

Puede que hayas sufrido alguna enfermedad durante algún momento o durante la mayoría de tu vida.

Quizás has notado como la enfermedad empeora con los años.

Probablemente te han dado unas noticias inesperadas sobre el diagnóstico de una enfermedad.

En cualquiera de estas situaciones, todos nos hacemos las mismas preguntas: ¿mejoraré?, ¿y si me pongo peor?, ¿me voy a morir?

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



Hablar sobre ello

Cuando estoy gravemente enfermo...

Nunca pensamos que puede ocurrirnos a nosotros, no lo esperamos y no le damos demasiada importancia. Vemos la enfermedad y la muerte como temas que les ocurren a los demás. Podemos llegar a sentir empatía por las personas que pasan por ello y al mismo tiempo también podemos pensar '**Gracias a Dios que no me ha tocado a mi**'. Sin embargo, la enfermedad y la muerte están siempre a nuestro alrededor. Todos nos veremos afectados. No hay elección.

Vivir una enfermedad crónica o avanzada puede conllevar muchas dificultades y desafíos.

A veces podemos perder toda nuestra fuerza para sobrepasar el día a día y a veces llegamos a pensar que ya no podemos más.



No estamos solos...

A pesar de que puede ser difícil afrontar la situación y decidir cuál es la mejor forma de actuar, uno de los aspectos más importantes a recordar es que no estamos solos. Ya sean sus amigos, sus familiares, vecinos, miembros de su comunidad, profesionales de los servicios sociales y centros de salud, siempre hay alguien ahí, dispuesto a ayudar.

Es verdad que hablar no eliminará tus pensamientos y preocupaciones.

Sin embargo, al compartir nuestros sentimientos, nuestras preocupaciones y miedos, podemos darnos cuenta de cómo tomar el control, y de qué recursos tenemos a nuestro alcance.

Hablar merece la pena:

- > Nos ayudan a ordenar y aclarar nuestros pensamientos, sentimientos y preocupaciones.
- > Al expresarnos en voz alta, encontramos soluciones y diferentes formas de afrontar la vida.
- > Hablar con alguien puede ayudarle a analizar las diferentes alternativas sobre su tratamiento; el tipo de atención y el apoyo que nos gustaría recibir.

Decidir lo mejor para mí...

Es posible que, al igual que yo, mis familiares y amigos estén preocupados por mi enfermedad, por cómo afrontarla, por mi futuro... No dicen nada porque es difícil encontrar las palabras adecuadas, o tienen miedo a molestar.

Si se encuentra en esta situación.

Piense con quién le gustaría hablar, piense cuándo y dónde es más apropiado comenzar una conversación.

Puede ser tan sencillo como decir: "Me gustaría hablar sobre algo". Esta conversación puede incluir:

- > Tomar decisiones sobre el tratamiento.
- > Expresar sus preocupaciones sobre el futuro.
- > Analizar los deseos sobre médicos, centros o tratamientos preferidos, así como si la enfermedad progresa.
- > Diseñar un testamento o las voluntades anticipadas.
- > Comunicar la situación a otros miembros de la familia, incluyendo niños.
- > Hablar con alguien sobre algún problema, buscar el perdón.
- > Dar las "gracias" o decir "te quiero".

Es probable que al hablar, nos sintamos emocionados y podamos ponernos tristes. Compartir estas emociones son formas de afrontar las situaciones difíciles, juntos.