

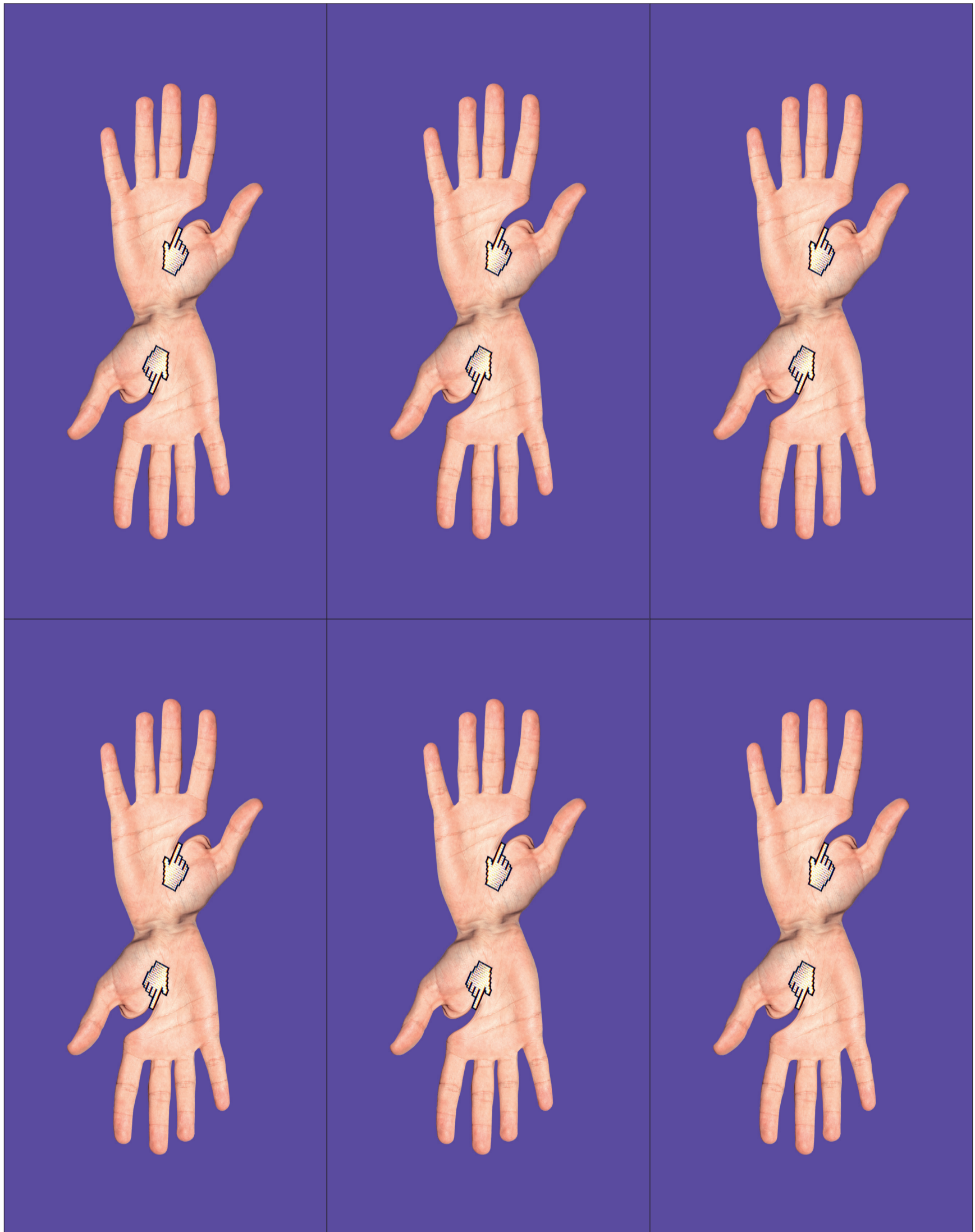
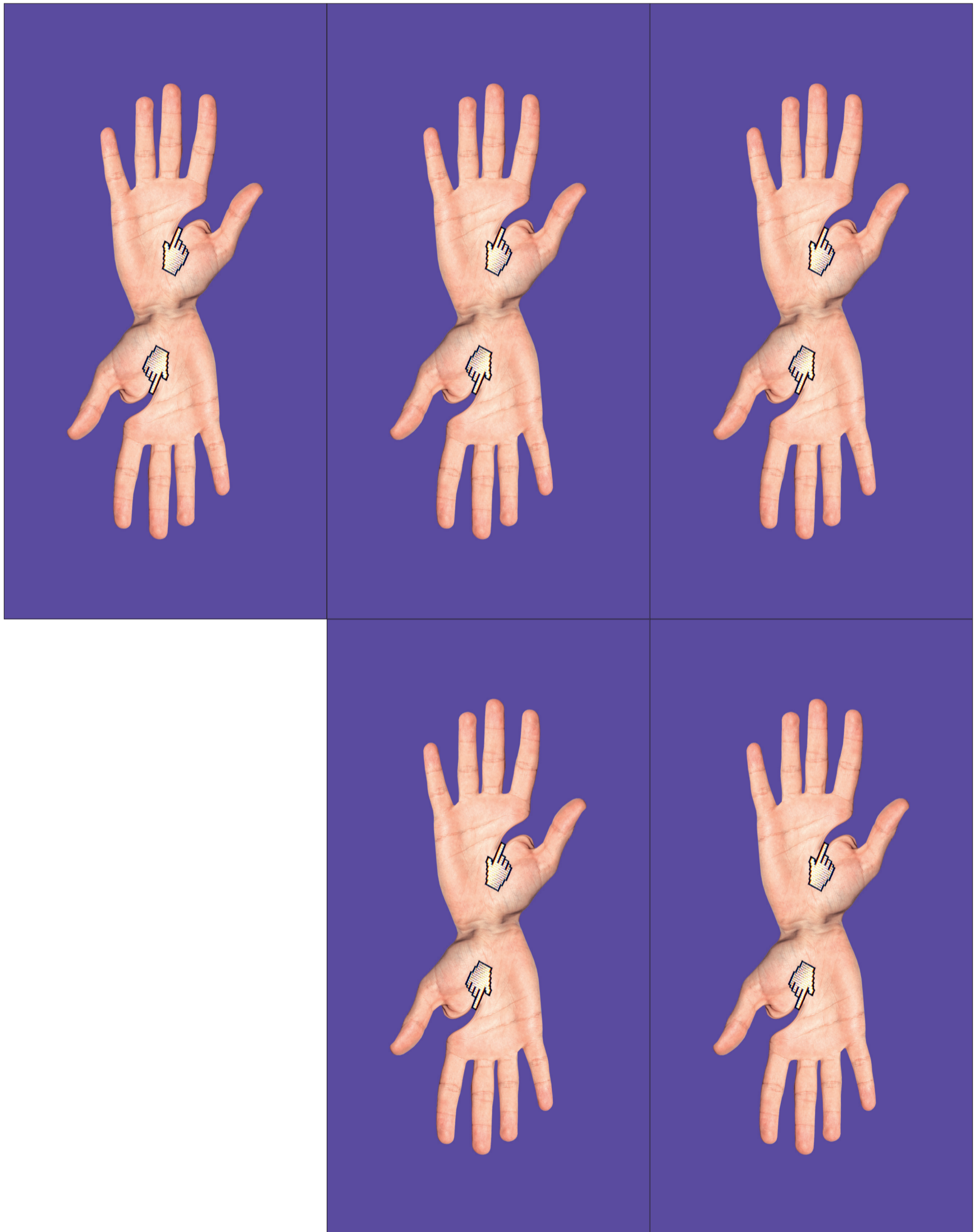











<p> ludzie i medycyna</p> <h2 style="text-align: center;">Rozmawianie o śmierci cię nie zabije</h2> <p style="text-align: right;"></p> <p>*karty do rozmowy</p>	<p>INFORMACJE WSTĘPNE</p> <p>Traktuj te karty, jak narzędzie, które ułatwia rozmowę – po to zostały stworzone. Karty mogą pomóc Ci zaprosić kogoś do rozmowy, nadadzą rozmowie strukturę, podesuną ważne tematy, oswoją lęk, określą bezpieczne ramy.</p> <p>Zestaw składa się z 45 kart tematycznych w 5 kategoriach:</p> <p>fundamenty / ważne tematy, których prze-myślenie ułatwia rozmowę – te karty mogą być wykorzystane przed rozpoczęciem rozmowy, lub razem z innymi z talii – w jej trakcie,</p> <p>zamykanie / tematy związane z żegnaniem się i porządkowaniem swoich spraw,</p> <p>umieranie / tematy dotyczące jakości życia w ostatnich jego chwilach,</p> <p>beze mnie / co zostawię po sobie, jak inni będą mnie pamiętać, co będzie z moim ciałem,</p> <p>odradzanie / refleksja nad tym, jak trudne doświadczenie może dać coś dobrego.</p> <p>W talii jest też jedna czysta karta, która daje rozmówcom możliwość zaproponowania własnego tematu.