

En España mueren al año
aproximadamente 390.000
personas.

El 70% de la población que
fallece anualmente pasa por un
periodo de varios meses de
enfermedad avanzada.

Aproximadamente el 40% de la
población desconoce qué son los
Cuidados Paliativos.

La muerte, la enfermedad y
el dolor afectan a todas las
edades.

Es un asunto que nos afecta a todos.

El Proyecto **Todos Contigo**, de **New Health Foundation**, promueve un nuevo movimiento social que implica a los ciudadanos en la creación de comunidades que ayuden con sus **cuidados** a vivir mejor la enfermedad avanzada y el período del final de la vida de las personas que les rodean y lo necesitan, complementando así la atención sanitaria que prestan los Cuidados Paliativos.

¿Más información?

www.todoscontigo.org

Si desea obtener más información sobre el Proyecto Todos Contigo, por favor póngase en contacto con nosotros: 954 414 785 / 657 847 879

Email: info@newhealthfoundation.org



Me muero por hablar...

¿Por qué es tan beneficioso hablar sobre la muerte y la enfermedad?

El hablar sobre el cuidado y el acompañamiento que necesitamos durante la pérdida de un ser querido, la enfermedad o el dolor, conlleva beneficios para:

- La salud.
- La familia.
- Las personas que nos rodean.
- La forma en que vivimos nuestras vidas.

Hablar sobre estos temas es difícil

Puede hacernos sentir miedo o tristeza; a veces pensamos que es morboso o desagradable y es mejor dejarlo para cualquier otro momento.

Pero la muerte y la enfermedad son factores que todos tenemos que afrontar, puesto que son parte de la vida



¿Por qué tenemos que hablar más sobre la muerte, la pérdida y la enfermedad?

Muchas personas no mueren de la forma que les hubiera gustado, o en el lugar que deseaban. Quizá no tuvieron oportunidad de despedirse, de expresar sus deseos, o decir algo importante a alguien cercano.

Estos pueden ser temas difíciles y emocionales a tratar, pero es interés de todos, dejarlos zanjados mientras haya tiempo, poder compartir los últimos momentos antes de que haya una crisis o un problema, antes de que sea demasiado tarde.

Si estos problemas no se plantean a tiempo, puede nacer sensaciones de aislamiento, ansiedad y soledad para todos los interesados; así como la pérdida de oportunidades para la planificación y toma de decisiones. **No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy...** puede que no tengamos siempre la oportunidad de decir lo que queremos y lo último que queremos es hacer daño a quien amamos.

Podemos encontrar maneras de comenzar a afrontar la vida, juntos, apoyándonos mutuamente.

Empezar a hablar ...

- > Reconozco que la muerte es parte de la vida .
- > Reconozco que hablar de la muerte nos ayuda a planificar cómo mejorar la calidad de nuestra vida.
- > Puedo elegir el momento apropiado para empezar a hablar, especialmente si alguien cercano está viviendo esta experiencia.
- > Sólo si conoces la presencia de la muerte, conocerás la importancia de la vida.

Escuchamos historias a diario sobre la muerte a través de diferentes medios. Estas noticias pueden ayudar a iniciar conversaciones con amigos y familiares como: **“Qué te parece esta noticia?”; “No me gustaría que eso nos ocurriera a nosotros...”**

Planificar el futuro es más fácil cuando no experimentamos incertidumbre o presión de la enfermedad.

¿Estamos preparados para hablar?

Si sabes que alguien cercano quiere hablar, aprovecha esta oportunidad porque quizás puede ayudaros a los dos a entender pensamientos, sentimientos de cada uno. Habla con tranquilidad y en positivo de las consecuencias de la enfermedad o la muerte