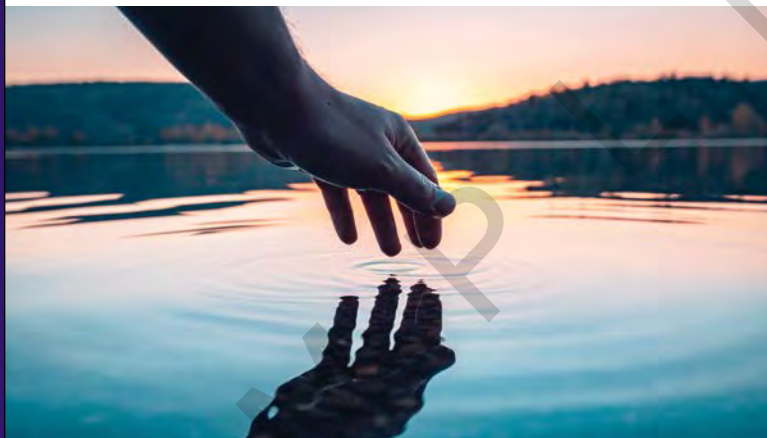


Czym jest opieka duchowa?



WSPARCIE DLA CIĘŻKO CHORYCH
PACJENTÓW I ICH BLISKICH

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

SAMPLE

Aktualizacja 2023. © 2019 by Quality of Life Publishing Co.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej broszury nie może być powielana bez uprzedniej zgody wydawcy. Wydrukowano w Stanach Zjednoczonych Ameryki.



Opublikowane przez Quality of Life Publishing Co.
Naples, Floryda

Quality of Life Publishing Co. jest niezależną, ukierunkowaną na misję firmą specjalizującą się w publikacjach firmowych, których celem jest złagodzenie cierpienia osób z poważnymi chorobami i ich rodzin. **Odwiedź stronę www.QOLpublishing.com.**

JAK ZAMÓWIĆ FIRMOWE EGZEMPLARZE: Z Quality of Life Publishing Co. można kontaktować się telefonicznie w godzinach pracy (czas wschodni) dzwoniąc pod bezpłatny numer 1-877-513-0099 lub wysyłając e-mail na adres info@QOLpublishing.com.

Wprowadzenie

Kiedy sami zmagamy się z ciężką chorobą lub też gdy bliskie nam osoby znajdują się w takiej sytuacji, możemy zacząć doszukiwać się sensu w otaczającym nas świecie. Możesz zadawać sobie pytanie: „Dlaczego tak się dzieje? Jaki jest sens życia?”

Opieka duchowa może pomóc pacjentom, opiekunom, bliskim i klinicyście zajmującym się poważną chorobą. Ta broszura pomoże Ci dowiedzieć się więcej o opiece duchowej. Pytania mogą pomóc Ci podzielić się swoimi duchowymi potrzebami z zespołem opiekuńczym.

Osoby, które opiekują się kimś, kto nie może mówić we własnym imieniu, powinny odpowiedzieć na pytania tak, jak zrobiłby to sam pacjent. Należy pamiętać o tym, aby notować również swoje własne uczucia i obawy.

Opieka duchowa może nie dostarczyć wszystkich odpowiedzi, ale może dać ci bezpieczną przestrzeń do zadawania ważnych pytań. Opieka duchowa może wspierać duchowe uzdrowienie, prowadzić do osobistego rozwoju i prowadzić cię do własnych odpowiedzi.

Czym jest opieka duchowa?

Opieka duchowa (lub „opieka duszpasterska”) to wsparcie emocjonalne z naciskiem na dobre samopoczucie pod względem duchowym. To ważna część opieki zdrowotnej. Opieka duchowa pomaga pacjentom, rodzinom i personelowi medycznemu odnaleźć sens i nadzieję w trudnych chwilach. Opieka duchowa może przynieść korzyści także tym, którzy czują się pogodzeni ze swoim losem.

Opieka duchowa może pomóc zdefiniować wartości. Świadomość swoich wartości pomaga skupić się na tym, co jest dla nas najważniejsze. To ważny krok w podejmowaniu decyzji dotyczących leczenia. Należy pamiętać, że potrzeby w zakresie opieki duchowej mogą się zmieniać wraz ze zmianami stanu zdrowia.

Dlaczego opieka duchowa jest ważna?