</p>	<p>DO KAŻDEJ KARTY DODAJ PYTANIA</p> <p>Każda karta tematyczna zawiera krótki tekst. Dodaj do niego pytania – aby lepiej zrozumieć swojego rozmówcę (lub samego siebie) i aby ułatwić mu tę rozmowę. Pytaniami dodaj czułość do komunikacji. Zauważ, że te same sformułowania (np. „mieć dobrą śmierć”, „zostawić po sobie ślad”) dla różnych osób mają odmienne znaczenia. Dotrzyj do tych znaczeń dzięki pytaniom. Zrozumieć perspektywę drugiej osoby to podstawa empatii.</p> <p>Zapytaj swojego rozmówcę (lub samego siebie, jeśli używasz kart w pojedynkę):</p> <p><i>Jak to rozumiesz?</i> <i>Co to dla Ciebie znaczy?</i> <i>Jak ważny dla Ciebie jest ten temat?</i> <i>Jaki masz na to wpływ?</i> <i>Co możesz zrobić, aby tak się stało?</i> <i>Jak możesz o to zadbać?</i> <i>Co konkretnie masz na myśli?</i> <i>Jak wyobrażasz to sobie w szczegółach?</i> <i>Jaki przykład możesz podać?</i> <i>Jakie widzisz konsekwencje dla siebie i innych?</i></p>
<p>PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE ROZMÓW</p> <p>Niezależnie, czy rozmawiacie w parze, w większym gronie czy rozmawiasz sam na sam ze sobą, możesz wykorzystać karty na wiele sposobów.</p> <p>Możesz oprzeć całą rozmowę na jednej wylosowanej karcie, na jednej świadomie wybranej karcie, na jednej kategorii kart, na kilku kartach lub na całej talii.