

1.



Lielākais zināšanu ienaidnieks nav nezināšana, tā ir zināšanu ilūzija. Stīvens Hokings

Šī nebūs pirmā reize, kad var pateikt, ka mūsu sabiedrībā par nāvi runāt nav pieņemts. Runāt par to, kā praktiski sagatavoties aiziešanai, nav viegli un vienkārši. Un tomēr, neskatoties uz to, diezgan bieži ir dzirdēts par pēdējo tērpu vai „mirstamkleitu”, kura varbūt tiek parādīta ne tikai tuvākai radniecei, bet arī draudzenei vai kaimiņienei. Protams, zināms mulsums vai pat apjukums var pārņemt, skatoties uz šo kleitu un iedomājoties, ka tās saimniece var sākt kleitu pielaiķot:

Piemēram, Latvijā šāda situācija parādās filmā „Tās dullās Paulīnes dēļ” pēc Vizmas Belševicas stāsta motīviem.

<https://www.youtube.com/watch?v=KACEeTfgMOM>

Vīrieši gan šajā ziņā atšķiras – katrā ziņā nav dzirdēts runājam par „mirstamo” uzvalku. Lai gan nereti tiek pieminēts vectēva zārks lauku mājas bēniņos, kurā glabājas zāļu tējas ziemai. Bet par uzvalku nerunā, laikam jau domā, ka sieva sarūpēs – sievietes parasti dzīvo ilgāk.

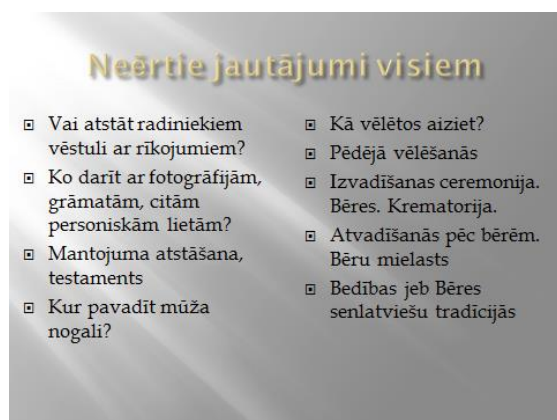
Šodien apbedīšanas biroji piedāvā plašu klāstu ar precēm, kuras paredzētas bērēm. Tas atvieglo sagatavošanos bērnu norisei un dod vairāk laika izsērot, izraudāt savas sāpes.

Agrāk viss bija jādara tuviniekiem un, neskatoties uz emocionālajiem pārdzīvojumiem, nācās iet darīt visu nepieciešamo, lai apglabātu mirušo, un uzturēt kontaktu ar realitāti.

Ja apgūstat vielu pašmācībā, noskatieties filmu „Tās dullās Paulīnes dēļ” pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

2.



Šajā nodarbībā runāsim par aiziešanas praktiskajiem aspektiem, kas varētu noderēt, ja nolemsiet savlaicīgi sakārtot savas lietas un būt „Gatavs aiziet, lai dzīvotu!”

Jautājumi, par kuriem runāt grūti – Neērtie jautājumi visiem.

Iepriekšējās nodarbībās tika daudz runāts par nāvi un ar to saistītiem dažādiem aspektiem. Slaidā redzami jautājumi var izsaukt dažādas emocijas: ieinteresētību, skumjas, noliegumu, nevēlēšanos par to domāt un vēl jo vairāk - par to runāt.

Iespējams, ka ir kāds, kas domā – ko par to daudz spriedelēt, labāk klusi un mierīgi aiziet aiz mākoņa maliņas un - kāda man daļa, kā pēc manis tas viss notiek!? Kādam citam tas var kalpot par uzaicinājumu sākt rīkoties un izmantos iespēju kontrolēt savu nākotni.

Pārrunas ar dalībniekiem:

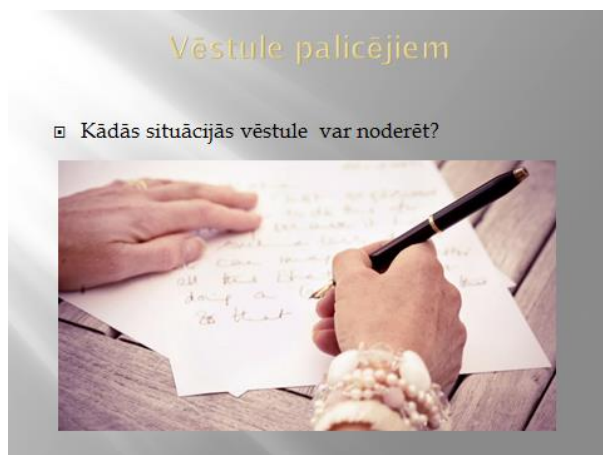
- Iztirzāt, kā jautājumi tiek saprasti.

- Vai vēl ir jautājumi, kurus vēlētos pārrunāt?

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

3.



Vai ir vērts uzrakstīt un atstāt tuviniekiem vēstuli ar rīkojumiem gadījumam, ja cilvēku piemeklē smaga slimība vai pēkšņā nāve?

Pārrunas ar dalībniekiem:

- Kā šāds sūtījums var palīdzēt pašam sūtītājam un viņa tuviniekiem?

- Kas var būt uzrakstīts šajā vēstījumā?

1. Kur atrodas pase un citi dokumenti, nauda, bankas kartes un PIN kodi kartēm.
2. Paskaidrojumi attiecībā uz īpašumu, privātām lietām, informācija par to, kur Testaments (ja tāds ir), kad un kādos apstākļos, un kam tas jānolasa. Iespējams, ka cilvēks vēlēšies kaut kādas mantas atstāt draugiem vai tuviniekiem.
3. Atvadu vārdi tuviniekiem.

- Ko vēl varētu pievienot vēstījumam?

Uzzinot smagu, neizdziedināmu diagnozi cilvēks var kļūt dusmīgs, nonākt depresijā, izmisumā. Tādā stāvoklī sākt rakstīt uzdevumus, kā rīkoties pēc viņa nāves ir grūts uzdevums. Bet, ja izdodas pārvarēt šo nomācošo stāvokli un sākt rakstīt, pastāv iespēja sakārtot domas un atrast iekšēju mieru, neskatoties uz situācijas dramatismu.

Jebkurā gadījumā šāds vēstījums liecina, ka cilvēks ir ieskatījies acīs savām bailēm un ir spējis no šīm bailēm paņemt kaut ko vērtīgu un padalīties tajā ar saviem tuviniekiem. Tas ir ļoti svarīgi palicējiem!

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

4.

Vēstule palicējiem

- ▣ Kādus rīkojumus atstāt tuviniekiem?



Ja ir vēlšanās un gatavība izdomāt, kādus rīkojumus atstāt tuviniekiem vai uzticamības personai par rīcību aiziešanas brīdī un pēc nāves, jārēķinās ar laika sprīdi, kurš emocionāli var izrādīties ne īpaši patīkams.

Toties, rakstot rīkojumus, ir iespējas visu vai gandrīz visu salikt pa “plauktiņiem”, un pastāv liela varbūtība, ka viss notiks tieši, tā kā tiks uzrakstīts.