Istnieje silny związek pomiędzy naszym samopoczuciem duchowym i sposobem funkcjonowania naszego organizmu. Ból fizyczny może prowadzić do bólu duchowego. Podobnie, ból duchowy może pogorszyć ból fizyczny. Duchowość/religia może również wpływać na:

- Sposób odczuwania bólu i reagowania na leczenie lub kontrolowanie bólu
- Sposób mówienia o chorobie i podejmowania decyzji dotyczących leczenia
- Sposób radzenia sobie z emocjami i znajdowania nadziei w kryzysie

Opieka duchowa może pomóc złagodzić objawy fizyczne, wybrać leczenie zgodne z własnymi wartościami i unikać tych, które nie poprawiają jakości życia. Opieka duchowa nad personelem medycznym i opiekunami rodzinnymi może podnieść morale, pomóc w zapobieganiu wypaleniu i prowadzić do lepszej opieki nad pacjentami.

Trudne emocje podczas poważnej choroby

Chociaż niektórzy ludzie dobrze radzą sobie z poważną chorobą, zmaganie się z trudnymi emocjami jest normalne. Opieka duchowa może pomóc Ci przepracować te uczucia. **Zaznacz wszystkie odpowiedzi, które Ciebie dotyczą.**

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Złość | <input type="checkbox"/> Utrata nadziei |
| <input type="checkbox"/> Strach | <input type="checkbox"/> Utrata niezależności |
| <input type="checkbox"/> Żal | <input type="checkbox"/> Utrata panowania |
| <input type="checkbox"/> Smutek | <input type="checkbox"/> Utrata celu/znaczenia/ poczucia siebie |
| <input type="checkbox"/> Depresja | <input type="checkbox"/> Poczucie samotności lub opuszczenia |
| <input type="checkbox"/> Szok | <input type="checkbox"/> Poczucie obciążenia |
| <input type="checkbox"/> Zmieszanie | <input type="checkbox"/> Inne: |
| <input type="checkbox"/> Poczucie winy, wstydu | _____ |
| <input type="checkbox"/> Zmartwienie, niepokój | _____ |
| <input type="checkbox"/> Odrętwienie | |
| <input type="checkbox"/> Pustka | |

Ból duchowy i cierpienie

Ból duchowy to cierpienie, które możesz odczuwać, jeśli masz trudności ze znalezieniem celu, pocieszenia lub więzi w trudnych chwilach.

Typowe objawy są wymienione poniżej. Opieka duchowa może pomóc złagodzić te objawy. **Zaznacz wszystkie, które dotyczą Ciebie.**

- Objawy fizyczne (ból, duszność, nudności), które nie ustępują po leczeniu
- Trudności ze snem
- Niewłaściwe odżywianie
- Intensywne sny lub koszmary
- Uczucie niepokoju, pobudzenie lub zrzędlivość
- Utrata zainteresowania ulubionymi rzeczami lub kontaktami z ludźmi
- Inne objawy, które mogą być spowodowane lub nasilone przez ból duchowy: _____

Siła duchowa

Opieka duchowa to nie tylko cierpienie i niepokój. Wiele osób z siłą i spokojem zmagają się z poważnymi chorobami. Opieka duchowa może pomóc ci zastanowić się nad tym, co duchowość oznacza dla Ciebie.

Jak okazujesz siłę duchową? Zaznacz wszystkie odpowiedzi, które Ciebie dotyczą.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Akceptacja tego, co jest/co będzie | <input type="checkbox"/> Poczucie przebaczenia |
| <input type="checkbox"/> Pozytywne nastawienie do życia, odporność | <input type="checkbox"/> Poczucie wdzięczności |
| <input type="checkbox"/> Humor, śmiech, radość | <input type="checkbox"/> Silne przekonania duchowe lub religijne wierzenia |
| <input type="checkbox"/> Poczucie własnej wartości | <input type="checkbox"/> Inne: _____ |
| <input type="checkbox"/> Poczucie pokoju, nadzieja | _____ |

Opieka holistyczna

„Opieka nad całą osobą” lub „opieka skoncentrowana na pacjencie” to opieka, która zajmuje się całym pacjentem — fizycznie, emocjonalnie i duchowo — i zapewnia wsparcie rodzinie i bliskim. Jest zapewniana przez zespół opieki, który może obejmować:

- Lekarzy
- Pielęgniarki
- Osoby pomagające
- Pracowników socjalnych
- Profesjonalistów opieki duchowej
- Terapeutów
- Farmaceutów
- Inne osoby w razie potrzeby

Opieka duchowa jest ważną częścią opieki holistycznej. Plan jest oparty na duchowych przekonaniach i wartościach pacjenta. Praktyki duchowe (takie jak modlitwa, joga, medytacja, wizualizacja, techniki oddechowe, itp.) mogą być stosowane jednocześnie z zabiegami medycznymi w celu złagodzenia objawów.

