

# Εγχειρίδιο Έτοιμων Διαλόγων COVID Επικοινωνίας



Αυτό το εγχειρίδιο είναι ένας υπερσυμπυκνωμένος οδηγός από συμβουλές και διαλόγους που θα σας βοηθήσουν να πλοηγηθείτε μέσα στην μέρα σας με ειλικρίνεια, ενσυναίσθηση και συμπόνοια – όσο αυτό είναι εφικτό.

## Περιεχόμενα

- **Πληθυσμιακός Έλεγχος**  
Όταν κάποιος ανησυχεί μήπως έχει μολυνθεί.....3
- **Προτιμήσεις**  
Όταν κάποιος θέλει να εξετάσει και άλλες εναλλακτικές από αυτήν της νοσηλείας στο νοσοκομείο.....3
- **Διαλογή ασθενών**  
Όταν πρέπει να αποφασίσετε πού θα πρέπει να μεταφερθεί ένας ασθενής.....4
- **Παραδοχή**  
Όταν ο ασθενής σας χρειάζεται νοσοκομείο ή ΜΕΘ.....5
- **Συμβουλευόντας**  
Όταν η αντιμετώπιση χρειάζεται ψυχολογική υποστήριξη ή τα συναισθήματα χτυπούν κόκκινο.....6
- **Αποφασίζοντας**  
Όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά, στόχοι φροντίδας, κατάσταση κωδικών.....6
- **Κατανέμοντας τους πόρους**  
Όταν οι περιορισμοί σας αναγκάζουν να διαλέξετε, ακόμη και να συμβιβαστείτε.....7
- **Επικοινωνώντας:**  
Όταν ενημερώνετε κάποιον τηλεφωνικώς.....9
- **Προσδοκώντας :** Όταν ανησυχείτε για το τι μπορεί να συμβεί.....9
- **Πενθώντας**  
Όταν έχετε χάσει κάποιον.....10

### **Σε ποιόν απευθύνεται ;**

Προς τους απανταχού επαγγελματίες υγείας: Οι καιροί που διανύουμε είναι πρωτοφανείς ! Δεν υπάρχει οδηγός χάρτης. Αντιμετωπίζουμε διαλόγους που ποτέ δεν είχαμε φανταστεί ή θελήσει να έχουμε.


### **Γιατί;**

Το VitalTalk βρίσκεται στο Seattle, και η πανδημία εκεί είναι γεγονός. Πέθαναν ασθενείς μας και δεν ήταν όλοι ηλικιωμένοι. Ένας συνάδελφός μας είναι διασωληνωμένος. Δεχόμαστε κλήσεις από όλη την χώρα για το πώς μπορούμε να διαχειριστούμε αυτή την κρίση. Συνηθειτοποιούμε πως το επαγγελματικό μας καθήκον μπορεί να βάλει σε κίνδυνο τους αγαπημένους μας ανθρώπους στα σπίτια μας. Και αυτό μπορεί να γίνει χειρότερο από αυτό που βλέπουμε τώρα. Ένα κυματάκι που μπορεί να γίνει τσουνάμι. Όπως αυτό που συνέβη στην Ιταλία. Και αυτό δεν είναι κάτι που μπορείς να αφήσεις πίσω σου.

Υπάρχει όμως και η άλλη πλευρά. Οι συνάδελφοί μας συμμετέχουν σε αυτό ο ένας μετά τον άλλο. Οι άνθρωποι στηρίζουν ο ένας τον άλλον με απρόβλετους, υπέροχους τρόπους. Όλοι μαζί μπορούμε να είμαστε δυνατώτεροι. Και μπορούμε να τα καταφέρουμε με **ενσυναίσθηση, συμπόνοια και αίσθηση καθήκοντος**.

### **Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτές τις συμβουλές**

Αυτός ο οδηγός είναι μια συλλογή από υπερσυμπυκνωμένες συμβουλές εστιασμένες στον COVID. Αν θέλετε περισσότερα δείτε τους οδηγούς διαλόγων και τα βίντεο στο [www.vitaltalk.org](http://www.vitaltalk.org).

Για την ώρα, παρακαλώ προσέξτε πως οι συμβουλές που είναι επισημασμένες με  είναι μόνο για περιόδους κρίσεων, κάτι για το οποίο θα αποφασίσουν τα νοσηλευτικά σας ιδρύματα.

