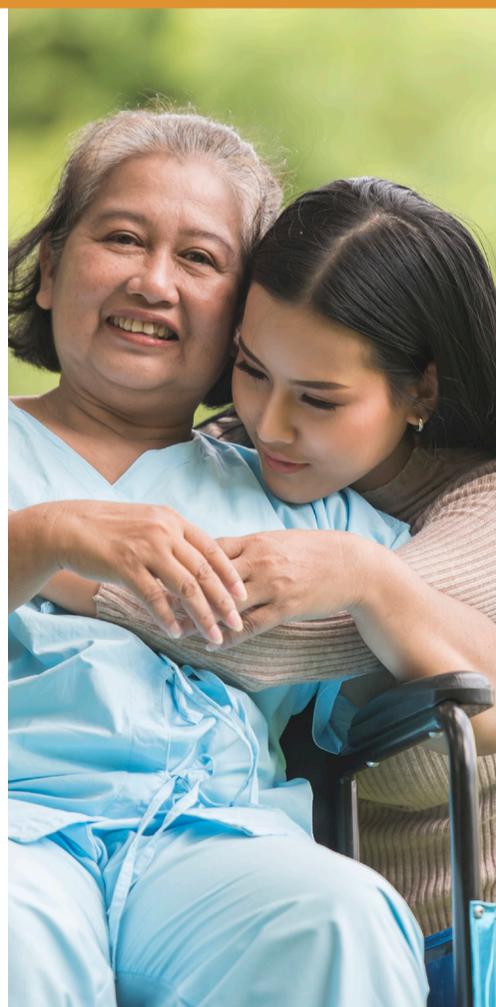


GUÍA PARA HABLAR CON SU FAMILIA

SOBRE LOS DOCUMENTOS DE VOLUNTAD ANTICIPADA EN ÉPOCA DE AISLAMIENTO

El aislamiento social en el que nos encontramos por estos días a raíz del Covid-19, puede ser una época propicia para conversar con sus seres queridos sobre sus deseos y prioridades al final de la vida.



El propósito de esta guía es servir de mapa exploratorio y reflexivo sobre el momento final de la vida y sobre cómo hablar con su familia sobre la decisión de rechazar tratamientos o procedimientos médicos ante un problema de salud irreversible o terminal.

Descargue aquí el Documento ESTA ES MI VOLUNTAD I



También si su decisión es la de acceder a una eutanasia en caso de padecer una enfermedad terminal o crónica que le impida llevar una vida de manera digna.



Descargue aquí el Documento ESTA ES MI VOLUNTAD II

La comunicación es muy importante para que su familia entienda sus deseos e inquietudes, y puedan así respetarlos.

Esta guía le permite reflexionar y comunicarse con sus familiares sobre sus inquietudes, propósitos y deseos; y no pretende ser la única fuente de abordaje; se trata de una conversación sobre las situaciones que tendrán influencia en su vida y en la de los suyos, respecto a la forma de encarar el futuro.

¿Por qué incluir esta guía en nuestra cotidianidad?

Lograr comunicar nuestros deseos sobre los momentos finales de nuestras vidas, y hacer partícipe a nuestros seres queridos, permitirá estrechar los lazos de confianza y amor. Comprender los cuidados que desea recibir de manera abierta, puede marcar la gran diferencia para usted y sus seres queridos, al no cargarlos con la responsabilidad de tomar decisiones sin la información suficiente.

El propósito no es que abra de inmediato este diálogo, sino que esta guía le sirva de mapa de exploración sobre sus necesidades, o le ayude también a otros a definir las propias. Luego de reflexionar sus respuestas, se sentirá más seguro de compartir estas reflexiones con sus seres queridos, y seguramente esta será una de muchas oportunidades para hablar y comunicar sus deseos.

Primer paso: **Preparación**

El abordaje de este tema inicialmente le generará algunas inquietudes. Vamos a comprenderlas con algunas preguntas puntuales:

¿Cuáles son sus preocupaciones más importantes que le dificultan hablar? (Podría ser que quiere ser mantenido con vida de forma artificial, conectado a un respirador, ser reanimado, atendido en Unidad de Cuidados Intensivos, o morir en su casa, con su familia, bajo el manejo y cuidado de un familiar, o el orden de sus finanzas).

Es importante entender:

- Tómese su tiempo para reflexionar y pensar.
- Un primer paso, podría ser escribir una carta o sus ideas a sí mismo, familiar o amigo.
- Para sentirse en confianza, practique e imagine que está conversando con un amigo.
- La comunicación afectiva; es justamente estrechar lazos de comprensión

amorosa y lógica, si su familia desapruueba sus puntos de vista o peticiones. No se inquiete. Asímalo, y espere quizás la situación más propicia para el entendimiento.