Lekarze i pielęgniarki mogą nie mieć wystarczająco dużo czasu lub mogą nie być przeszkoleni, aby zapewnić pacjentowi pełne wsparcie emocjonalne. Dlatego w skład zespołów opiekuńczych często wchodzi profesjonaliści opieki duchowej.

„Będę pamiętał, że częścią medycyny i nauki jest sztuka i że ciepło, współczucie i zrozumienie mogą przeważać nad nożem chirurga lub lekiem chemika”.

— Dr Louis Lasagna, były dziekan
Graduate School of Biomedical Sciences,
Tufts University, w swojej Modern Hippocratic Oath

Kto zapewnia opiekę duchową?

Pracowników opieki duchowej można znaleźć w szpitalach i domach opieki, w opiece paliatywnej lub zespołach opieki hospicyjnej oraz w innych placówkach opieki zdrowotnej. Specjaliści ci są przeszkoleni, aby wspierać pacjentów ze wszystkich środowisk i ich rodziny.

Niektóre zespoły opiekuńcze mogą mieć jednego pracownika opieki duchowej. Inni mogą mieć cały zespół opieki duchowej. Pracownicy opieki duchowej mogą również mieć różne tytuły, w zależności od środowiska opieki zdrowotnej. Tytuły te obejmują:

- Kapelan
- Kierownik Opieki Duchowej
- Koordynator Opieki Duchowej
- Dyrektor Opieki Duchowej
- Doradca ds. Opieki Duchowej
- Specjalista ds. Opieki Duchowej

Niezależnie od tytułu, wszyscy profesjonalści opieki duchowej pełnią podobne role. Podobnie jak inni specjaliści medyczni wysokiego szczebla, wszyscy ci specjaliści muszą:

- Mieć wyższy stopień naukowy (magister teologii lub studiów duszpasterskich)
- Odbyć setki godzin praktycznego szkolenia
- Przejść proces oceny
- Odbywać ciągłe szkolenia

Ci duchowi opiekunowie odkładają na bok swoje własne przekonania i słuchają bez osądzania. Wiedzą również, jak pracować z kartami medycznymi, aby mogli komunikować duchowe potrzeby pacjenta / rodziny całemu zespołowi opieki.

Opieka duchowa może dać
wyjątkowe wsparcie, którego
potrzebujesz, bez względu na to, jakie
masz przekonania.

Myślę, że nie potrzebuję duchowej opieki...

„Jestem religijny(-a). Mam już przywódcę duchowego”.

Jeśli wolisz, aby Twój duchowny zapewniał opiekę duchową, nadal możemy Ci pomóc. Nasze usługi opieki duchowej nigdy nie zastąpią waszej wspólnoty wiary. Zamiast tego profesjonaliści opieki duchowej mogą współpracować z twoimi osobami duchowymi jako dodatkowe wsparcie.

Duchowni mogą zapewnić dobrą opiekę duchową, ale większość z nich nie ma formalnego szkolenia medycznego specjalisty opieki duchowej. Specjaliści od opieki duchowej mogą pomóc Ci pomyśleć o tym, jak Twoje przekonania religijne mogą odegrać rolę w podejmowaniu decyzji dotyczących leczenia. Mogą również być z Tobą w sytuacjach, gdy duchowni nie mogą być przy Tobie.

„NIE jestem religijny(-a). Nie chcę, żebyś się za mnie modlił”.

Ateiści lub agnostycy czasami odrzucają opiekę duchową, ponieważ myślą, że będzie to pouczanie i modlitwa. Pamiętaj, że opieka duchowa to nie tylko religia i modlitwa. Pomocne może być wysłuchanie przez kogoś historii Twojego życia, rozmowa o Twoich lękach lub po prostu zwykła, lekka rozmowa, która pozwoli Ci na chwilę oderwać się od tego, co się dzieje.