</p> <p>Dwie osoby. Wariant 1. / Jedna z osób szereguje karty na 3 stosy: ważne, mniej ważne, najmniej ważne. Rozmowę zaczynacie od stosu „ważne”. Sięgacie po kolejne karty, a zadaniem drugiej osoby jest zadawanie pytań.</p> <p>Dwie osoby. Wariant 2. / Każda osoba kolejno losuje pojedyncze karty z talii, po czym kładzie je przed sobą. Każdej kolejnej karcie poświęćcie chwilę rozmowy, po czym przechodźcie do dalszego losowania.</p> <p>Trzy do ośmiu osób / Rozmówcy siedzą przy stole, przed nimi leży odwrócona talia. Pierwsza osoba losuje kartę, odczytuje na głos, każda z osób kolejno zabiera głos. Następnie kolejna osoba losuje kolejną kartę. Runda powtarzana jest dowolnie długo. W rozmowie nie chodzi o to, by wyczerpać wszystkie wątki, ale by otworzyć się na refleksję.</p>		

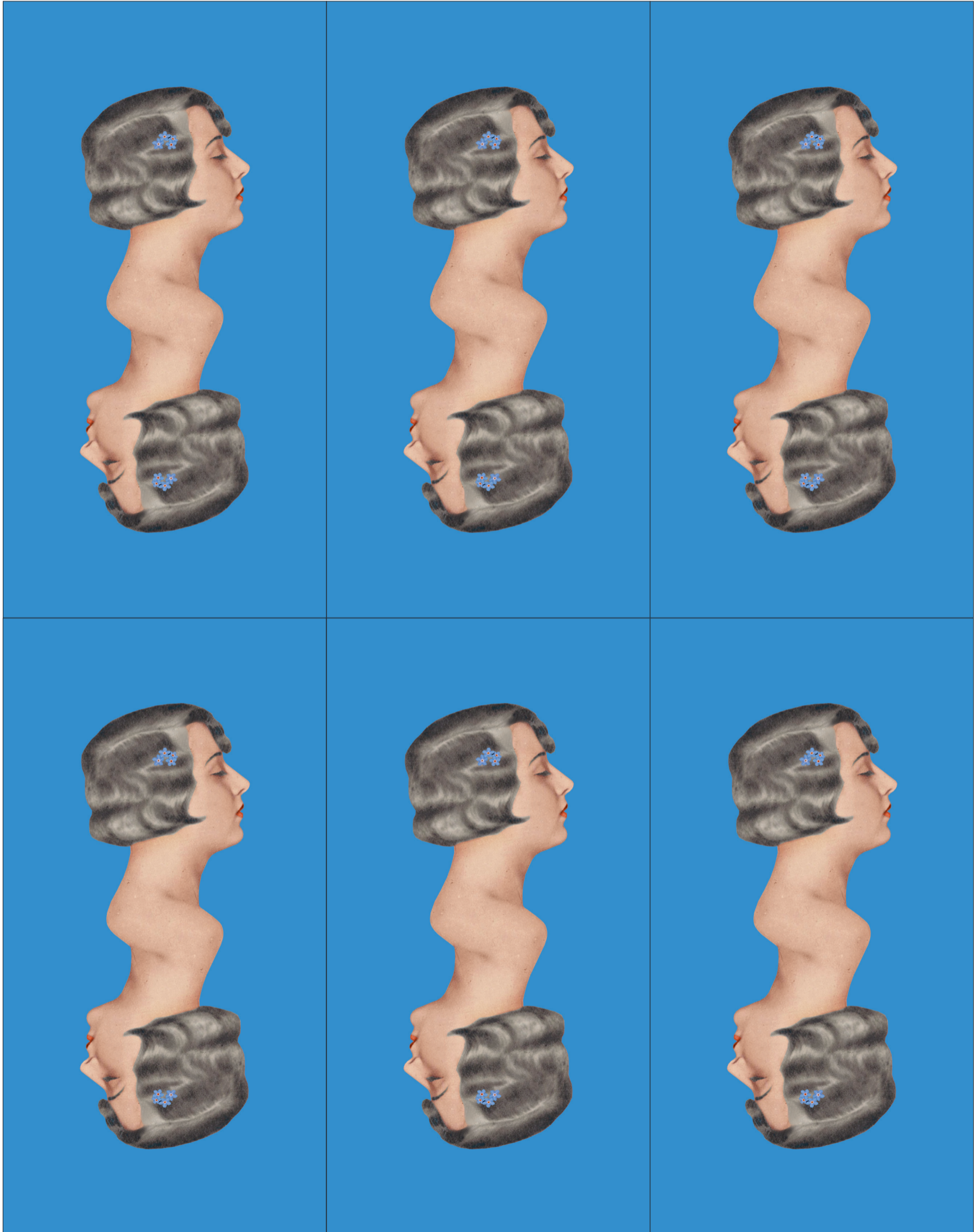
<p>JAK ZAPROSIĆ KOGOŚ DO ROZMOWY Mamy na to kilka pomysłów:</p> <p>Znajdź punkt zaczepienia – okazję, która pozwoli Ci zaproponować rozmowę.</p> <p>Doświadczenie osoby z otoczenia / „<i>Byłam ostatnio na pogrzebie Heli i uświadomiłam sobie, że ja inaczej widzę swoje odchodzenie</i>”.</p> <p>Informacje w mediach / „<i>Słyszałam w radio rozmowę z aktorem N. o jego zmaganiach z chorobą. Poczułam potrzebę, by porozmawiać o tym, jak Ty sobie radzisz</i>”.</p> <p>Wspólne robienie porządków / „<i>Obrastam rzeczami! Zastanawiam się, ile z tego mnie przetrwa?</i>”.