Rezultātā sanāk, ka šādi rīkojumi ļauj kontrolēt nākotni gan aizejot, gan pēc aiziešanas. Protams, arī bez šiem rīkojumiem viss kaut kā notiks, bet ir lietas, par kurām tomēr labāk informēt tuviniekus, lai novērstu pārpratumus.

5.

Vēstule palicējiem

- ▣ Rīkojumi par bērnu ceremoniju;
- ▣ Cilvēku saraksts, kurus vēlētos uzaicināt uz bērēm un viņu tel. nr.;
- ▣ Kur notiks izvadīšana, bērnu mielasts;
- ▣ Mīļotie ziedi, mūzika, apģērbs;



Par ko, vēl var rakstīt vēstulē palicējiem. Neiedziļinoties detaļās, bet ja tas ir svarīgi, var uzrakstīt:

-rīkojumus attiecībā uz bērnu ceremoniju, priesteru vai kontaktpersonas telefona numuru;

- sastādīt cilvēku sarakstu, kurus vēlētos uzaicināt uz bērēm un uzrakstīt viņu telefona numurus;

- ja ir konkrēta vēlšanās, var uzrakstīt, kur jānotiek izvadīšanai, bērnu mielastam;

Tāpat var atstāt rīkojumus par tādām detaļām kā: kādus ziedus vēlētos, kāda lai skan mūzika un, piemēram, norādīt, kā ģērbties viesiem.

Iespējams, katram cilvēkam ir savi vēlējumi, rīkojumi, kurus atstāt palicējiem, izvadītājiem. Iespējams ir cilvēki, kuri nevēlas atstāt nekādus rīkojumus un uzskata, ka tas nav vajadzīgs. Ir cilvēki, kuri domā, ka vajadzētu to izdarīt, bet atliek uz vēlāku laiku. Protams, ka tā ir katra brīva griba un arī zināmā mērā izaicinājums ieskatīties acīs nezināmajam, nenobīties sakārtot attiecības ar nākotni. Palicējus, kuri lasīs vēstuli ar rīkojumiem, var pārņemt tuvības un savīļņojuma sajūta. ***Rakstītāja tālredzība atvieglos daudzu lēmumu pieņemšanu un dos pārlicību un atvieglojumu, ka viss tiek darīts pareizi.***

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

6.



Nāve nav vienīgais iemesls atstāt vēstījumu tuviniekiem.

Neparedzētām situācijām: “gadījumā, ja ar mani kaut kas notiek...”, domu sakārtošana un saraksta sastādīšana ar svarīgu informāciju var nozīmīgi palīdzēt un atvieglot apkārtējiem lēmumu pieņemšanu arī pēkšņu slimību gadījumos (insults, infarkts vai attīstoties demencei, Alcheimera slimībai utt.).

Nelaiemes gadījuma vai avārijas rezultātā cilvēks var atrasties komā vai bezsamaņā. Būtu ļoti svarīgi, ja tuvinieki zinātu par apdrošināšanas polisi, ģimenes ārsta kontaktus, darba devēja kontaktus, ja cilvēks vēl strādā.

Var gadīties, ka cilvēks uzzina par to, ka ir slims un pakāpeniski zaudēs atmiņu – viņš var uzrakstīt sev atgādinājumu par kaut ko svarīgu, ko izdarīt vai pārlasīt, savas dzīves svarīgākos un skaistākos notikumus.

Var ierakstīt telefonā audio atgādinājumus: demences gadījumā, kad slikti strādā īslaicīgā atmiņa. Ja to regulāri praktizē, iegūtās iemaņas var saglabāties un uzlabot dzīves kvalitāti arī tādā sarežģītā dzīves posmā. Var izveidot atmiņu kladi-orientieri, kurā sarakstīt vietu nosaukumus, kuri nozīmīgi, vārdus, kuri svarīgi utt. (filma ***The Notebook*** 2004/ *Дневник памяти* - Katru dienu pansionātā padzīvojis vīrietis lasa sievietei viņas/viņu dzīves stāstu)

Protams, ka tādi ieteikumi var likties lietderīgi un saprātīgi. Kādam tādi ieteikumi mānticības dēļ var būt biedējoši un izsaukt iekšēju protestu. To izlemj katrs pats, bet rakstot var izdoties pārvarēt bailes un mazināt problēmas apkārtējiem.

Pārrunas ar dalībniekiem:

- Ko vēlētos uzrakstīt vēstulē?

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

7.



Parastās (papīra) fotogrāfijas:

Sašķirot fotogrāfijas, kuras vēlētos saglabāt un atstāt dzimtas arhīvam, kuras – iznīcināt, sadedzināt, ko vēl var izdarīt...?

Atcerēties, Noskaidrot, Uzrakstīt, Pajautāt, ja aizmirsies citiem cilvēkiem no fotogrāfijas:

- Kad fotogrāfija uzņemta?

- Kur fotogrāfija uzņemta?

- Kas ir konkrētie cilvēki fotogrāfijā?

- Kas vēl zināms par situāciju un cilvēkiem fotogrāfijā? - radniecība, draudzība, vai visi fotogrāfijā klātesošie cilvēki dzīvi, kāds bija iemesls tikties, fotografēties utt.;

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet, ko vēl vajadzētu precizēt par fotogrāfijām.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

8.



Informatīvi ar digitālajām fotogrāfijām jārikojas tāpat kā ar parastajām:

- *Kad fotogrāfija uzņemta?*
- *Kur fotogrāfija uzņemta?*
- *Kas ir konkrētie cilvēki fotogrāfijā?*

Kā organizēt digitālo fotogrāfiju datu saglabāšanu, var painteresēties nodarbībās par digitālajām prasmēm senioriem.

Ja vēlaties, lai pēcnācēji kaut ko vairāk zinātu par priekšteču dzīvi, ir jāatstāj informācija.

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet, ko vēl vajadzētu precizēt par fotogrāfijām.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

9.



-Kādas mantas glabājas mājās bez vajadzības, aizņem vietu, traucē?

Ja cilvēks ilgstoši dzīvo vienā vietā, viņam sakrājas mantas, kuras ikdienā netiek lietotas. Tās var būt jaunas, ne ļoti jaunas, bet vēl labas un kādam varbūt noderīgas, lai gan jau ilgu laiku nelietotas.

Grāmatas var nodot bibliotēkai, atdot tuviniekiem, kaimiņiem vai pārdot cilvēkiem, kuriem tās interesē, bet tas prasa visai lielu piepūli.

Grūtības ar atbrīvošanos no nevajadzīgām mantām saistīta ar kūtruma un psiholoģisku barjeru pārvarēšanu. Kādreiz nozīmīgas, lolotas un svarīgas mantas nu ir kļuvušas liekas un var izsaukt sāpīgas emocionālas atmiņas, katru reizi, kad aiz tām aizķeras skatiens. Kā atbrīvoties no šīm lietām? Ko ar tām iesākt?

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

10.



Pārrunas grupā:

- Ko iesākt ar liekām, nevajadzīgām lietām?

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus

11.

