

## התמודדות עם מוות ופרידה בימי קורונה – למשפחות

פרידה מאדם יקר ואהוב על רקע מחלה קשה, מציפה צער עמוק וכאב. שכול על רקע מוות פתאומי, מטלטל אף יותר ומציף גם רגשות של חרטה וחוסר אונים. בימים האלו, מרכיבים משמעותיים וטבעיים של התמיכה - הקירבה הפיזית והמגע אינם אפשריים. מצב זה עלול להיות מתסכל ומכעיס. יחד עם זאת, חשוב לזכור כי לפרידה מרכיבים רבים מעבר בנוסף לקירבה ולמגע. העמודים הבאים נועדו לסייע לכם, למקד את הליווי של יקיריכם ברגעים האחרונים כאשר החולה נמצא בבידוד ולא ניתן להיפגש פיזית, לגעת ולחבק.

### החלטות רפואיות, שמומלץ לברר

- חישובו / התייעצו עם הצוות המטפל לגבי הנחיות רפואיות מקדימות.
- האם תרצו שהצוות הרפואי יתייעץ איתכם לגבי החלטות הקשורות בטיפול בכם? האם הייתם רוצים לסיים את חייכם בשלווה עם התערבות רפואית מינימאלית ועם תמיכה של רפואה פליאטיבית (רפואה תומכת)?
- אם מצבכם יתדרדר, האם תרצו שיחברו אתכם למכונת הנשמה (אינטובציה) או לא?
- מי יודע על החלטותיכם או מחשבותיכם? זה הזמן להחליט מי יהיה מיופה הכוח שלכם למקרה שבו לא תוכלו לבטא את עצמכם / תאבדו את הכרתכם. מיופה כח הוא אדם שאתם סומכים עליו, שיהיה נח לכם ושיהיה מוכן לשוחח איתכם על הנושאים הללו ולקחת על עצמו את המשימה להעביר את המידע לרופאים.
- חשוב שהצוות הרפואי יהיה מעודכן לגבי החלטות שלכם.

### מחשבות על הדרך הטובה ביותר, בנסיבות הקיימות, להיפרד

- לא כדאי לחכות. עדיף לומר את כל המילים הטובות והחשובות עכשיו, מאשר להתחרט על מה שלא אמרתם ולא תוכלו מאוחר יותר.
- היו בקשר רציף ככל האפשר עם הצוות הרפואי שיעדכן אתכם בתדירות גבוהה על מצבו של יקירכם.
- בררו עם הצוות הרפואי אם אפשרי להיפגש עם יקירכם דרך המערכת המצלמת במעגל סגור, המיקרופון, הטלפון, הטאבלט או אחר. עדיפות לטכנולוגיה עם תמונת וידאו.
- הכינו מכתב, הקלטה או סרטון שניתן להעביר לצוות הרפואי שיקריא או ישמיע ליקירכם.

לובינרים מקצועיים וסדנאות לשיתוף ותמיכה לצוותים רפואיים:

היחידה הקהילתית נט"ל - 0732.363.309; או - 0732.363.363



- דאגו למערכת תמיכה חמה ועוטפת בשבילכם; בני משפחה נוספים, קרובים וחברים, אל תהיו לבד.
- בקשו מהצוות שיצלם את יקירכם; צילומים בווידאו או תמונות בזמן מחלתו וסוף חייו (שיהיה לכם תיעוד של רגעיו האחרונים) אנשים נוטים להצטער שלא עשו זאת.

## מרכיבים שמומלץ לכלול בשיחת פרידה

1. ביטוי רגשות חיוביים כלפי החולה: אהבה, הוקרה
2. הודיה והכרה, כדאי לפרט על מה. לתאר מה קיבלתם מהאדם היקר לכם, אילו מתנות הוא מותיר עבורכם.
3. ביטוי למשמעותו של האדם הנוטה למות בחייכם; אמונות וערכים, פילוסופיית חיים, השקפת עולם, משמעויות אישיות שהנחיל.
4. ביטוי שליחה, חרטה ומחילה של החולה לקרוביו ושל הקרובים אל החולה

## בירור צרכים רוחניים

1. האם אתם או יקירכם קשורים לקהילה דתית / רוחנית?
2. האם יש איש/ת דת (רב / אימם / כומר) שחשוב שיהיו שותפים בתהליך הפרידה?
3. האם יש איש/ת רוח / מורה למדיטציה שחשוב שיהיו שותפים בתהליך הפרידה?
4. האם יש בחייו קשר לטרנסצנדנטי / לנשגב / לאלוהי / למקודש?
5. האם ישנן תפילות / טקסטים שחשוב לכם לומר או שיקירכם ישמע בזמן הזה?
6. האם ישנם טקסים שאפשר לבצע עבור יקירכם?
7. האם הייתם רוצים להשמיע לו מוסיקה / שיר / פיוט / מדיטציה?
8. האם חשוב שיהיה מונח לידו/ה בבית החולים חפץ משמעותי עבורו/ה, כמו: סידור תפילה, ספר תהלים, פרח, תמונה?

