v posledných chvíľach života:**

- aby mi hrala hudba:
- aby sa ma jemne dotýkali a masírovali ma,
- aromaterapiu alebo iné terapie:
- iné možnosti:

Zenith Virago

## 10. V okamihu smrti by som si priať:

- aby sa ma ľudia fyzicky nedotýkali ani ma nehladili,
- aby mi ľudia posielali myšlienky plné lásky,
- aby moji najbližší vedeli, že mi nerobí žiaden problém, ak zomriem sám/sama,
- aby bol prítomný tento človek /títo ľudia:
- byť odpojený/á od akýchkoľvek prístrojov alebo zariadení určených na udržiavanie životných funkcií,
- čo najmenej zásahov,
- chcem tiché a pokojné prostredie,
- je mi jedno, kto tam bude alebo čo so mnou budú robiť,
- iná možnosť:

## 11. Keď budem mŕtvy/á alebo sa bude zdať, že v mojom tele už nie je žiaden život, priať by som si:

- otvoriť okno, aby dovnútra mohol prúdiť čerstvý vzduch a nechať moju dušu voľne vzlietnuť,
- nedotýkať sa môjho tela po dobu:
- uchovávať moje telo v chlade doma po dobu:
- moje telo odviešť čo najskôr,
- bezodkladne informovať túto osobu/týchto ľudí:
- umyť moje telo,
- ponechať moje telo nahé a zabaliť ma do pohrebnej látky alebo rubáša.
- **Priať by som si:**
- pripraviť moje telo tak, aby pohrebná služba už s ním nemusela robiť nič,
- aby ste otvorili šampanské a odprevadili ma s prípitkom,
- iná možnosť:

Zenith Virago

*Podpis na každej stránke*

## 12. Chcel/a by som, aby sa po mojej smrti stalo nasledovné:

- ľudia, ktorí o to stoja, môžu moje telo vidieť alebo pri ňom tráviť nejaký čas,
  - aby pri mojom tele bdeli aj cez noc,
  - aby som mal/a rakvu domácej výroby,
  - aby som mal/a ekologickú alebo kartónovú rakvu,
  - aby moji blízki mohli rakvu vyzdobiť z vnútornej aj z vonkajšej strany,
  - aby do mojej rakvy ľudia mohli dávať špeciálne alebo smiešne predmety,
  - aby som mala počas pohrebného obradu otvorenú rakvu,
  - aby som mala počas pohrebných obradov zatvorenú rakvu,
  - je mi jedno, čo sa stane s mojím telom po smrti,
  - aby moje telo bolo pochované čo najjednoduchším spôsobom,
  - aby za mňa zasadili kdekoľvek strom/rastlinu/ker alebo:
  - preferujem pohreb do zeme,
  - preferujem kremáciu,
  - iná možnosť:
- 
- **Je pre mňa dôležité, aby moje telo bolo pochované:**
  - v rubáši,
  - v ekologickej alebo lepenkovej rakve bez plastovej vložky,
  - na prírodnom cintoríne,
  - aj keď chcem byť pochovaný/á, nerobím si starosti a dôverujem všetkému, čo sa stane,
  - iná možnosť:
- 
- **Je pre mňa dôležité, aby moje telo bolo spopolnené:**
  - v ekologickej alebo lepenkovej rakve bez plastovej vložky,
  - a všetok popol bol pochovaný/rozptýlený v:
  - a aby títo ľudia dostali časť môjho popola:
  - a aby zvyšný popol bol pochovaný/rozptýlený v:
  - a dôverujem všetkému, čo sa stane,
  - iná možnosť:

Zenith Virago

*Podpis na každej stránke*

### **13. Priala by som si na mojom pohrebe:**

- aby pre mňa rodina/priatelia usporiadali krásny a zodpovedajúci obrad,
- aby nesmútili, a aby môj život oslávili,
- obrad vo vnútri/vonku v:
- aby obrad viedol:
- aby hrala táto hudba:
- aby čítali tieto texty:
- aby prehovorili títo ľudia:
- aby sa usporiadala skvelá smútočná slávnosť,
- aby smútočná slávnosť bola v:
- aby sa usporiadala tanečná párty,
- aby sa okolo toho nerobil akýkoľvek rozruch,
- aby nebol žiaden obrad, ani aby mi niekto vzdával akékoľvek pocty alebo na mňa akokoľvek spomínal,
- iná možnosť:

Zenith Virago