Privātā testamenta forma - ļauj Jums pašrocīgi sastādīt testamentu. Tomēr jāņem vērā, ka šādam testamentam ir jābūt rakstītam ar roku, nevis datorrakstā, kā arī jāpievērš uzmanība, lai testamentā iekļautie mantinieki ir identificējami (norādot personas datus un citu būtisku informāciju). Ja testamentu domājat nodot glabāšanā notāram, tad vairs nebūs būtiski, vai testamenta saturs ir rakstīts pašrocīgi – tas var būt taisīts arī datorsalikumā.

Mantojuma līgums - Ja Jūs kā pēdējās gribas izteicējs esat vienojies ar kādu no potenciālajiem mantiniekiem par mantas novēlēšanu tieši viņam pēc Jūsu nāves, tad piemērots risinājums ir mantojuma līgums. Tam ir prioritāte attiecībā pret testamentu, un vēlāk izveidots testaments mantojuma līgumu neatceļ. Mantojuma līgumā Jūs arī nevarēsiet atstumt no mantojuma tos, kas ir neatņemamās daļas tiesīgie mantinieki.

Testaments Mantojums - Visdrošāk ir doties pie [zvērināta notāra](#), lai sastādītu testamentu vai nodotu to glabāšanā. Skat.: <https://mana.latvija.lv/mantojuma-atstasana/>

Ja esat izlēmis, kam pēc nāves vēlaties atstāt savu mantu, kā arī, ja Jūsu vēlmes nesakrīt ar to, kā mantojuma sadali pēc cilvēka nāves paredz likums, tad piemērots risinājums pēdējās gribas noformēšanai ir testaments.

Publiskais testaments* pēc tā apliecināšanas vai nodošanas glabājumā ir pieejams Testamentu reģistrā, no kura mirušā piederīgie, vērsoties Latvijas Zvērinātu notāru padomē, var saņemt ziņas par sastādītiem testamentiem – uzzināt, vai mirušais testamentu ir sastādījis. Šis pakalpojums pieejams, sazinoties ar [Latvijas Zvērinātu notāru padomi](#).

Pirms izvēlaties un rakstāt, konsultējieties ar speciālistiem

12.



Lai nodrošinātu tādu mūža nogali, kādu cilvēks vēlas, viņam ir vajadzīgi viens vai vairāki sabiedrotie, kas saglabās skaidru prātu ļoti sarežģītās un atbildīgās situācijās, kas saistītas ar aiziešanu!

Dažādās aptaujās, kurās cenšas noskaidrot jautājumus par to, kur cilvēki vēlētos pavadīt mūža nogali, daudzi atbild, ka vislabāk šo laiku pavadītu mājās. Pie

labvēlīgiem apstākļiem, kad dzīvības procesi izgaist lēnām, šāds lēmums šķiet optimāls risinājums. **Piemērs - Bronija Vēra** „Piecas lietas, ko cilvēki visbiežāk nožēlo pirms nāves.”

– viņas klienti lēnām izdzisa mājas apstākļos. Mājas apstākļos var regulāri nodrošināt ārstnieciskā personāla apmeklējumus. Var iegādāties vai izīrēt īpašu aprūpes-rehabilitācijas gultu, ratiņkrēslu, rollatoru un citu aprīkojumu.

Bet, pasliktinoties veselības stāvoklim, viedoklis par to, vai atrasties mājās vai doties uz slimnīcu var mainīties. Tuvinieki, sākoties krīzei, kad nav iespējams tikt galā ar nekontrolējamiem simptomiem, var piedzīvot lielu vainas sajūtu. Tāpēc ir labi, ja iepriekš sarunāts, kā rīkoties šādās situācijās. Jo, kad dzīves funkciju nodrošināšanai nepieciešams specifisks medicīniskais aprīkojums, nodrošināt tā izmantošanu mājas apstākļos ir visai sarežģīti vai pat neiespējami.

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

13.

Kur pavadīt mūža nogali?

▣ Paliatīvā aprūpe stacionāros

Ārstniecības iestāde	Kontakta informācija	Ārsta nodaļas	Kontakta informācija
VŠA "Paula Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca"	☎ 67069280 📍 Pilsouļa ielā 13, Rīga 🌐 www.stadi.lv	VŠA "Cēkabpils reģionālā slimnīca"	☎ 62203333 📍 A. Pommā CS, „Rīkapiņi" 🌐 www.stadi.lv
VŠA "Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca" stacionārā "Bērnieki"	☎ 67000610 📍 Liekārdes ielā 69, Rīga 🌐 www.stadi.lv Stacionārs Bērnieki + Paliatīvā aprūpes nodaļa	VŠA "Vītkaines slimnīca"	☎ 68808080 📍 18. novembra ielā 45, Rīdzene 🌐 www.stadi.lv
VŠA "Daugavpils reģionālā slimnīca"	☎ 65423419 📍 Vasariņu ielā 20, Daugavpils 🌐 www.stadi.lv Paušu slimību un tuberkulozes centrs + Paliatīvā aprūpes nodaļa	VŠA "Vidzemes slimnīca"	☎ 64220803, 64220801 📍 Jūrmalas ielā 95, Valmiera 🌐 www.stadi.lv Nodaļa + Paliatīvā un bērnišķīgā sociālās aprūpes nodaļa
		VŠA "Dzintars slimnīca" reģionālā slimnīca"	☎ 63824968 📍 Indrāņu ielā 80, Ventspils 🌐 www.stadi.lv Nodaļa + Paliatīvā aprūpes nodaļa

Paliatīvā aprūpe Latvijā

<https://www.vmnvd.gov.lv/lv/paliativa-aprupe>

Paliatīvā aprūpe ir aktīva un visaptveroša to pacientu aprūpe, kuri sirgst ar smagām, bieži dzīvībai bīstamām hroniskām vai akūtām slimībām vai kuru izārstēšana vairs nav iespējama.

Paliatīvā aprūpe ir aktīva un visaptveroša to pacientu, kuru izārstēšana vairs nav iespējama, aprūpe. Tās ietvaros prioritāra ir sāpju un citu simptomu, kā arī sociālo, psiholoģisko un garīgo problēmu kontrole, ņemot vērā, ka paliatīvā aprūpe savā pieejā ir starpdisciplināra un aptver pacientu, ģimeni un apkārtni sabiedrību, nodrošinot pacientam nepieciešamās vajadzības neatkarīgi no vietas, kur viņš atrodas (mājās vai slimnīcā), ar nolūku saglabāt labāko iespējamo dzīves kvalitāti, līdz iestājas nāve.

Paliatīvā aprūpe pacientiem ar noteiktām diagnozēm var tikt nodrošināta stacionārā, gan ambulatori – ģimenes ārsta uzraudzībā mājas vizīšu ietvaros. Tuvinieka paliatīvā aprūpe mēnesī var izmaksāt pat 1000 eiro.

Rīgas Austrumu slimnīcas Paliatīvās aprūpes nodaļas vadītājs Sosārs norāda, ka nodaļā pacientus stabilizē līdz 10 dienām. Vidēji pacienti tur uzturas 7 dienas. Tālāk cilvēkus vienmēr nodod tuviniekiem.