## מה חשוב לאנשים בסוף החיים

לקראת סוף החיים, לאנשים רבים חשוב להיות מוקפים באחרים משמעותיים ואהובים וחשוב שלא יהיו לבד. הסיטואציה הנוכחית עם הצורך בבידוד מונעת מבני המשפחה להעניק ליקירם את הצורך הזה באופן פיזי. יחד עם זאת, חשוב לזכור שישנן דרכים נוספות להעניק תחושה של חיבור וישנם עוד צרכים נוספים לפני המוות שניתן לסייע לחולה להשיגם: באמצעות כתיבה, שיחה טלפונית, שיחת וידאו ובעזרת הצוות המטפל.

- להיות מוכנים לקראת המוות
- לשמור על כבודם העצמי
- לא לסבול מכאבים וחוסר נוחות גופנית
- לתכנן את הלוויה והקבורה
- לעשות שלום פנימי עם עצמם
- להסדיר עניינים לא פתורים
- לא להיות לנטל על אחרים
- לבטא ולשחרר פחדים ודאגות
- לדעת שיזכרו אותם
- לקיים טקסים / תפילות דתיים
- שיטפלו בהם בחמלה ובכבוד
- להיות משוחררים מחרדה
- להיפרד מאנשים חשובים
- שיהיה מישהו שיקשיב להם
- לשמוע את המוסיקה האהובה עליהם
- להחליט החלטות הנוגעות לסוף החיים
- לעסוק במשמעות חייהם ומותם
- להיות מחוברים לעולם הרוח
- לעשות חשבון נפש
- להגות במה שקורה אחרי המוות – איש על פי אמונתו

## הצעות לזמן השבעה או בתקופת האבל הראשונית

השבעה, שיוצרת מעטפת משפחתית - חברתית וקהילתית תומכת, שבה האבלים מוקפים בחברים ובני משפחה שבאים לנחמם ומביאים מזון, מאפשרת לארגן את הכוחות. אולם בתקופה שבה נגיף הקורונה משבש את שגרת היומיום וריחוק חברתי הופך לצו השעה, פעולות אנושיות בסיסיות כמו ניחום אבלים הופכות בן לילה לאיום משמעותי על בריאות הציבור. חשוב לנסות להעניק ולקבל את התמיכה החברתית והמשפחתית גם בדרכים אחרות. כאשר לא ניתן להגיע לביקורי ניחום אבלים, לחלוק את הצער, עדיין חשוב להכיר באובדן. להלן מספר דרכים אפשריות:

- שידור הלוויה והשתתפות בה דרך הרשתות החברתיות כמו פייסבוק או בזום
- ביצוע טקסים ואמירת קדיש עם מניין וירטואלי (אפשר להתייעץ עם רב/ה)
- ביקורי ניחומים דרך הזום, אפשר גם באופן קבוצתי
- תפילה ולימוד. לקבוע מי יכול ורוצה להיות שותף.
- עריכת טקס וירטואלי שמציין ומכיר במוות / מעבר, אליו יוזמנו אנשים שהכירו את המת ורוצים לחלוק את יגונם עם המשפחה. במהלך הטקס אפשר להדליק נר, להניח תמונה; לדבר, לבטא את הצער, געגוע. ניתן להיעזר במלווה רוחנית או איש/ת דת לפי הצורך. לתת מקום לכל מה שהיו רוצים לעשות; להיות, לדבר, לחבק. לתת נחמה, לתת מקום למחשבות, לרגשות, לקולות, מה הייתם רוצים להגיד? דברים משמעותיים שקרו לך עם האדם? איזו מתנה הם נתנו לך? למשפחה? לעולם? למה תתגעגע? להשמיע שיר או מוסיקה שיקירכם אהב.

עריכה וניסוח:

הלה אשר, SCP-C, מלווה רוחנית מוסמכת ומדריכה. עמותת קשובות – מרכז שוורץ



**קו הסיוע נט"ל – 1.800.363.363**

**לובינרים מקצועיים וסדנאות לשיתוף ותמיכה לצוותים רפואיים:**

**היחידה הקהילתית נט"ל - 0732.363.309**

**או- 0732.363.363**