Θυμηθείτε όμως πως και σε περιόδους κρίσεων μπορούμε να παρέχουμε συμπόνοια και σεβασμό σε κάθε ασθενή.

---

### **Σχετικά με το VitalTalk**

Το VitalTalk είναι ένας 501c3 κοινωφελής, μη κερδοσκοπικός οργανισμός αφιερωμένος στην εκπαίδευση στην επικοινωνία σχετικά με τις σοβαρές ασθένειες, αποφασισμένος να παρέχει αυτό το εργαλείο στις αποσκευές κάθε κλινικού ιατρού. Το περιεχόμενο θα διατίθεται δωρεάν στην εφαρμογή μας VitalTalk Tips app για iOS και Android πολύ σύντομα.



## Πληθυσμιακός Έλεγχος

### ΟΤΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ ΑΝΗΣΥΧΕΙ ΜΗΠΩΣ ΕΧΕΙ ΜΟΛΥΝΘΕΙ

---

#### Τι λένε

Γιατί δεν τους εξετάζουν όλους;

Γιατί αργούν τόσο τα αποτελέσματα;

Γιατί η ομάδα ποδοσφαίρου εξετάστηκε ;

#### Τι απαντάτε

Δεν έχουμε τεστ για όλους. Εύχομαι να ήταν διαφορετικά τα πράγματα.

Το εργαστήριο κάνει όσο πιο γρήγορα μπορεί. Ξέρω πως είναι δύσκολο να περιμένετε.

Φαντάζομαι πως σας φαίνεται άδικο. Δεν γνωρίζω λεπτομέρειες αλλά μπορώ να σας πω πως ήταν διαφορετικά τότε. Η κατάσταση αλλάζει συνεχώς και γρήγορα και αυτό που κάναμε την προηγούμενη εβδομάδα δεν είναι αυτό που κάνουμε σήμερα.

## Προτιμήσεις

### ΟΤΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΕΞΕΤΑΣΕΙ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΑΠΟ ΑΥΤΗΝ ΤΗΣ ΝΟΣΗΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

#### Τι λένε

Ανησυχώ για αυτόν τον νέο ιό. Τι θα πρέπει να κάνω;

Συνειδητοποιώ πως από ιατρικής άποψης δεν βελτιώνομαι . Ακόμη και αν κολλήσω το ιό θέλω να δοκιμάσω να μείνω στο σπίτι παρά εδώ. (για ασθενείς με μακρά νοσηλεία)

#### Τι απαντάτε

Καλά κάνετε και ανησυχείτε. Να, τι μπορείτε να κάνετε. Ελαττώστε τις κοινωνικές σας συναναστροφές. Διαλέξτε κάποιον που εμπιστεύεστε για να μπορεί να μιλήσει για εσας στους γιατρούς σε περίπτωση που νοσήσετε βαριά. Αυτός θα είναι ο εκπρόσωπός σας. Τέλος, αν είστε της άποψης «όχι ευχαριστώ, δεν θέλω να πάω στο νοσοκομείο και να πεθάνω στα μηχανήματα» πρέπει να το πείτε σε εμάς και στον εκπρόσωπό σας.

Σας ευχαριστώ που με ενημερώνετε. Αν ακούω καλά μου λέτε πως ακόμη και αν υποψιαζόμαστε πως έχετε κολλήσει τον ιό θα προτιμούσατε να μην σας μεταφέρουν στο νοσοκομείο. Καταλαβαίνω καλά;

Δεν θέλω να τελειώσω την ζωή μου σαν φυτό που το κρατάνε στην ζωή μηχανήματα (μακροχρόνια νοσηλεία στο νοσοκομείο ή κατ'οίκον)

Το σέβομαι αυτό. Θα ήθελα να προτείνω το εξής.Θα συνεχίσουμε να σας φροντίσουμε. Η καλύτερη περίπτωση θα είναι να μην κολλήσετε τον ιό. Η χειρότερη περίπτωση είναι παρά τις προφυλάξεις που παίρνουμε να κολλήσετε τον ιό και τότε θα σας κρατήσουμε εδώ και να σας προσφέρουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε όσο καιρό θα είστε μαζί μας.