Tuvinieka paliatīvā aprūpe mēnesī var izmaksāt pat 1000 eiro.

Nākotnē plānots attīstīt hospisa un “atelpas brīža” pakalpojumus speciāli izveidotā vidē ar speciālistu pieejamību 24/7 režīmā. Ar jēdzienu “hospisa aprūpe” saprot visaptverošas palīdzības sniegšanu pacientiem ar neizārstējamām slimībām pēdējos dzīves mēnešos. Savukārt “atelpas brīža” pakalpojumi nepieciešami, lai atslogotu ģimeni un piederīgos no smagās, atbildību un lielu spēku prasošās aprūpes pienākumu veikšanas. Šajā jomā Latvijai ir iespēja adaptēt kādu Eiropā esošu paliatīvās aprūpes modeli. Plānots ka šim mērķim būs pieejams Eiropas fondu finansējums.

14.

Kur pavadīt mūža nogali?

VSAC -Valsts sociālās aprūpes centri:

- Valsts sociālās aprūpes centrs "Rīga" 7 centri
- Valsts sociālās aprūpes centrs "Kurzeme" 7 centri
- Valsts sociālās aprūpes centrs "Zemgale" 6 centri
- Valsts sociālās aprūpes centrs "Vidzeme" 3 centri
- Valsts sociālās aprūpes centrs "Latgale" 5 centri

▫ VSAC «ILGI» Kurzeme:



Labklājības ministrijas pārvaldījumā Latvijas teritorijā ir vairāki Valsts Sociālās Aprūpes Centri.

15.

Kur pavadīt mūža nogali?

LATVIJAS SAMARIEŠU APVIENĪBA: SOCIĀLĀS APRŪPES CENTRI:



LATVIJAS SARKANAIS KRUSTS: SOCIĀLĀS APRŪPES CENTRI:



NVO Latvijā:

Sociālās aprūpes centrus veido arī biedrības: **Biedrība „Latvijas Samariešu apvienība” (LSA)** ir brīvprātīga, neatkarīga, kompetenta, inovatīva, dinamiska un uz praktisku rīcību orientēta sabiedriskā labuma organizācija, **kuras devīze ir „Palīdzēt dzīvot”**,

Latvijas Sarkanais Krusts LSK mērķis ir sniegt sociālās aprūpes pakalpojumus cilvēkiem, kuriem tie ir visvairāk nepieciešami – sociāli neaizsargātiem, veciem, vientuļiem, slimiem cilvēkiem, cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, ģimenēm ar bērniem. Biedrība „Latvijas Sarkanais Krusts” (turpmāk – LSK) ir viena no lielākajām biedru un brīvprātīgo organizācijām Latvijā, kas jau kopš tās dibināšanas – 1918. gada 20. novembra – sniedz palīdzību grūtībās nonākušiem cilvēkiem. Tās darbība aptver visu Latvijas teritoriju – katrā reģionā darbojas LSK komiteja, tādējādi nodrošinot palīdzību pēc iespējas tuvāk iedzīvotāju dzīvesvietām.

16.



Latvijā

Senior Group - Medicīnas uzņēmums <https://www.seniorgroup.eu/> Pilsētas rezidence *Senior Vecmīlgrāvis*, *Senioru rezidences*, *Lielās Ģimenes Mājas*

Senior Baltic Dzintara melodija ir pirmā rezidence, ko uzņēmums „**Senior Baltic**” atver Latvijā. Tā atrodas Rīgā, **Jaunpils ielā 20**. Tā ir pilnīgi jauna ēka, kurā ir viss, kas nepieciešams šāda veida iestādēm – plati gaiteni, lifti, īpaši aprīkotas vannas istabas utt. <https://seniorbaltic.lv/lv/musu-majas/dzintara-melodija/>

Rīgas domes Labklājības Departaments veic starpības piemaksu starp pakalpojuma maksu un pensiju, ja starpība nepārsniedz 640 EUR mēnesī.

17.

Kā vēlētos aiziet?

▣ Kādas ir iespējas ietekmēt miršanas norisi?

Nākotnes pilnvarojums
Latvijas iedzīvotājiem pieejams no 2013. gada 1. jūlija.

Vispārīga forma, kuru dzīves noslēguma interešu īstenošanai grūti pielietot



Daudzās valstīs pastāv regulējums un attiecīgas veidlapas, kas ļauj paust savu gribu par dzīves noslēgumu, noteikt savu pārstāvi. Ir iespējas sastādīt īpašu dokumentu, kurā pausta personas griba:

- *Kādus reanimēšanas pasākumus persona vēlas vai nevēlas saņemt?*
- *Kādās situācijās persona atsakās no reanimācijas?*
- *Kur vēlas atrasties dzīves noslēgumā?*
- *Kādi reliģiski apsvērumi personai nozīmīgi?*

Latvijā - Nākotnes pilnvarojums tiek izmantots tikai tad, ja cilvēkam ir veselības traucējumi – viņš pats vairs nevar pieņemt lēmumus, rīkoties, nevar atbildēt. Pilnvaru var izmantot, ja ir izsniegts ārstu komisijas atzinums vai tiesas nolēmums. Tradicionāli nākotnes pilnvarojums ir attiecināms gan uz saimniecisko, gan finansiālo darbību. Nākotnes pilnvarojumam, tāpat kā jebkuram pilnvarojumam, var noteikt termiņu, bet tas var būt arī bez termiņa.

Ja cilvēks atrodas slimnīcā ar lauztu kāju, tas nebūs pamats, lai sāktu darboties nākotnes pilnvarojums. Taču šāds pilnvarojums attiecināms uz gadījumiem, kad cilvēks, piemēram, atrodas komā.

Eitanāzija Latvijā: Saeima 2021. 25. martā pēc garām debatēm noraidījusi sabiedrības iniciatīvu “Par labu nāvi”, kas aicināja Latvijā legalizēt eitanāziju nedziedināmas slimības un neciešamu sāpju gadījumā.

13.Saeimas sēdes stenogrammas fragments:

... „Sēdes vadītāja. Lūdzu zvanu! Balsosim par lēmuma projektu “Par 10 505 Latvijas pilsoņu kolektīvā iesnieguma “Par labu nāvi - eitanāzijas legalizācija” turpmāko virzību”! Lūdzu, balsosim! Par - 49, pret - 38, atturas - 2. Lēmuma projekts pieņemts.” - Tātad par iniciatīvas noraidīšanu balsoja 49 deputāti, pret bija 38, bet atturējās divi. Vairāki deputāti šādu sabiedrības iniciatīvu saskatīja kā palīdzības saucienu, kas cenšas politiķu uzmanību pievērst trūkumiem atsāpināšanas un paliatīvajā aprūpē.

Aktīvās eitanāzijas un ārsta asistētas pašnāvības atļaušanas ieguvums būs iespēja neārstējami slimiem cilvēkiem brīvprātīgi pārtraukt savas ciešanas

Šobrīd aktīva brīvprātīga eitanāzija ir atļauta tādās Eiropas valstīs kā Beļģija, Luksemburga un Nīderlande. Savukārt ārsta asistēta pašnāvība ir legāla Šveicē un tādos ASV štatos kā Kalifornija, Oregona, Vašingtona, Montana un Vermonta.