</p> <p>Wartościowa lektura / artykuł / film / „<i>Mamo, kładę tu ciekawą książkę. Może zechcesz ją przeczytać a potem porozmawiać o niej ze mną?</i>”.</p> <p>Wybrany temat z kart / „<i>Co myślisz o tym, że ludzie oddają swoje ciała na rzecz nauki? Jak to jest z Tobą?</i>”.</p> <p>Wyciągnij rękę – okaż gotowość do rozmowy i powiedz, dlaczego Tobie na niej zależy. Odsłoń się – bądź otwarty, by mówić o sobie. Nie naciskaj. Daj rozmówcy chwilę na zastanowienie się i szansę na podjęcie niewymuszonej decyzji. Uszanuj jego decyzję, gdy nie zechce rozmawiać.</p>	<p>JAK ROZMAWIAĆ</p> <p>Udział w rozmowie jest dobrowolny. Wszyscy uczestnicy mają prawo opuszczenia rozmowy w dowolnym momencie oraz zachowania ciszy. Czas trwania rozmowy zależy od siły i chęci jej uczestników. Rozmowę można podzielić na kilka krótszych spotkań.</p> <p>Rozmowa odbywa się w atmosferze szacunku dla drugiej osoby, co wyraża się w nieoceniowaniu jej punktu widzenia (staraj się zrozumieć, nie pouczaj, nie dawaj rad), uważności na jej słowa (słuchaj, nawiąż kontakt wzrokowy, wyłącz telefon), stworzeniu bezpiecznych warunków (wybierz miejsce i czas wygodne dla rozmówcy). Emocje, łzy, cisza są czymś naturalnym. Pozwól na nie sobie i swojemu rozmówcy. Zapewnij swojego rozmówcę, że cała treść Waszej rozmowy lub spotkania zostanie pomiędzy Wami.