Είμαι ο εκπρόσωπος του Τάδε. Γνωρίζω πως η κατάσταση της υγείας του είναι άσχημη και πως πιθανώς δεν θα επιβιώσει από τον ιό. Θα χρειαστεί να τον πάρετε στο νοσοκομείο;

Σας ευχαριστούμε που μιλάτε μαζί μας για αυτόν, είναι πολύ βοηθητικό. Αν η κατάστασή του επιδεινωθεί θα μπορούσαμε να κανονίσουμε για ανακουφιστική φροντίδα . Ευχόμαστε για το καλύτερο και προετοιμαζόμαστε για το χειρότερο.

### **Διαλογή ασθενών**

#### **ΟΤΑΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕΤΕ ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΕΤΑΦΕΡΘΕΙ ΕΝΑΣ ΑΣΘΕΝΗΣ**

#### **Τι λένε**

Γιατί να μην πάω στο νοσοκομείο;

Γιατί με κρατάτε έξω από το νοσοκομείο;

#### **Τι απαντάτε**

Η πρώτη μας έγνοια είναι η ασφάλειά σας. Προσπαθούμε να οργανώσουμε τον τρόπο που εισάγουμε ασθενείς . σας παρακαλούμε να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο διαδικτυακά. Με αυτό τον τρόπο μας βοηθάτε μπορείτε να επιταχύνουμε τις διαδικασίες για εσάς και για τους άλλους.

Φαντάζομαι πως ανησυχείτε και θέλετε την καλύτερη δυνατή φροντίδα που μπορείτε να έχετε. Αυτή την στιγμή το νοσοκομείο έχει κινδύνους εκτός και αν υπάρχει απόλυτη ανάγκη να νοσηλευτείτε. Το πιο ασφαλές για εσάς είναι να ...

## Παραδοχή

### ΟΤΑΝ Ο ΑΣΘΕΝΗΣ ΣΑΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΟΣΗΛΕΙΑ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ Ή ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΕ ΜΕΘ

#### Τι λένε

Αυτό σημαίνει πως έχω Covid19;

Πόσο άσχημα είμαι;

Θα τα καταφέρει ο παππούς μου;

Εννοείτε πως κανείς δεν θα μπορεί να με επισκεφτεί;

Πώς μου απαγορεύετε έστω και μία επίσκεψη;

#### Τι απαντάτε

Θα χρειαστεί να σας εξετάσουμε και θα έχουμε το αποτέλεσμα αύριο. Είναι φυσιολογικό να είστε αγχωμένος όσο θα περιμένετε τα αποτελέσματα για αυτό προσπαθήστε να ασχοληθείτε με άλλα πράγματα.

Από τις μέχρι τώρα πληροφορίες που έχω και τις εξετάσεις που έγιναν, η κατάστασή σας είναι αρκετά σοβαρή και απαιτεί νοσηλεία. Τις επόμενες ημέρες θα γνωρίζουμε περισσότερα και θα σας ενημερώσουμε.

Καταλαβαίνω πως φοβάστε. Μπορώ να πω αυτό όμως : Επειδή είναι 90 και αντιμετωπίζει ήδη και άλλες ασθένειες, είναι πολύ πιθανό να μην τα καρταφέρει να βγει από το νοσοκομείο. Ειλικρινά, είναι πολύ νωρίς να μιλάμε με σιγουρά.

Καταλαβαίνω πως είναι δύσκολο να μην έχετε επισκέψεις. Ο κίνδυνος της διασποράς του ιού είναι τόσο υψηλός που δεν μπορούμε να επιτρέψουμε επισκέπτες. Θα κινδυνεύσουν περισσότερο αν έρθουν στο νοσοκομείο. Εύχομαι να ήταν αλλιώς τα πράγματα. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας αν και καταλαβαίνω πως δεν είναι το ίδιο.

Ο κίνδυνος διασποράς του ιού είναι τόσο υψηλός που λυπάμαι που το λέω αλλά δεν επιτρέπουμε επισκέπτες. Θα σας βοηθήσουμε να επικοινωνήσετε ηλεκτρονικά. Εύχομαι να μπορούσα να σας αφήσω να τον επισκεφτείτε γιατί γνωρίζω πόσο σημαντικό είναι. Δυστυχώς, είναι αδύνατον αυτή την στιγμή.