18.



Svarīgi uzmanīgi ieklausīties aizejošajā!

Ir vērts uzmanīgi attiekties pret kopīgo laiku, kas palicis. Ieklausīties savās vēlmēs. Paturēt tuva cilvēka roku, parunāt par pagātņi, jo laiks – kopīgais laiks – lēnām aiziet.

Nedaudz par fotogrāfiju:

Daudzi cilvēki aiziet no dzīves bezsamaņas stāvoklī. Cilvēkiem ir bailes aiziet, neatvadoties no tuviniekiem. Attēlā 87 gadus vecā Norberta Šemma fotogrāfija no Viskonsinas štata. Kad Norberts sajuta, ka dzīvot atlicis pavisam maz, viņš palūdz tuviniekus atnākt ciemos pie viņa uz palātu, paņemot līdzīgu viņa iemīļoto dzērienu – alu. Palātā viņi runāja, smējās, atcerējās pagātnes notikumus un nofotografējās, lai arī pārējie radnieki var redzēt viņu tikšanos.. Pēc dažām stundām vecais vīrs nomira. Šis foto guva lielu atsaucību visā pasaulē, pēc tam kad to sociālajos tīklos ievietoja viņa dēls. Kāds ir šīs fotogrāfijas noslēpums? Kāpēc uz to noreagēja simtiem tūkstošu cilvēku? Kā uzskata grāmatas autore „Laba nāve” Anna Noimana (*Ann Neumann: The Good Death*), fotogrāfija dod iespēju domās pievienoties šai ģimenei un padomāt par saviem tuviniekiem, kuri arī varbūt jau drīz dosies prom, vai pirms kāda laika devušies aiz mākoņa maliņas. Šī fotogrāfija ataino cilvēku vēlēšanos pēdējos mirkļus pavadīt kopā ar tuviem cilvēkiem. Īpaši svarīgi tas ir mūsdienu apstākļos, kad darba dēļ daudzi cilvēki dzīvo ļoti tālu no saviem tuvajiem.

Reti kurš zina, kad pienāks pēdējā diena, un mācēs pienācīgi sagatavoties šim mirklim.

Svarīgi uzmanīgi ieklausīties, jo tā var būt pēdējā vēlēšanās!

19.



Aizkustinošs video par pēdējo vēlēšanos un tās izpildīšanu:

<https://www.facebook.com/onlinekpru/videos/2316099621939901/?v=2316099621939901>

20.



Ja ir īpašas vēlēšanās saistītas ar Bērēm, Izvadīšanas ceremoniju, to vislabāk uzrakstīt vēstulē radniekiem/ tuviniekiem.

Reliģiskā tradīcija. Nozīmīgu lomu apbedīšanas tradīcijās ieņem arī aizgājēja reliģiskā piederība, kas nosaka paražas, pēc kurām viņš tiek apbedīts. Katrā konfesijā tās ir atšķirīgas.

Laicīgā tradīcija. Mūsdienu sabiedrībā izveidojušās un stabili ieviesušās dzīvē no reliģiskajiem rituāliem brīvas bērnu un citu sēru pasākumu ceremonijas.

Ceremonijas vadītājs vai mācītājs. Lai arī ikvienam ir nācies piedalīties šādās bēres, un to norise šķiet pazīstama, arī to vada speciāli sagatavots cilvēks – sēru ceremonijas vadītājs vai arī mācītājs, kas pārzina ceremonijas gaitu un piešķir tai atbilstošu noskaņu.

Vairumā gadījumu bērnu ceremonija iesākas kapsētas kapličā. Zārku jau pirms ceremonijas sākuma novieto uz postamenta. Kad ierodas nelaiķa piederīgie, kapsētas darbinieki zārku atver, iedez kapličā novietotās sveces. Ziedus un vainagus pie zārka pirmie novieto piederīgie, pēc tam ierašanās secībā. Ja izvadīšana

notiek no mājām, kluba vai bērū vajadzībām atbilstoši noformētām citām telpām, ceremonijas norise ir līdzīga.

Pie nelaiķa galvgaļa ir vieta izvadītājam vai mācītājam. Tuvinieki stājas pie zārka, aizgājējam pie labās rokas. Pārējie pavadītāji izvietojas, kur vēlas.

Ja aizgājēju izvada “laicīgā garā”, tad norādījumus, kur un, ko darīt, mēdz norādīt izvadītājs.

Ceremonija kapličā sākas ar bērū melodiju. Sēru ceremonijas laikā deg baltas sveces, norunātā laikā ceremonijas vadītājs sāk savu uzstāšanos. Kad ceremonija kapličā beigusies, tās vadītājs uzaicina bērū dalībniekus paņemt ziedus, vainagus un atvadīties no mirušā. Sēru viesi atstāj kapliču un paliek gaidot ārpusē pie durvīm, pēdējo atvadu brīdi atstājot mirušā piederīgajiem. Pēc tam zārku aizver (pēc latviešu tautai izveidojušās tradīcijas to uz kapa vietu nest slēgtu) un, sēru ceremonijas vadītājam ejot pa priekšu, vīri uz pleciem iznes no kapličas.

Laukos bieži nelaiķi izvada no mājām. Par atvadu telpu var kalpot kāda saimniecības ēka – klēts, šķūnītis, garāža. Var izvadīt arī no istabas vai verandas. Labā laikā izvadīšanas ceremonija var notikt ārpus telpām – piemēram, skaistā vietā dārzā, paēnā zem ābeles vai pagalmā zem ozola. Ja izvada no saimniecības ēkas, telpu attiecīgi noformē.

21.



Izvadīšanas ceremonija, Krematorija

- Kremēšana: Pilnīgi viss pakalpojumu spektrs: Atvadu zāle, ceremonija, mūzika, atvadu runas utt.

<https://www.krematorija.lv/>
250,00 līdz 950,00 €

Krematorijā izvadīšanas ceremonija var būt gan reliģiskā tradīcija, gan laicīgā tradīcijā.

Pandēmijas laikā daudz kremēja drošības apsvērumu dēļ.

Apbedīšana var tikt izpildīta ar ķermeņa (mirstīgo atlieku) ievietošanu zemē (apglabāšana kapā, kapličā), vai ugunī (kremēšana ar sekojošu urnas ar pelniem apglabāšanu zemē vai sienā — kolumbārijā, vai pelnu izkaisīšanu speciālā vietā kapos, jūrā, mežos u.c.), vai ūdenī (jūrā vai citās ūdens tilpnēs), u.c. veidos.

22.



Runājot par **Bēru mielastu**, – mūsdienās to pieņemts rīkot pēc apbedīšanas ceremonijas, kad mirušais jau guldīts zemes klēpī, vai arī jau notikusi kremēšanas procedūra.

Vienmēr ir kādi izņēmumi.

Piederīgie var rīkoties neierastā veidā, pildot aizgājēja vēlēšanos.

Arī tā ir pēdējā goda izrādīšana aizgājējam, ja viņš to iepriekš paudis mutiski vai rakstiski Vēstulē palicējiem.