</p>	<p>Karty <i>Rozmawianie o śmierci cię nie zabije</i> zostały stworzone przez Anię Charko i Barbarę Obarską pod skrzydłami Fundacji Ludzie i Medycyna, dzięki wsparciu i dofinansowaniu w ramach programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”. Kartom towarzyszy rozszerzony poradnik „<i>Jak rozmawiać o śmierci</i>” – można go pobrać za darmo ze strony: ludzieimedycyna.pl.</p> <p>W poradniku znajdziesz: więcej wskazówek jak używać kart, jak zaprosić kogoś do rozmowy, jak się do niej przygotować, informacje dlaczego warto rozmawiać, a także scenariusze spotkań i warsztatów na temat śmierci.</p> <p>Na stronie znajdziesz też karty w formacie pdf, które możesz samodzielnie wydrukować i pociąć.</p> <p>Karty i poradnik powstały w długotrwałym procesie testowania i konsultowania ze specjalistami oraz pacjentami.</p> <p>Koncepcja graficzna / Marta Podolska</p> <p>Partnerzy:</p> <p>   POLSKO-AMERYKAŃSKA FUNDACJA WOLNOŚCI</p>
		<p>Jedna osoba / Odczytaj teksty z kart. Podziel je na 3 stosy (ważne, mniej ważne, najmniej ważne) i zastanów się, co dla Ciebie znaczą karty w stosie „ważne” (wykorzystaj pytania dodatkowe). Możesz zapisać swoje przemyślenia w notesie, by móc do nich wrócić. Możesz też wybrać kilka kart i włożyć je do „koperty bezpieczeństwa” do przekazania bliskiej osobie, jeśli ta nie jest gotowa, by rozmawiać.