## Συμβουλευόντας

### ΟΤΑΝ Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΣΤΗΡΙΞΗ Ή ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΧΤΥΠΟΥΝ ΚΟΚΚΙΝΟ

---

#### Τι λένε

Φοβάμαι

#### Τι απαντάτε

Είναι μια δύσκολη κατάσταση. Νομίζω ο καθένας θα φοβόταν. Θα θέλατε να μοιραστείτε κάτι από τους φόβους σας μαζί μου;

Χρειάζομαι ελπίδα.

Πείτε μου για αυτά στα οποία ελπίζετε. Θα ήθελα να καταλάβω περισσότερο.

Είστε ανίκανοι εσείς οι γιατροί.

Μπορώ να καταλάβω πως δεν είστε ευχαριστημένος με την κατάσταση. Θα κάνω ό,τι μπορώ και όσο είναι στο χέρι μου να βελτιωθούν τα πράγματα για εσάς. Πώς μπορώ να σας βοηθήσω;

Θέλω να μιλήσω στο αφεντικό σας (στον διευθυντή σας).

Μπορώ να καταλάβω πως είστε αναστατωμένος. Θα ζητήσω από τον διευθυντή μου να σας επισκεφτεί αμέσως μόλις μπορέσει. **Σας παρακαλώ να δείξετε κατανόηση καθώς πρέπει να φροντίσουμε για πολλά πράγματα συγχρόνως αυτή την στιγμή .**

Μήπως να τους αποχαιρετήσω;

Ελπίζω πως δεν θα χρειαστεί. Ανησυχώ όμως πράγματι πως ο χρόνος που απομένει ίσως είναι λίγος. Τι σας πιέζει το μυαλό περισσότερο;

## Αποφασίζοντας

### ΟΤΑΝ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΔΕΝ ΠΑΝΕ ΚΑΛΑ, ΣΤΟΧΟΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ, ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΩΔΙΚΩΝ.

---

Θέλω το καλύτερο δυνατό. Θέλω να ζήσω.

Κάνουμε ό,τι μπορούμε. Είναι δύσκολη η κατάσταση. Μπορούμε να κάνουμε ένα βήμα πίσω ώστε να μάθω λίγα περισσότερα για εσάς; Τι χρειάζεται να γνωρίζω ώστε να κάνω το καλύτερο για την φροντίδα σας;

Δεν νομίζω πως ο/η συζυγός μου θα το ήθελε αυτό.

Ωραία, ας κάνουμε μια παύση και ας δούμε τι θα ήθελαν. Θα θέλατε να μου πείτε τι ήταν σημαντικό στην ζωή για αυτούς; Τι έδινε νόημα στην ζωή τους;

Δεν θέλω να καταλήξω φυτό στα μηχανήματα.

Σας ευχαριστώ, είναι πολύ σημαντικό για μένα να το γνωρίζω αυτό. Μπορείτε να μου πείτε τι εννοείτε;

Δεν είμαι σίγουρος/η για το τι θα ήθελε ο/η σύζυγός μου - δεν μιλήσαμε ποτέ για αυτό.

Ξέρετε, πολλοί άνθρωποι βρίσκονται στην ίδια θέση. Και η θέση αυτή είναι δύσκολη. Για να είμαι ειλικρινής, δεδομένης της συνολικής κατάστασης αν χρειαστεί να τους διασωληνώσουμε ή να τους κάνουμε καρδιοαναπνευστική ανάνηψη δεν θα τα καταφέρουν. Οι οιωνοί είναι εναντίον μας. Η πρότασή μου είναι να αποδεχτούμε πως δεν θα ζήσει περισσότερο και να του επιτρέψουμε να σβήσει ειρηνικά. Υποθέτω πως αυτό είναι πολύ δύσκολο να το ακούτε. Εσείς τι γνώμη έχετε;

## Κατανέμοντας τους πόρους

### ΟΤΑΝ ΟΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΣΑΣ ΑΝΑΓΚΑΖΟΥΝ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ, ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΝΑ ΣΥΜΒΙΒΑΣΤΕΙΤΕ

#### Τι λένε

Γιατί δεν μπορεί η γιαγιά μου 90 ετών να μπει στην ΜΕΘ;

Δεν θα έπρεπε να είμαι στην ΜΕΘ;

Η γιαγιά μου χρειάζεται ΜΕΘ! Αλλιώς θα πεθάνει!