(Papildus informācija: Parasti saglabājot senākās paražas, pie bēru mielasta galda tiek aicināti visi viesi, kas ir ieradusies bērēs, lai izrādītu godu aizgājējam. Mūsdienās bēru mielasta organizēšanu piedāvā arī apbedīšanas biroji un firmas savās atvadu telpās, kas atrodas netālu no kapiem, lai taupītu laiku un līdzekļus, pārvietojot lielākas cilvēku grupas kapiem, lai taupītu laiku un līdzekļus, pārvietojot lielākas cilvēku grupas.

Galdu pieņemts klāt ar baltu galdautu, iedez baltas sveces, galds var tikt rotāts ar egļu zariņiem. Mirušā piemiņai galda galā noliek galda piederumus - nazi un dakšiņu liek paralēli galda malai uz tukša šķīvja, blakus šķīvim iedez sveci. Mirušā krēslu dekorē ar egļu zariņiem, kas apvīti ar sēru lentu.

Sanākot atvadu mielasta viesiem, telpā tiek klusināti atskaņota viegli liriska vai klasiska mūzika, kā arī reliģiska satura mūzika. Bieži uz atsevišķa galdiņa tiek novietota mirušā fotogrāfija ar sēru lentu un ziediem.

Atvadu mielasta sastāvdaļa, neskaitot ēdienus, ir arī salds vīns, ar kuru ierasts bēru viesus cienāt pirms bēru mielasta uzsākšanas, kas simbolizē jaukas atmiņas, ar ko remdēt zaudējuma rūgtumu un novēlot vieglas smiltis aizgājējam. Galdā pēc izvēles un iespējām jau atrodas dažādas uzkodas un aukstie ēdieni. Sākumā tiek pasniegts buljons ar pīrādziņu, tam seko arī otrais ēdiens, kā arī maltīti noslēdz ar saldo ēdienu – kūciņu un kafiju vai tēju, pēc izvēles.

Bēru tradīcijas, protams, ir dažādas un atšķiras ar raksturīgām niansēm kādai no reliģiskajām konfesijām vai tautas tradīcijām, taču kopumā bēres un atvadu mielastu Latvijā mūsdienās rīko līdzīgi – gan luterāņu, gan katoļu, ebreju vai pareizticīgo konfesijas neizslēdz mielasta rīkošanu. Tāpat gan latvieši, gan krievi, gan poļi, gan ebreji un čigāni – visi rīko un notur bēru mielastu – un visa pamatā

šeit ir pēdējā goda izrādīšana aizgājējam. Atvadu mielasta laikā ir pieņemts runāt par aizgājēju, pieminot viņa labos darbus un dzīves notikumus, dalīties atmiņās.

Tradicionāli atvadu mielasts var ilgt aptuveni 3 stundas, taču, iespējams arī īsāks vai garāks norises laiks. Tā saucamos „zviedru galdus” parasti tradicionāli bēres nerīko, tā parasti nav pieņemts. Taču vienmēr ir kādi izņēmumi, kad zināmu apsvērumu dēļ, piederīgie tā rīkojas. Arī tā ir pēdējā goda izrādīšana aizgājējam.)

23.



Senās tradīcijas Latvijā: Senie latvieši miršanu uzskatījuši par dabīgu norisi, par daļu no pasaules rituma, par Dieva likumu. No miršanas nebaidījās, jo to saprata kā pāreju no dzīves šai saulē uz dzīvi Viņā saulē. Dainās izteikta latviešu pārliecība, ka mūža garums šai saulē arvien ir Dieva ziņā. Senajiem latviešiem **bēres jeb bedības** ilga divas vai trīs dienas. Uz pēdējo mūža godu ieradās visi aicinātie viesi, lai atvadītos no aizgājēja.

Tautas dziesma par lietu būtību, kuru nav vienkārši apzināties mūsdienās, kad jauni ļaudis, pateicoties medicīnai mirst mazāk nekā senos laikos:

**Mirstiet jauni, mirstiet veci,
Pusmūžā nemirstiet,
Pusmūžā mirušam
Paliek daudz raudātāju.**

Pirmās bedību dienas vakarā pēc senām tradīcijām bēru viesi sapulcējās pie mirušā, un šī izdarība, ko sauca "vāķēšana", ilga visu nakti. Tās galvenā iezīme bija dzimtas sapulcēšanās un atvadu mielasts, kad, aizgājēju pieminot, visu nakti tika dedzinātas sveces.

Otrajā dienā ir bēres. Uz kapsētu nebrauc visa saime, turp dodas galvenokārt vīrieši. Paši izrok kapu, paši nobērē, turpat arī pirmo mielastu notur. Pārbraukuši mājās, viņi pakaļpalicējus izper ar egļu zariņiem. Pēc tam ir bēru mielasts. Ja aizgājējs ir neprecēts puisis vai meita, tad bēru dienas vakarā pēc pusnakts bēru gods pāriet kāzu godā un sākas kāzu izdarības. Cilvēks nevar aiziet no šīs pasaules, ja viņš nav izpildījis visu dzīves plānu. Latviešiem bijusi svarīga vēl kāda tradīcija – pēdu izmīšana. Bērinieki zosu gājienā izstaigā celiņus, taciņas, kur mirušais staigājis, uzturējies un aizmin viņa pēdas ciet. Lai mājās paliek tikai dzīvās pēdas,

un dzīvā pasaule, kas uz mirkli ir sašķobījusies, jo nāve atnākusi un kaut ko paņēmusi, atgriežas ierastajās robežās.

Trešā diena latviešu bērnu tradīcijā ir mantojuma dalīšana. Tas notiek brīdī, kad visa dzimta ir klātesoša. Īsi, ātri, skaidri. Aizgājējs dzīves laikā bija izteicis savu gribu, un palicēji to ievēroja.

24.

Gatavs aiziet, lai dzīvotu...

▣ Filozofiskie, Garīgie	Atziņas, nožēlas par dzīvi
▣ Sociālie, Tradīcijas	Dažādas bērnu tradīcijas
▣ Psiholoģiskie, Emocionālie	Piecas sērošanas stadijas
▣ Bioloģiskie aspekti	Zinātnieki par dzīves beigu procesu
▣ Praktiskie aspekti	Vai kontrolēt nākotni iespējams?

Pēdējā nodarbība. Pēdējā tikšanās.

Atkārtošana: Nedaudz no katras tēmas, kuras tika apskatītas

25.

▣ Dzīvo tā kā Tev liek sirds un neuztraucies par to, ko domā citi	
▣ Pārāk daudz strādāju	
▣ Ir jāspēj būt atklātam	
▣ Ir vērts ziedot laiku un enerģiju, lai nepazaudētu vecos draugus	
▣ Mēs varam būt laimīgi, galvenais sev netraucēt	

Bronija Vēra ilgu gadu strādāja paliatīvajā aprūpē un aprūpēja mirstošus cilvēkus, kas šai pasaulē vadīja pēdējās dienas. Viņa saprata, ka ikvienam ir iespēja dzīvot tā, lai varētu aiziet mūžībā ar mierīgu sirdi, nenožēlojot dzīves laikā izdarīto vai neizdarīto. Uzdotot cilvēkiem jautājumu, ko viņi nožēlo un ko būtu vēlējušies dzīvē mainīt, visbiežāk dzirdēja vienas un tās pašas atbildes:

- **dzīvot pašam savu dzīvi, nevis to, ko sagaida citi;**

- **nestrādāt tik daudz;**

- **būt drosmīgam un atklāt jūtas;**

- *uzturēt sakarus ar draugiem;*

- *ļaut sev justies laimīgam.*

Cilvēki nāves priekšā piedzīvo būtisku izaugsmi, un dažas pārmaiņas bijušas patiešām fantastiskas, apgalvo medmāsa.