- Esta comunicación deberá ser entendida como un diálogo afectivo y sincero, que seguramente le llevará varias conversaciones, tenga paciencia.

Segundo Paso: Empecemos

Es momento de entender ¿Cuáles son sus prioridades al momento de enfrentar el momento final de su vida? (Por ejemplo para algunas personas será más importante poder tener conciencia de reconocer a sus hijos y familia, para otras, podría ser despedirse en casa, en su cama, con las comodidades y los afectos que siempre consideró importantes).

Entender sus prioridades y compartirlas le permitirá a sus familiares dilucidar dudas de gran importancia. Esta experiencia será relevante al momento de tomar decisiones con el médico, porque sabrán lo que usted valora más.

Observe la escala siguiente para aclarar su valoración en cuanto a su cuidado. Indique en cada escenario planteado el número que mejor represente sus ideas y sentimientos.

Como persona enferma...

1

Quiero saber solo lo básico y necesario para mi cuidado.

2

3

4

5

Deseo estar bien informado de todo lo relacionado a mis tratamientos.

Cuando esté recibiendo tratamiento médico:

1

Confío plenamente en que mi médico hará lo mejor para mi salud, y tomará las mejores decisiones.

2

3

4

5

Deseo ser consultado y ser parte de todas las decisiones médicas.

Si padeciera una enfermedad terminal, que pone en gran riesgo mi vida:

1

Prefiero no estar enterado sobre lo rápido que podría avanzar.

2

3

4

5

Deseo estar enterado de las estimaciones y pronósticos sobre cuánto tiempo de vida me pueda quedar.

Al observar sus respuestas, reflexione lo siguiente. ¿Qué papel desea tener en la toma de decisiones relacionadas con su enfermedad y el final de su vida?

¿Cuánto tiempo considera o desearía recibir tratamiento clínico o médico?

1

Lo más importante para mí es vivir, sin importar las circunstancias en las que viva.

2

3

4

5

Sin duda, para mi es más importante la calidad de vida que la cantidad.

En cuanto al tratamiento, ¿Cuáles son sus preocupaciones?

1

Mi principal preocupación es no recibir la totalidad del tratamiento.

2

3

4

5

Considero preocupante que se me aplique un tratamiento demasiado agresivo o fuerte que pueda prolongar mi vida de forma artificial y que me produzca sufrimiento.

Sobre el lugar que prefiere para recuperar su salud:

1 **2** **3** **4** **5**

No tengo problema de pasar el final de mi vida en una clínica.

Preferiría pasar mis últimos días en casa con el cuidado y compañía de mi familia.

Observe sus respuestas y determine: ¿Qué clase de cuidados médicos o clínicos desea recibir?

¿Cuánta implicación y decisión quiere permitir a sus seres queridos o familiares?

1 **2** **3** **4** **5**

Deseo que mis allegados y familia decidan y hagan lo que les dije y decidí, aún si ellos no estuvieran de acuerdo.

Quiero que actúen y decidan con su propia comprensión y paz, aunque esta decisión sea contraria a lo que haya indicado.

En relación con su privacidad y acompañamiento.

1 **2** **3** **4** **5**

Al llegar ese momento quisiera estar solo, sin acompañamiento.

Desearía sentir la cercanía de mis seres queridos

Al momento de informar a sus seres queridos, usted prefiere:

1 **2** **3** **4** **5**

No quisiera que mis familiares sepan todo sobre mi salud.

Me siento bien de saber que mis seres queridos están informados, sobre todo lo que se relaciona con mi salud.

Al observar las pasadas respuestas usted puede determinar: ¿Comprenden mis seres queridos el papel que me gustaría que tuvieran en ese momento, o ellos no tienen idea de lo que preferiría en ese escenario?

Reflexione sobre tres cosas, situaciones o circunstancias que desea que sus seres queridos y sus médicos especialistas en su salud, conozcan sobre sus deseos en esa etapa al término de su vida.

1.

2.

3.

Tercer Paso: **Definamos el contexto**

Las reflexiones anteriores lo han preparado a usted, sin contratiempos ni malestar, para afrontar con mayor preparación esta compleja comunicación. A continuación seleccione todos los ítems o respuestas que considere correctas.

Con cuál persona le gustaría hablar o comunicarse?

- Su madre
- Su padre
- Su(s) hijo(s)
- Su pareja

- Su sacerdote o líder espiritual
- Un amigo (¿Cuál?)
- Su médico
- Su cuidador
- Otros:

¿Cuál sería el mejor momento para establecer esa comunicación afectiva?