Κάνετε διακρίσεις εναντίον της, επειδή είναι ηλικιωμένη;

#### Τι απαντάτε

Αυτή η περίοδος είναι πολύ ιδιαίτερη. Προσπαθούμε να χρησιμοποιήσουμε τους πόρους που διαθέτουμε με τρόπο δίκαιο για όλους. Η κατάσταση της γιαγιάς σας δεν πληρεί τα κριτήρια για εισαγωγή στην ΜΕΘ σήμερα. Εύχομαι να ήταν αλλιώς τα πράγματα. ❗

Η κατάστασή σας δεν πληρεί τα κριτήρια για να σας βάλουμε στην ΜΕΘ αυτή την στιγμή. Το νοσοκομείο μας ακολουθεί αυστηρούς κανόνες σχετικά με τις ΜΕΘ γιατί προσπαθούμε να χρησιμοποιήσουμε τους πόρους που διαθέτουμε με δίκαιο τρόπο για όλους. Αν σας συνέβαινε αυτό ένα χρόνο πριν πιθανώς να είχαμε αποφασίσει διαφορετικά. Η περίοδος αυτή είναι ιδιαίτερη. Μακάρι να είχα περισσότερα εφόδια. ❗

Καταλαβαίνω πως η κατάσταση είναι τρομακτική και ανησυχώ και εγώ για την γιαγιά σας. Αυτός ο ιός είναι τόσο φονικός και ακόμη και μπορούσαμε να την μεταφέρουμε στην ΜΕΘ δεν είμαι σίγουρος πως θα τα κατάφερνει. Πρέπει να προετοιμαστούμε για το γεγονός πως μπορεί να πεθάνει. Θα κάνουμε ό,τι μπορούμε για εκείνη. ❗

Καταλαβαίνω πως μπορεί να φαίνεται κάπως έτσι. Δεν κάνουμε διακρίσεις. Χρησιμοποιούμε κατευθυντήριες οδηγίες που όρισαν οι άνθρωποι της ιατρικής κοινότητας ως προετοιμασία για ένα τέτοιο γεγονός. Οι κατευθυντήριες οδηγίες αναπτύχθηκαν στην διάρκεια χρόνων από επαγγελματίες υγείας και επιτρέπουν στους ανθρώπους να

## Τι λένε

Μας μεταχειρίζεστε διαφορετικά εξαιτίας του χρώματός μας


Μοιάζει σαν να συμβιβάζεστε.

Παίζετε τον Θεό. Δεν μπορείτε να το κάνετε αυτό.

Δεν μπορείτε να βρείτε 15 ακόμη αναπνευστήρες από αλλού;


Πώς μπορείτε να βγάξετε κάποιον από τον αναπνευστήρα όταν η ζωή του εξαρτάται από αυτόν;


## Τι απαντάτε


εκτιμήσουν τα υπέρ και τα κατά. Βλέπω πόσο αληθινά νοιάζεστε για αυτήν. 


Μπορώ να φανταστώ πως μπορεί να είχατε κακές και αρνητικές εμπειρίες στο παρελθόν με τον χώρο της υγείας επειδή είστε αυτό που είστε. Αυτό δεν είναι δίκαιο και θα ευχόμουν να ήταν διαφορετικά. Η κατάσταση σήμερα είναι πως οι ιατρικοί πόροι μας, έχουν ελαττωθεί τόσο πολύ που χρησιμοποιούμε κατευθυντήριες οδηγίες που αναπτύχθηκαν από ανθρώπους της ιατρικής κοινότητας συμπεριλαμβανομένων και των έγχρωμων ασθενών ώστε να είμαστε δίκαιοι. Ούτε εγώ θέλω οι άνθρωποι να αντιμετωπίζονται ανάλογα με ο χρώμα του δέρματός τους.



Αυτό που κάνουμε, είναι να χρησιμοποιούμε τους πόρους μας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Είναι μιά περίοδος που εύχομαι να είχαμε περισσότερα για κάθε έναν ασθενή ξεχωριστά σε αυτό το νοσοκομείο. 