Pārrunāt grupā:

-Ja šodien būtu Jūsu pēdējā dzīves diena, par ko Jūs visvairāk nožēlotu?

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus.

26.



Nāve ir viens no cilvēces kopsaucējiem, taču veidi, kā mēs uz to reaģējam, ir ļoti atšķirīgi.

Tibetas debess apbedījumi

Senajā Tibetas debesu apbedījumu praksē redzams, ka mirušā līķis ir novietots augstā virsotnē, un to apēdīs plēsēji un citi plēsīgi putni. Tas var šķist briesmīgi ārvalstnieku ausīm, taču tas ir gan ilgtspējīgs, gan kalpo simboliskam mērķim, kas atspoguļo budistu ticības piekritēju dzīves nepastāvību. Līķis ir ne vairāk kā izmests apvalks; dvēsele jau ir virzījusies uz reinkarnāciju. Interesanti, ka tas tiek uzskatīts par labu zīmi, ja tiek patērēts viss ķermenis, kā uzskata Tibetas paradumi, ka pat grifi - kādi tie ir neizvēlīgi - neēstu ļaunus darbus izdarījušas personas ķermeni.

Kremācija Varanasi

Varanasi atrodas Gangas upes krastos Utarpradešas ziemeļu štātā, un piesaista apmeklētājus - gan svētceļniekus, gan tūristus - no visas pasaules. Varanasī galvenā atrakcija ir Manikarnikas un Harišandras bērū gāti. Šie plašie kremācijas lauki upes krastos Varanasi ir liels bizness, jo hinduisti uzskata, ka svētajā pilsētā kremētie tiks atbrīvoti no dzīves, nāves un reinkarnācijas cikla. Patiesībā pieprasījums ir tik liels, ka Varanasi ir vienīgā Indijas pilsēta, kurā bērū sārti deg 24 stundas diennaktī

septiņas dienas nedēļā. Pilsētas vidēji katru dienu sadedzina gandrīz 200 liķu. Pirms nogādāšanas sārtā ķermeņi tiek ietīti krāsainos audumos un vīriešu ģimenes locekļi ar bambusa nestuvēm to nes uz Gangu, lai īslaicīgi iegremdētu upes ūdeņos. Pēc tam, kad liķis ir atstāts nožūt uz ģāta pakāpieniem, tas tiek nogādāts degošā bedrē un pārklāts ar mango vai sandalkoku. Joss nūjiņas, vīraks un sandalkoka pulveris tiek izmantoti, lai maskētu asu degošu matu un miesas smaržu. Visbeidzot, pelni un visas citas paliekas, kas nesadalās intensīvajā karstumā, tiek savāktas un izkaisītas pa Gangu

Pelnu izbērsana jūrā Honkongā


Tā kā gandrīz 7,4 miljoni iedzīvotāju ir iespiesti apgabalā, kas ir mazāks par 430 kvadrātkm, Honkonga būtu ceturtā visblīvāk apdzīvotā valsts uz planētas (ja tā patiešām būtu valsts, nevis Ķīnas īpašais administratīvais reģions). Apbedījumu zemes gabali Honkongā ir kaut kas ekskluzīvs, un daži no tiem, kas ir pieejami, maksā 380 000 līdz 640 000 USD. No 48 000 cilvēku, kas katru gadu mirst Honkongā, 90 procenti tiek kremēti. Bet tik pārpildītā pilsētā pat ar vienkārša niša urnas uzglabāšanai ir četru gadu gaidīšanas saraksts un prātam neaptverama cenu zīme. Tāpēc 2005. gadā Honkongas valdība sāka popularizēt “zaļos apbedījumus”. Ģimenes tiek aicinātas izkaisīt mirušā pelnus vienā no 11 piemiņas dārziem vai jūrā. Cilvēku mirstīgo atlieku izkliešana ir noteiktas trīs jūras teritorijas; valdības vadīts bezmaksas prāmju pakalpojums, kas spēj uzņemt līdz 300 cilvēkiem, sūta sērotājus uz un no šīm speciālajām vietām, kur mirstīgās atliekas tiek pārvestas aiz borta.

Ņūorleānas džezas bēres.

Tas ir viens no Ņūorleānas, Luiziānas štata prototipiskajiem attēliem: trakojošais, džezas nokrāsas bērnu gājiens. Apvienojot Rietumāfrikas, franču un afroamerikāņu tradīcijas, bēres Ņūorleānā rada unikālu līdzsvaru starp prieku un skumjām, jo sērotājus pavada soļojošs orķestris. Sākumā tas spēlēja bēdīgas tēmas, bet, kad ķermenis ir apglabāts, viņi pāriet uz optimistisku noti. Katartiskās dejas parasti ir notikuma daļa, lai pieminētu mirušā dzīvi.

Sērošanas un miršanas psiholoģiskās stadijas

- ▣ **Noliegums un izolācija:**
«Nē tā nevar būt taisnība»
- ▣ **Dusmas:**
«Kāpēc tieši es? Par ko? Tas nav godīgi!»
- ▣ **Kaulēšanās:**
«Ir jābūt iespējai izglābties vai vismaz uzlabot manu stāvokli! Es darīšu visu pareizi un visu, kas vajadzīgs!»
- ▣ **Depresija:**
«Izejas nav! Vienaldzība.»
- ▣ **Pieņemšana:**
«Kaut kā jāsadzīvo ar to... un jāgatavojas pēdējam ceļam»



Ko mirstošie cilvēki var iemācīt ārstiem, garīdzniekiem un piederīgajiem?

1965. gadā medicīnas doktore Elizabete Kiblere-Rosa pievērsās smagi slimu pacientu psiholoģijai un organizēja dažas tikšanās, kurās kopā ar Čikāgas teoloģijas semināra studentiem un ārstiem tikās klīnikā ar mirstošajiem pacientiem. Tikšanās laikā runāja par nāvi, dzīvi un pārejas posmu. Semināristi sāka tikties ar bezcerīgi slimajiem, ierakstot sarunas magnetofonā, lai pēc tam tekstus analizētu. Cilvēki, kuri bija saistīti ar aprūpi: mediķi, medmāsas, sanitāri, aprūpētāji, sociālie darbinieki, dažādu reliģisko konfesiju pārstāvji, terapeiti, psihologi, pateicoties Kibleres-Rosas lekcijām labāk izprata mirstošo cilvēku psiho-emocionālo stāvokli un ar nāvi saistīti morāli ētiskos aspektus.