„Jestem pogodzony(-a) z tym, w jakim jestem stanie. Nie potrzebuję wsparcia”.

Nawet ci, którzy wykazują wielką siłę duchową, mogą skorzystać z duchowej opieki. Być może pacjenci ci nie potrzebują pomocy w radzeniu sobie z trudnymi emocjami. Ale opieka duchowa może nadal pomóc im zastanowić się, co nadaje sens ich życiu i nad jego dobrymi stronami.

Czego mogę się spodziewać?

Podczas wizyty pracownik opieki duchowej przedstawia się i wyjaśnia, dlaczego tam jest. Pierwszym krokiem jest zrozumienie swoich aktualnych potrzeb duchowych. Możesz potrzebować modlitwy, rozmowy...lub pozostawienia samemu sobie.

Jeśli chcesz porozmawiać, następnym krokiem jest SŁUCHANIE, szukanie wskazówek (patrz poniżej) i zadawanie pytań, aby Cię poznać. W ten sposób można stworzyć duchowy plan opieki.

Język, który może wskazywać na ból duchowy

- „Co zrobiłem(-am), żeby sobie na to zasłużyć? ”
- „Jaki jest sens?”
- „Gdy wyzdrowieję...”
- „Czy możemy coś z tym zrobić?”
- „Nie chcę być ciężarem...”

Zachowania, które mogą wskazywać na ból duchowy

- Zaprzeczanie, że choroba jest poważna lub obsesja na punkcie cudownego lekarstwa
- Odmawianie przyjmowania lekarstw, leczenia lub pomocy od innych
- Dążenie do demonstrowania siły i ciągłe konflikty z innymi
- Samookaleczanie lub dokonywanie niebezpiecznych wyborów
- Drastyczne zmiany poglądów religijnych

Elementy, które czasami mogą wskazywać na religię danej osoby

- Obrazy, sztuka, figurki
- Książki
- Odzież
- Biżuteria, dodatki
- Fryzury, nakrycie głowy
- Znaki na twarzy/skórze

Plan opieki duchowej może obejmować

- Oferowanie towarzystwa i przyjaźni
- Trzymanie za rękę lub po prostu przebywanie z osobą chorą w spokoju i ciszy, szczególnie w przypadku osób, które nie są w stanie komunikować się
- Rozmawianie o
 - twoim życiu, wartości, lękach, nadziejach lub marzeniach
 - trudnych decyzjach zdrowotnych
 - sposobach na znalezienie nadziei i celu
 - szanowaniu lub uzdrawianiu relacji
 - przebaczeniu lub proszeniu o przebaczenie
 - porzuceniu złości, nienawiści lub przeszłych krzywd
 - sensie życia i tym, co ma miejsce po śmierci
- Łączenie Cię z innymi członkami personelu w celu udzielenia pomocy w kwestiach, które mogą powodować niepokój lub ból
- Organizowanie spotkań z bliskimi Ci osobami duchowymi
- Ofiarowanie modlitwy, obrzędów religijnych lub czytanie tekstów religijnych, jeśli jest to pożądane
- Zapewnianie wsparcia duchowego dla bliskich, rodziny lub opiekunów, którzy mogą mieć trudności z pogodzeniem się z zaistniałą sytuacją
- Pomoc w zaplanowaniu uroczystości pogrzebowych lub żałobnych
- Wsparcie w żałobie dla rodziny po śmierci pacjenta, na przykład poprzez rozmowy telefoniczne, wizyty lub uczestnictwo w pogrzebie

Rozwój duchowy

Wielu ciężko chorych ludzi znajduje uzdrowienie i wzmocnienie duchowe, jednak wzmocnienie duchowe nie zawsze zmniejsza cierpienie duchowe. Świadomość, że ból duchowy jest normalną częścią człowieczeństwa, może pomóc. Jest to wspólne doświadczenie nas wszystkich.