Λυπάμαι. Δεν σκόπευα να σας κάνω να νιώσετε έτσι. Σε όλη την πόλη, κάθε νοσοκομείο συνεργάζεται με τα άλλα για να βρουν πόρους με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι δίκαιο για όλους. Συνειδητοποιώ πως δεν έχουμε αρκετά. Θα ευχόμουν να είχαμε περισσότερα. Σας παρακαλώ καταλάβετε πως όλοι εργαζόμαστε πολύ σκληρά. 

Αυτή τη στιγμή το νοσοκομείο λειτουργεί πάνω από τις δυνάμεις του. Δεν είναι δυνατό για εμάς να αυξήσουμε τις δυνατότητές του σε μιά νύχτα. Και αντιλαμβάνομαι πως είναι πολύ απογοητευτικό να το ακούτε. 

Λυπάμαι που η κατάστασή της χειροτέρευσε αν και κάνουμε ό,τι μπορούμε. Επειδή βρισκόμαστε σε μια ιδιαίτερη κατάσταση ακολουθούμε ειδικές κατευθυντήριες οδηγίες που εφαρμόζονται σε όλους εδώ. Δεν μπορούμε να συνεχίζουμε να παρέχουμε εντατική φροντίδα σε ασθενείς που δεν βελτιώνονται. Αυτό σημαίνει πως πρέπει να αποδεχτούμε πως θα πεθάνει και πως θα την αποσωληνώσουμε. Εύχομαι να ήταν αλλιώς τα πράγματα. 



## Επικοινωνώντας

### ΟΤΑΝ ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΤΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΩΣ

---

#### Τι λένε

Ναι, είμαι η κόρη του.  
Βρίσκομαι 5 ώρες μακριά  
σας.

Τι συμβαίνει; Έγινε κάτι;

Κλαίγοντας

Το ήξερα πως θα γινόταν  
αλλά δεν πίστευα πως θα  
γινόταν τόσο γρήγορα.

#### Τι απαντάτε

Εχω να σας πω κάτι σοβαρό. Βρίσκεστε σε κάποιο χώρο όπου  
μπορώ να σας μιλήσω;

Σας καλώ για τον πατέρα σας. Πέθανε πριν από λίγο. Η αιτία  
ήταν COVID19.

Λυπάμαι για την απώλειά σας. (Σιωπή). (Αν αισθάνεστε πως  
θέλετε να πείτε κάτι: πάρτε τον χρόνο σας. Εγώ είμαι εδώ).

Μπορώ να φανταστώ πόσο σοκαριστικό είναι αυτό. Είναι  
λυπηρό. (Σιωπή) (Περιμένετε αυτούς να ξεκινήσουν πρώτοι  
την συζήτηση).

---

## Προσδοκώντας

### ΟΤΑΝ ΑΝΗΣΥΧΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΥΜΒΕΙ

#### Τι φοβάστε

Ο γιός του ασθενή θα  
θυμώσει πολύ.

Δεν ξέρω πώς να πω σε  
αυτήν την αξιολάτρευτη  
γιαγιά πως δεν μπορώ να  
την βάλω στην ΜΕΘ και πως  
θα πεθάνει;

Δουλεύω όλη την ημέρα με  
μολυσμένους ανθρώπους  
και ανησυχώ μήπως το  
μεταδώσω στους  
ανθρώπους που αγαπώ  
περισσότερο.

#### Τι μπορείτε να κάνετε

Προτού μπείτε στο δωμάτιο, πάρτε μια βαθιά ανάσα. Για ποιό  
λόγο είναι ο θυμός; Αγάπη; Ευθύνη; Φόβος;

Θυμηθείτε τι μπορείτε να κάνετε: μπορείτε να ακούσετε τι την  
απασχολεί, μπορείτε να της εξηγήσετε τι συμβαίνει, μπορείτε  
να την βοηθήσετε να προετοιμαστεί, μπορείτε να είστε  
παρόντες. Αυτά όλα είναι δώρα.