Galvenā mācība, ko guva autore:

- nevis baidīties un izvairīties no tuvuma ar viņiem, nevis slēpt patiesību, bet būt kopā ar viņiem un uz klausīt viņu bēdas, pārdzīvojumus, bailes un sāpes, kas rodas negaidīti nonākot dzīves noslēgumā.

Tas sniedz mierinājumu, normalizē aiziešanu aizgājējam, dod iespēju tuviniekiem saprast, kādus psiholoģiskos stāvokļus un emocijas pārdzīvo cilvēks, kuram ir jāaiziet, kā palīdzēt to veikt kvalitatīvāk. Lai saprastu, ka līdzīgi pārdzīvojumi ir arī citiem cilvēkiem.

E.Kiblere-Rosa: Zināšanas dara jūs pazemīgu, tās nedara jūs lepnu.

E.K-Ross: Tie, kuriem ir spēks un mīlestība sēdēt kopā ar mirstošu pacientu klusumā, kas pārsniedz vārdus, zinās, ka šis brīdis nav nedz biedējošs, nedz sāpīgs, bet gan mierīga ķermeņa darbības pārtraukšana.

Bioloģiskie aspekti

▣ Zinātnieki par dzīves beigu procesu



Mirstošie cilvēki pamazām un noteiktā secībā zaudē savas vēlmes, kā arī maņu orgānu funkcijas: Pirmkārt, izzūd izsalkums, tad slāpju sajūta. Tad „iet prom” runa un redze. Pēdējais, ko cilvēks zaudē pirms nāves, ir dzirde un tauste.

Pēdējās dzīves stundās un dienās pacienti visbiežāk ir bezsamaņā vai neorientējas telpā un laikā, tāpēc nav iespējams precīzi zināt, vai cilvēks cieš vai nē. Kad smadzenēs sākas miršanas procesi, noteiktas zonas var tikt uzbudinātas. Un viena no tām ir joma, kas atbild par redzi, - paskaidro pētnieks. "Un tieši šajā brīdī cilvēki sāk redzēt gaismu.«

“Kad smadzenēs sākas miršanas procesi, noteiktas zonas var tikt uzbudinātas. Un viena no šīm jomām ir joma, kas atbild par redzi, ”skaidro Deivids Hovda. "Un tieši šajā brīdī cilvēki sāk redzēt gaismu. Zinātnieks ierosina, ka šīs jūtas ir izskaidrojamas ar pēkšņu fermentu izdalīšanos.

Kristofera Kerra vadīta zinātnieku grupa aprūpes centrā netālu no Bufalo, veica pētījumu par mirstošu cilvēku sapņiem. Lielākā daļa respondentu vai, precīzāk sakot, 88%, teica, ka viņiem ir sapņi vai vīzijas. Bet šie sapņi tiek uztverti atšķirīgi, nevis kā parastie sapņi. Tās ir skaidrākas un reālākas. “Sapnis pirms nāves var būt tik spilgts un taustāms, ka šķiet, ka tas pat modina cilvēku. Un tāpēc miršanu bieži var uztvert kā atmodu realitātei, ”raksta pētnieki žurnālā Palliative Medicine. 72% aptaujāto sapņoja par atkal apvienošanos ar jau mirušiem cilvēkiem. 59% sapņoja, ka gatavojas ceļojumam. 28% pārdzīvoja nozīmīgu pagātnes pieredzi (pacienti tika intervēti katru dienu, tāpēc vieni un tie paši cilvēki runāja par dažādiem sapņiem).

Lielākajai daļai pacientu sapņi bija nomierinoši un pozitīvi. Zinātnieki apgalvo, ka sapņi var palīdzēt samazināt bailes no nāves. Pēdējās dzīves stundās, kad cilvēks jau ir pārtraucis ēst un dzert, viņš bieži zaudē redzi. "Lielākā daļa mirstošo cilvēku aizver acis un jūtas kā aizmiguši," saka Džeimss Hallenbeks, Stanfordas paliatīvās aprūpes speciālists. - No šī brīža līdz pašām beigām mēs

varam tikai pieņemt, kas notiek ar cilvēku. Iespāids ir tāds, ka tā joprojām nav koma, bet kaut kas ļoti līdzīgs sapnim. "Precīzu brīdi, kad cilvēks nonāk šajā miega stāvoklī vai pat sāk mirt ir ļoti grūti noteikt.

"Tas ir kā negaiss," saka Džeimss Hallenbeks. - Viļņi pieaug. Bet nekad nevar precīzi zināt, kad tas sāksies... Viļņi kļūst arvien augstāki. Un visbeidzot, viņi iznes cilvēku atklātā jūrā.

Saskaršanās ar nāvi mudina domāt par savu dzīvi, saprast to savādāk, domāt par to, kā dzīvot jēgpilnāk un pilnvērtīgāk. Nāve mudina domāt par mūsu pašu dzīvi, tās nozīmi, sajūst, cik dārgs mums ir laiks, neatkarīgi no tā, vai tas ir daudz vai maz. Nāve liek mums katru dienu sakārtot tā, lai tā būtu kaut kas nozīmīgs. Tikšanās ar nāvi ir tikšanās ar dzīvi. Cilvēks, kurš ir nodzīvojis dzīvi, jēgpilni pieņem nāvi vieglāk nekā tas, kura dzīve bija tukša un bezjēdzīga.

29.

Nodarbību praktiskie aspekti

Vai atradās atbildes uz jautājumiem, kuri bija nosaukti pirms nodarbībām „Gatavs aiziet, lai dzīvotu!” :	<input type="checkbox"/> Kādas pārdomas pēc piedalīšanās nodarbībās:
<input type="checkbox"/> Vai iespējams laicīgi sagatavoties aiziešanai?	<input type="checkbox"/> Kādas tēmas vajadzēja apskatīt izvērstāk?
<input type="checkbox"/> - Vai es vēlos to darīt?	<input type="checkbox"/> Kādas tēmas bija pārāk plaši izvērstas
	<input type="checkbox"/> Ko vajadzētu mainīt, uzlabot?
	<input type="checkbox"/> Kas jums noderēja, patika visvairāk?

Pārrunas ar grupas dalībniekiem un iegūtās informācijas apkopošana.

Atgriezeniskā saite no grupas dalībniekiem.

Stipro, vājo vietu fiksēšana.

Iespējas turpmāko nodarbību materiālu uzlabošanai.

Ja apgūstat vielu pašmācībā, pārdomājiet un pierakstiet savas domas.

Pārrunājiet ar draugiem, paziņam, tuviniekiem un pierakstiet viņu viedokļus. Izdariet secinājumus, un ja ir iespējas iesniedziet ieteikumus nodarbību materiālu uzlabošanai.

30.



Veiksmi un laimīgu ceļojumu dzīvē!

Epikūrs:

Pats šausminošākais ļaunums – Nāve – ar mums nekādi nav saistīts, jo tad, kad mēs esam, nāves nav, bet tad, kad atnāk nāve, mūsu nav. Tātad nāve nav saistīta ne ar dzīvajiem, ne ar mirušajiem, jo vieniem tās vēl nav, bet otru pašu nav.