</p> <p>Zamknięcie rozmowy / Zamknij rozmowę znaczącym gestem: przytuleniem lub wspólnym słuchaniem muzyki, którą lubi Twój rozmówca. Znajdź swój własny gest.</p> <p>Prawdopodobne jest, że w trakcie rozmowy jej uczestnicy odkryją coś ważnego dla siebie, dostrzegą nowe perspektywy lub zadania – warto zadbać o to, by zebrane doświadczenie nie umknęło wraz z zakończeniem rozmowy.</p> <p>Co teraz?</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Zapisz to / utrwal to / Zapisz najważniejsze rzeczy z rozmowy albo utrwal je w innej formie. Możesz potem wykorzystać je do dalszej pracy własnej lub do przekazania bliskim.</p> <p>Zrealizuj to / Jeśli w trakcie rozmowy padły postanowienia czy deklaracje – teraz jest czas, by je zrealizować. Nie jutro. Teraz.</p> </div>




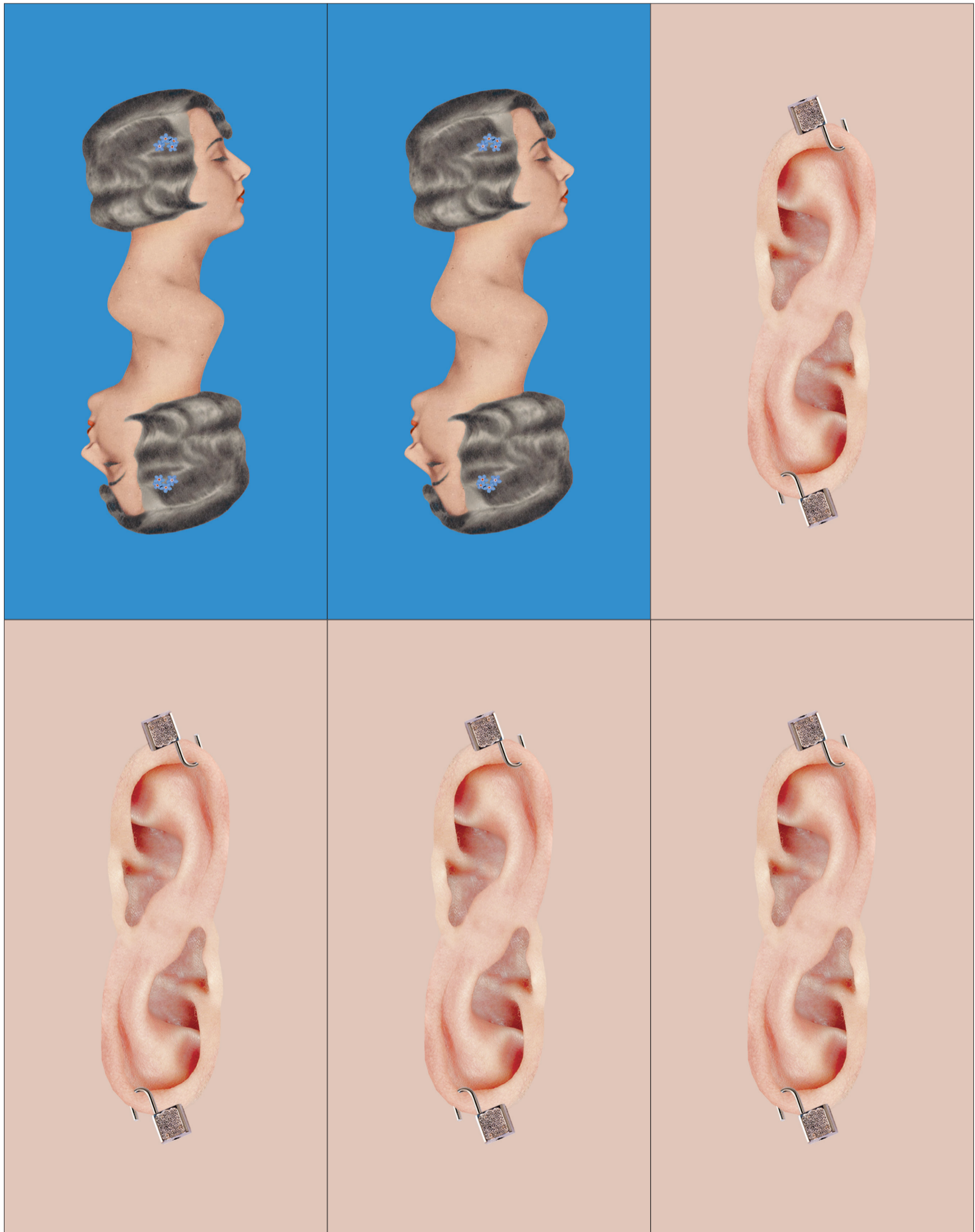
<p>UMIERANIE</p> <p>uniknąć uporczywej terapii</p> <p>uniknąć uporczywej terapii</p> <p>UMIERANIE</p>	<p>UMIERANIE</p> <p>zachować godność</p> <p>zachować godność</p> <p>UMIERANIE</p>	<p>UMIERANIE</p> <p>umrzeć w domu</p> <p>umrzeć w domu</p> <p>UMIERANIE</p>