Przykłady rozwoju duchowego

- **Analiza życia**—spojrzenie wstecz na życie i radość z jego przeżywania
- **Połączenie z bliskimi**—wyrażanie miłości, wdzięczności, przebaczenia; żegnanie się z kimś; uzdrawianie zerwanych relacji
- **Odwaga duchowa**—prowadzenie rozmów o życiu, śmierci, życiu pozagrobowym lub sensie życia; znajdowanie głębszych więzi z wiarą lub z siłą wyższą; odkrywanie innych wyznań
- **Spokój, pogoda ducha, nadzieja**—akceptacja; wiara, że wszystko będzie dobrze; świadomość, że bliscy sobie poradzą

Jesteśmy tu dla Ciebie i Twoich bliskich. Mamy nadzieję, że jesteście w stanie znaleźć wartość w posiadaniu współczującego emocjonalnego i duchowego wsparcia.

„Możemy żyć w pełni każdego dnia, nawet jeśli akceptujemy pewność śmierci. Zaakceptowanie faktu, że medycyna nie jest w stanie odsunąć śmierci nie jest porażką. To akceptacja świata takim, jakim został stworzony, a jednocześnie posiadanie głębokiego poczucia, że życie jest darem”.

— Zaadaptowano za zgodą *Hard Choices for Loving People*, kapelana opieki zdrowotnej magistra teologii Hanka Dunna, MDiv”

Ocena opieki duchowej

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Udzielenie odpowiedzi na poniższe pytania pomoże nam dowiedzieć się więcej o Twoich duchowych potrzebach, co pomoże w realizacji planu opieki duchowej. Zastanowienie się nad tymi pytaniami jest również ważną częścią planowania opieki z wyprzedzeniem (planowanie opieki na wypadek, gdyby pacjent nie mógł później sam o sobie decydować). Zapytaj nas, jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o wcześniejszym planowaniu opieki.

Jeśli jesteś opiekunem, odpowiedz na pytania tak, jak odpowiedziałby pacjent. Zanotuj również własne odpowiedzi.

- 1) Czy jesteś praktykującą osobą religijną? Tak Nie
- Jeśli tak, jaka jest to religia? _____
 - Jeśli nie, przejdź do punktu 7
- 2) Czy należysz do wspólnoty religijnej? Tak Nie
- Jeśli tak, podaj nazwę swojego miejsca modlitw:

- 3) Czy czujesz, że masz wsparcie swojej wspólnoty wyznaniowej? Tak Nie Nie wiem
- 4) Czy są zaufani przywódcy wiary lub duchowni, których chcesz zaangażować w swoją opiekę? Tak Nie
- Jeśli tak, podaj poniżej ich dane kontaktowe:

Imię i nazwisko

Nr telefonu

Imię i nazwisko

Nr telefonu

5) Czy masz przekonania religijne, które mogą wpłynąć na Twoje decyzje dotyczące opieki zdrowotnej? (Przykłady: Nie mogę jeść produktów pochodzenia zwierzęcego; nie mogę otrzymać krwi innej osoby) Tak Nie Nie wiem

- Jeśli tak, wymień je: _____

6) Czy czujesz, że Twoje przekonania religijne są sprzeczne z celami opieki? Tak Nie

- Jeśli tak, w jaki sposób? _____

7) Jeśli nie jesteś religijny(-a), jakie masz duchowe przekonania?

8) Jak ważna jest dla Ciebie religia/duchowość?

W ogóle nie jest ważna Trochę ważna Bardzo ważna

9) Czy Twoje przekonania religijne/duchowe przynoszą Ci pociechę?

Tak Nie Nie wiem

- Jeśli tak, w jaki sposób zapewniają Ci komfort? _____

- Jeśli nie, dlaczego? _____

10) W jaki sposób znajdujesz nadzieję, odwagę, siłę i spokój w trudnych czasach? _____

11) Czy Twoje duchowe lub kulturowe pochodzenie wpływa na to, jak Twoja rodzina mówi o chorobach i leczeniu? Tak Nie

- Jeśli tak, w jaki sposób? _____

12) Czy masz jakieś duchowe zmartwienia? Co jeszcze zespół opieki powinien wiedzieć o Tobie lub Twojej rodzinie?


„Nie jesteśmy istotami ludzkimi, które mają doświadczenie duchowe. Jesteśmy istotami duchowymi mającymi ludzkie doświadczenia”.

— Pierre Teilhard de Chardin

UDOSTĘPNIONE PRZEZ

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

 (000) 000-0000

 (000) 000-0000

 info@domain.com

 www.website.com

 Street Address, City, State, Zip