Μιλήστε μαζί τους για αυτά που σας ανησυχούν. Θα  
αποφασίσετε μαζί για το καλύτερο. Δεν υπάρχουν απλές  
απαντήσεις. Οι δυσκολίες όμως γίνονται ελαφρύτερες όταν  
τις μοιραζόμαστε.

### **Τι φοβάστε**

Φοβάμαι την εξουθένωση αλλά και να μην γίνω άκαρδος

Ανησυχώ μήπως πνιγώ από την δουλειά και δεν μπορέσω να κάνω το καλύτερο για τους ασθενείς μου

### **Τι μπορείτε να κάνετε**

Μπορείς να βρεις στιγμές μέσα στην ημέρα που συνδέθηκες με κάποιον, που μοιράστηκες κάτι, που χάρηκες κάτι; Είναι εφικτό να βρεις μικρές στιγμές γαλήνης ακόμη και μέσα στην καταιγίδα.

Ελέγξτε πώς είστε σε γενική κατάσταση και αν έχετε διαθέσιμη μιιά στιγμή. Αν ο ένας είναι εξαντλημένος και ο άλλος δυνατός, εγώ πού βρίσκομαι; Θυμηθείτε πώς όποια και αν είναι η κατάστασή σας, αυτά τα συναισθήματα είναι αναπόσπαστα από την ανθρώπινή μας υπόσταση. Αποδεχτείτε τα, μην τα απωθήσετε και έπειτα αποφασίστε τι χρειάζεστε.

## **Πενθώντας**

### **ΟΤΑΝ ΧΑΝΕΤΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΔΙΚΟ ΣΑΣ**

---

#### **Τι σκέφτεστε**

Επρεπε να είχα μπορέσει να τον σώσω

Θεέ μου! Δεν μπορώ να πιστέψω πως δεν έχουμε τον κατάλληλο εξοπλισμό / πόσο σημαντικό ήταν το πρόσωπο αυτό για μένα / πως όλα τινάζονται στο αέρα

#### **Τι μπορείτε να κάνετε**

Θυμηθείτε: Μιλώ στον εαυτό μου όπως θα μιλούσα σε έναν καλό φίλο; Μπορώ να κάνω ένα βήμα πίσω και απλά να νιώσω; Ίσως είναι θλίψη, αναστάτωση η απλά κούραση. Αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά. Και αυτή η εποχή είναι ιδιαίτερα ανώμαλη.

Θυμηθείτε: Μήπως αφήνω τα πάντα να με συνεπάρουν; Όλη αυτή η ανάλυση μήπως συμβαίνει για κάποιο άλλο λόγο; Μήπως γιατί ολο αυτό είναι λυπηρό, μήπως για το πόσο αδύναμος νιώθω, μήπως γιατί οι προσπάθειές μας φαίνονται τόσο μικρές; Κάτω από αυτές τις συνθήκες αυτές οι σκέψεις είναι αναμενόμενες. Μπορούμε να τις προσέξουμε; Να τις νιώσουμε; Ίσως και να τις μοιραστούμε; Και έπειτα ας αναρωτηθούμε: Μπορώ να προχωρήσω σε ένα λιγότερο αντιδραστικό, περισσότερο ισορροπημένο τόπο ακόμη και όταν προχωρώ παρακάτω;

Μετάφραση, απόδοση από το πρωτότυπο:

**Μαρία Κάλφα, MD - Σύμβουλος  
Ψυχικής Υγείας.**

Ευχαριστούμε τους

Alaa Albashayreh, MSN, RN  
Patrick Archimbault MD  
Bob Arnold MD  
Darren Beachy MTS  
Yvan Beaussant MD  
Brynn Bowman MPA  
Colleen Christmas MD  
Randy Curtis MD MPH  
James Fausto MD  
Lyle Fettig MD  
Jonathan Fischer MD  
Michael Fratkin MD  
Christina Gerlach MD  
Marian Grant DNP  
Caroline Hurd MD  
Margaret Isaac MD  
Josh Lakin MD MD  
Elke Lowenkopf MD  
Joanne Lynn MD  
Nick Mark MD  
Diane Meier MD  
Susan Merel MD  
Tona McGuire PhD  
Kathryn Pollak PhD  
James Tulskey MD  
Tali Sahar MD  
Vicki Sakata MD  
The John A. Hartford Foundation  
Cambia Health Foundation