<p>UMIERANIE</p> <p>współdecydować o swoim leczeniu i opiece</p> <p>współdecydować o swoim leczeniu i opiece</p> <p>UMIERANIE</p>	<p>UMIERANIE</p> <p>mieć pełne informacje o swoim stanie zdrowia</p> <p>mieć pełne informacje o swoim stanie zdrowia</p> <p>UMIERANIE</p>	<p>UMIERANIE</p> <p>mieć przy sobie bliską osobę</p> <p>mieć przy sobie bliską osobę</p> <p>UMIERANIE</p>















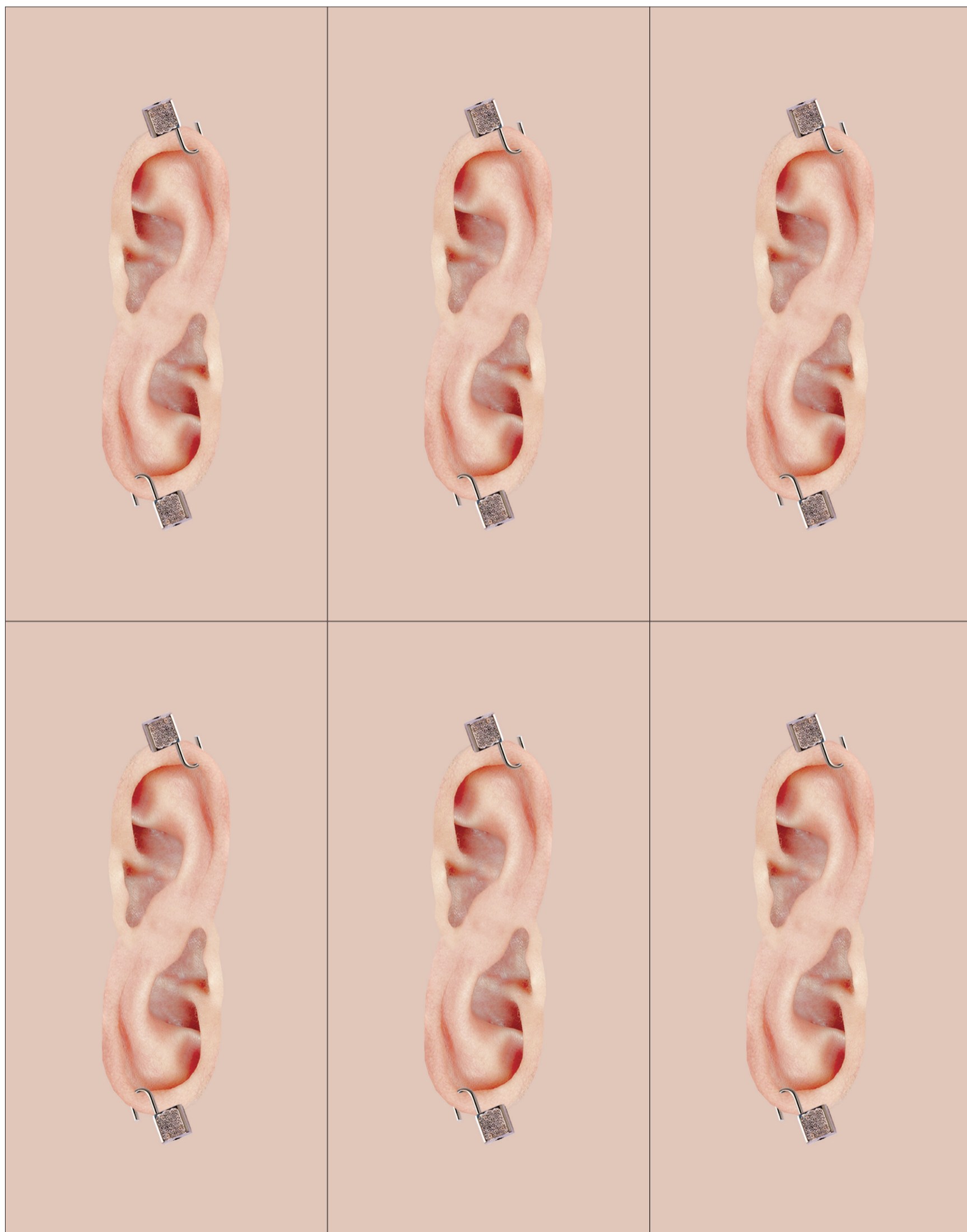
<p> <i>UMIERANIE</i></p> <p>poradzić sobie z cierpieniem / bólem</p> <p>poradzić sobie z cierpieniem / bólem</p> <p><i>UMIERANIE</i> </p>	<p> <i>UMIERANIE</i></p> <p>odejść po swojemu</p> <p>odejść po swojemu</p> <p><i>UMIERANIE</i> </p>	<p> <i>UMIERANIE</i></p> <p>uzyskać zgodę bliskich na moje odejście</p> <p>uzyskać zgodę bliskich na moje odejście</p> <p><i>UMIERANIE</i> </p>
<p> <i>UMIERANIE</i></p> <p>mieć dobrą śmierć</p> <p>mieć dobrą śmierć</p> <p><i>UMIERANIE</i> </p>	<p> <i>UMIERANIE</i></p> <p>zachować świadomość</p> <p>zachować świadomość</p> <p><i>UMIERANIE</i> </p>	



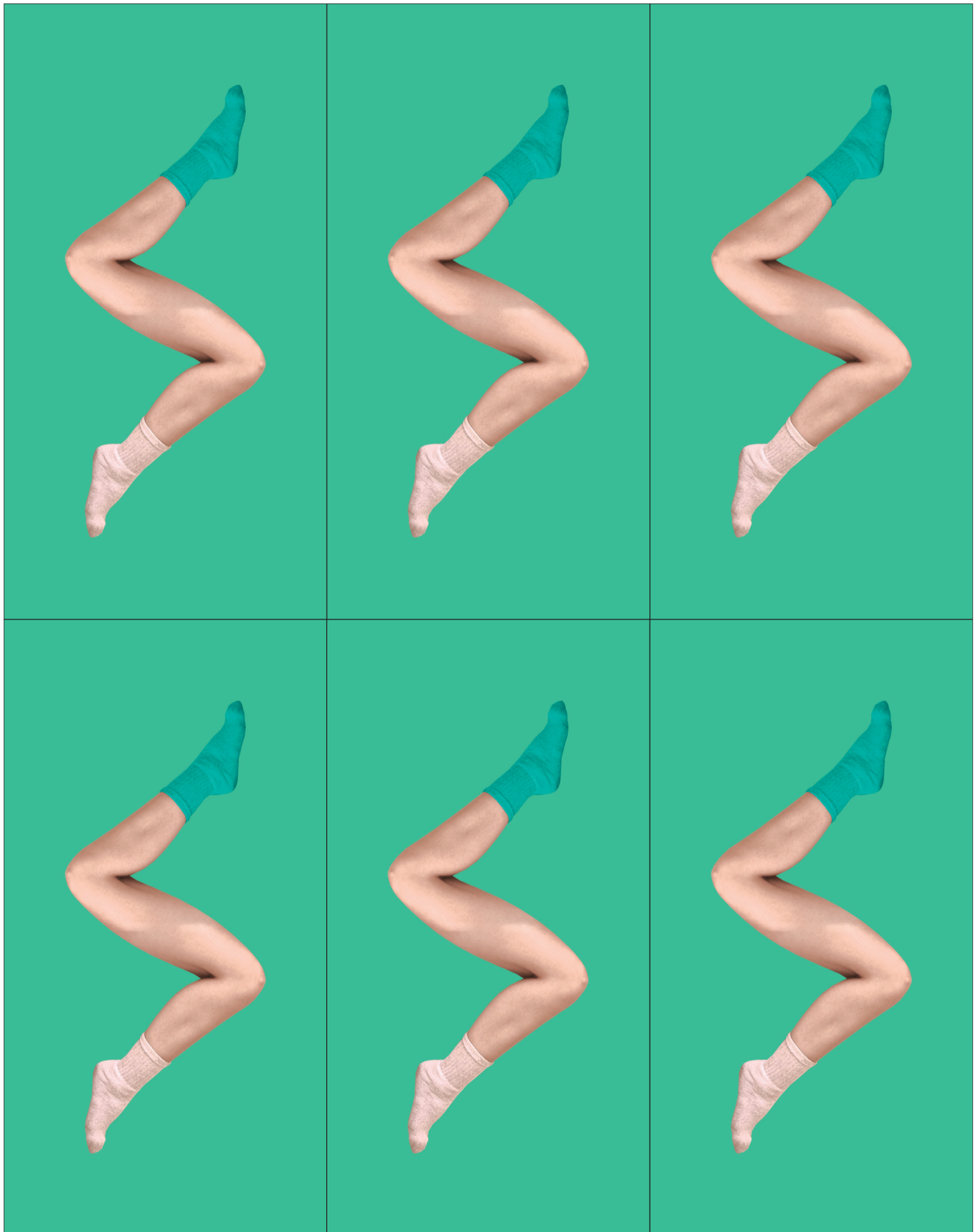
<p> BEZE MNIE</p> <p>zostawić po sobie ślad</p> <p>zostawić po sobie ślad</p> <p> BEZE MNIE</p>	<p> BEZE MNIE</p> <p>oddać swoje ciało na potrzeby nauki / medycyny</p> <p>oddać swoje ciało na potrzeby nauki / medycyny</p> <p> BEZE MNIE</p>	<p> BEZE MNIE</p> <p>zadbać o bliskich, którzy zostaną beze mnie</p> <p>zadbać o bliskich, którzy zostaną beze mnie</p> <p> BEZE MNIE</p>