- Ahora, en esta coyuntura del coronavirus.
- Aprovechar las vacaciones próximas para conversarlo.
- La comida dominical.
- Otro momento:

¿En qué lugar me sentiría cómodo conversando esto?

- En un restaurante o café.
- Aprovechar la circunstancia de un viaje en coche.
- En la mesa de la cocina de mi casa.

Otros:

En este punto es necesario que analice sus prioridades, vistas en el segundo paso. Si respondió a las tres cosas más importantes, y siente que hay un deseo de que todo quede completamente claro, ¿qué no le gustaría olvidarse al momento de plantear esa comunicación afectiva?

¿Cómo plantear esa comunicación afectiva?

Para romper el hielo y entrar en confianza con sus seres queridos, podrá utilizar algunas frases para iniciar esta conversación tan necesaria:

- “Pensando sobre el futuro, ¿quisiera que me ayudaras?”
- “Sabes, amanecí reflexionando hoy, sobre lo que pasó con (Un pariente, amigo o vecino) y siento que...”
- “Aunque hoy goce de buena salud, me preocupa no estar preparado cuando enferme, o entre en una situación de convalecencia, por eso quisiera que...”
- “Requiero que me ayudes a reflexionar algo que me ha puesto a pensar”

Luego de iniciada esta comunicación, le presentamos temas que podrá abordar.

- Al pensar en la última etapa de su vida, ¿A qué asunto daría mayor importancia? ¿Cómo imagina que serán esos días?
- ¿Qué le preocupa sobre su salud al llegar la última etapa de su vida?
- ¿Ha pensado en la persona que le gustaría que atendiera las cosas relacionadas con su salud? ¿Quién sería la persona a la que delegaría la toma de decisiones, en caso que no estuviera en condiciones de hacerlo por sí mismo?
- ¿Prefiere participar activa o pasivamente en las decisiones sobre su propia salud?
- ¿Le preocupan conflictos familiares o tensiones que se podrían generar en relación con su cuidado?
- Ha analizado usted situaciones adversas como: alimentación asistida con sonda, la posibilidad de no reconocer a familiares, o necesitar de manera prolongada un respirador artificial. A partir de estas situaciones, ¿Considera que alguna de ellas es peor que la muerte?
- Tiene en mente eventos que considere no querer perderse, por ejemplo el

matrimonio de un hijo, el nacimiento de un bebé.

- Ha pensado usted en lugares en los que no quisiera ser asistido, y otros en los que sí. (Residencia de asistencia, casa, hospital)
- Ante la posibilidad de requerir tratamientos agresivos, cuáles le gustaría evitar o cuáles no. Ejemplo: Reanimar el corazón de manera avanzada ante un paro cardiaco, respiración asistida y artificial por tiempo prolongado, recibir sonda de alimentación.
- Solicitar la eutanasia

A partir de este listado de temas podrá crear una referencia y orientación para comenzar a hablar y abordar la comunicación afectiva, con sus seres queridos, sus enfermeros, médicos o quien cuide de usted.

Es importante recordar que:

- Deberá ser paciente y entender que no todas las personas entienden y evalúan estas situaciones de la misma manera.
- No obligar a otra persona, o forzarla; puede no estar preparada para esta comunicación. Recuerde que se trata de una Comunicación Efectiva
- No haga juicios sobre las preferencias que cada persona tiene sobre cómo desea morir; acepte y fluya con las ideas aun cuando no sean de su agrado.
- Lo escrito o conversado puede cambiar, no es ley inscrita en piedra. Deberá ser flexible si las circunstancias y opiniones cambian.
- Valore el esfuerzo y el compartir ideas, así haya sido solo un intento.
- No presione para entender todos los interrogantes planteadas de una vez, sea paciente y de ser necesario aborde el tema en las oportunidades que sean necesarias.

Cuarto Paso: **¡Llegó el momento!**

¡Felicitaciones! La comunicación afectiva le permitirá ayudarse a usted mismo y a otras personas a vivir y morir con libertad. Este proceso de conciencia compartida se realizará de manera progresiva.

¿Requiere aclarar algún punto, porque teme que pueda ser malinterpretado?

¿Con cuál familiar le gustaría entablar esta comunicación, de modo que exista una única versión, y evitar posibles desacuerdos?

¿Qué temas quedaron pendientes en esa conversación o comunicación, para abordarlas en próximas oportunidades?

Recuerde enviar copia de los documentos **“Esta es mi Voluntad”** a la Fundación Pro Derecho a Morir Dignamente para hacer su afiliación, recibir su carnet y apoyar la causa de la muerte digna en Colombia.

Carrera 11 # 73 - 44 Oficina 508 en Bogotá

www.dmd.org.co

Celular WhatsApp 300 426 56 08

e-mail: info@dmd.org.co