

## Ayuda con aspectos prácticos

Una situación de crisis vital afecta a todas las personas que nos rodean. Todos necesitamos un poco de ayuda práctica.

Un **detalle** puede suponer una gran diferencia:

- Sacar al perro durante un rato.
- Ayudar con la compra.
- Regar las plantas.
- Recoger y ordenar.
- Ayudar a llevar y recoger los niños del colegio.
- Preparar una comida o una merienda.
- Planchar y fregar.

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.

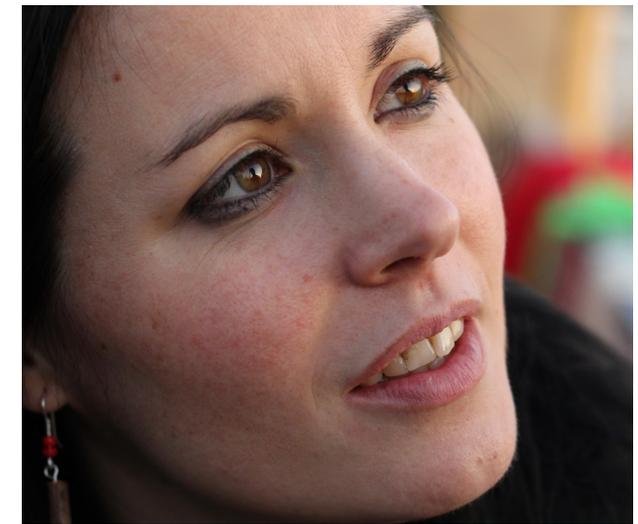
## ¿Más información?

[www.todoscontigo.org](http://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:

i n -



## ¿Qué le digo?

Cuando alguien que conocemos está gravemente enfermo...

Cuando no sabemos qué decir...

A veces, aquellas personas que están gravemente enfermas pueden llegar a sentirse muy aisladas. Amigos y vecinos pueden aislarlos o rechazarlos, no porque no les importe, sino porque no saben qué decir, hacer o cómo actuar.



NEW HEALTH  
FOUNDATION

Es normal sentirnos incómodos ante la persona que está enferma o durante los últimos días.

Podemos llegar a sentirnos extraños si vamos a verle o le llamamos, como lo hacíamos normalmente.

Puede que lleguemos a pensar que es mejor mantenernos alejados, ya que la familia en sí está ya muy estresada.

Sin embargo, no mantener contacto no siempre es la mejor opción, puesto que puede causar sentimientos de tristeza y remordimiento:

*" Si tan solo hubiera..." "*

*Me gustaría que..." "Y si..." "*



## ¿Dónde y Cómo empezar?

Casi siempre es mejor hacer algo en vez de no hacer nada. Un whatsapp o un mail, son algunas de las maneras de mantenerse en contacto. No te alejes.

Puede ser tan simple como enviar un mensaje transmitiendo que estás pensando en esa persona. Si deseas ir a verla pero no tienes claro si acabará convirtiéndose en una molestia, ¿no crees que lo más correcto sería llamarle o mandarle un mensaje para saber si quiere recibir visita?. Algo como: "¿Te apetece que vaya a verte durante un rato? No tienes que estar mucho tiempo, unos minutos pueden hacer una gran diferencia.

No esperes a ser entretenido o alagado. Puedes preguntar algo como ¿Qué te gustaría que te llevara? También puede llevar algo de comer o quizá algo que sabe que le gustará.

No dejemos que nuestras preocupaciones nos mantengan al margen de lo que está ocurriendo. Si no sabemos cómo empezar una conversación, podemos decir algo como: "He estado pensando en ti y preguntándome como estas" o "¿cómo te encuentras hoy?" Si ellos quieren, te lo contarán.

## Cuando hablamos con la persona que está enferma...

Recordemos que quizá no quieren hablar. Debemos respetar también esa decisión.

En caso de entablar una conversación:

No cambiemos de tema si la persona menciona su enfermedad o quiere hablar acerca de la muerte. No podemos evitar lo que están viviendo. Aquellos que escuchan, muestran así el cuidado y apoyo.

- > Para compartir cosas en común pueden hablar de noticias cotidianas.
- > Ser honesto es la mejor elección. Es mejor decir "Veo que no estás tan bien como estabas hasta el momento" en vez de pretender que "mejorara en cualquier momento".
- > Es poco probable que provoques que la persona se sienta peor puesto que seguramente esa persona ha estado pensando lo mismo.
- > Si hay algo que queremos decir, y el momento nos parece correcto, digámoslo. Si la situación se vuelve emotiva, recordemos que es normal estar conmovido por la tristeza de otros, al igual que la de uno mismo. No olvidemos, que a veces ayudamos más cuando hablamos menos.