<p> BEZE MNIE</p> <p>zaplanować swój pogrzeb</p> <p>zaplanować swój pogrzeb</p> <p> BEZE MNIE</p>	<p> BEZE MNIE</p> <p>zaplanować informowanie o mojej śmierci w serwisach społecznościowych</p> <p>zaplanować informowanie o mojej śmierci w serwisach społecznościowych</p> <p> BEZE MNIE</p>	<p> BEZE MNIE</p> <p>przekazać bliskim, by cieszyli się życiem beze mnie</p> <p>przekazać bliskim, by cieszyli się życiem beze mnie</p> <p> BEZE MNIE</p>















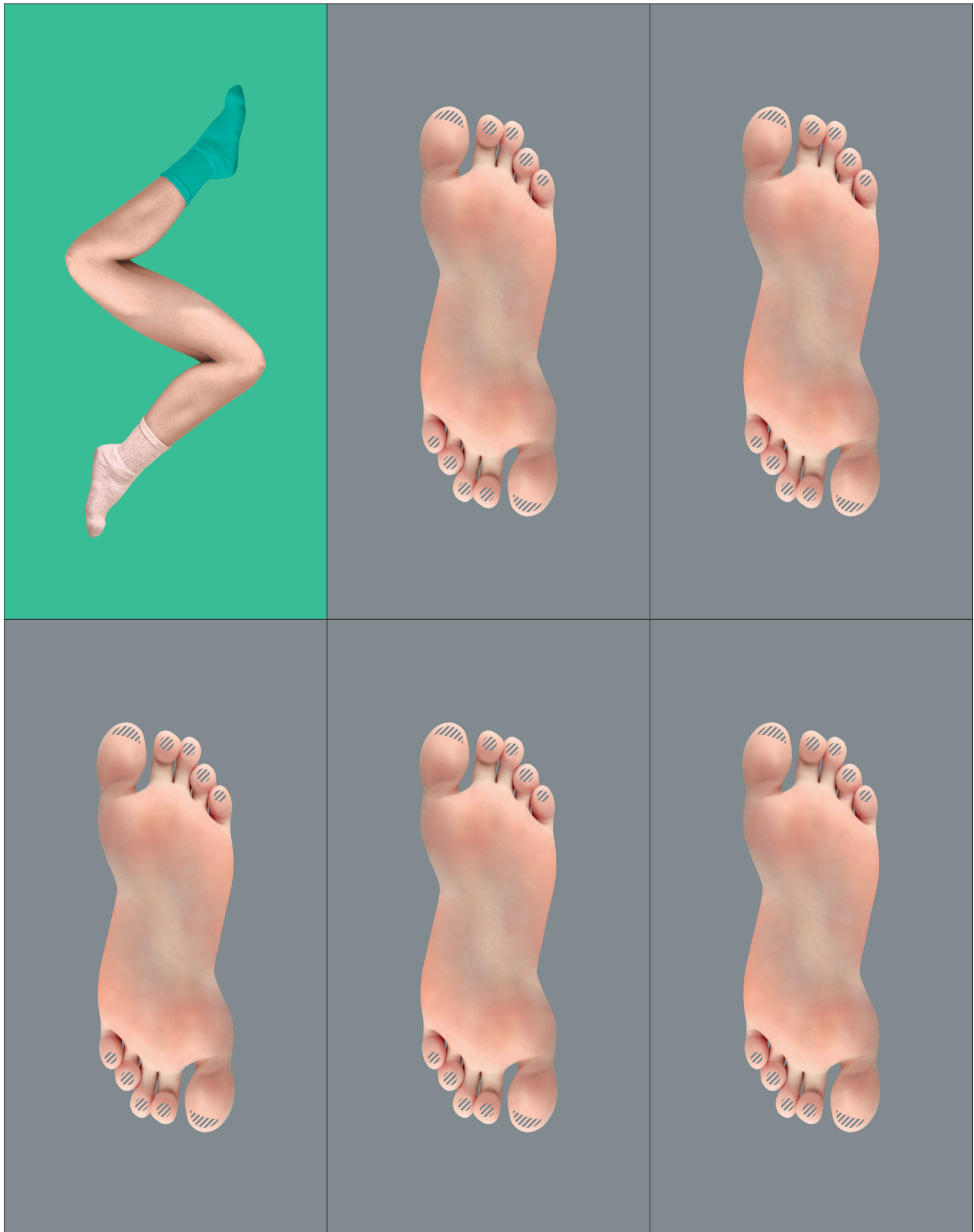
<p> ZAMYKANIE</p> <p>wskazać osobę, która będzie mnie reprezentować, gdy...</p> <p>wskazać osobę, która będzie mnie reprezentować, gdy...</p> <p>ZAMYKANIE </p>	<p> BEZE MNIE</p> <p>zadbać o dobry los swojego zwierzęcia</p> <p>zadbać o dobry los swojego zwierzęcia</p> <p>BEZE MNIE </p>	<p> BEZE MNIE</p> <p>być pamiętnym jako...</p> <p>być pamiętnym jako...</p> <p>BEZE MNIE </p>
<p> ZAMYKANIE</p> <p>pogodzić się z kimś lub wyznać / wybaczyć coś komuś</p> <p>pogodzić się z kimś lub wyznać / wybaczyć coś komuś</p> <p>ZAMYKANIE </p>	<p> ZAMYKANIE</p> <p>wybaczyć sobie / pogodzić się ze sobą</p> <p>wybaczyć sobie / pogodzić się ze sobą</p> <p>ZAMYKANIE </p>	<p> ZAMYKANIE</p> <p>odpowiedzieć sobie na pytanie: w co wierzę</p> <p>odpowiedzieć sobie na pytanie: w co wierzę</p> <p>ZAMYKANIE </p>















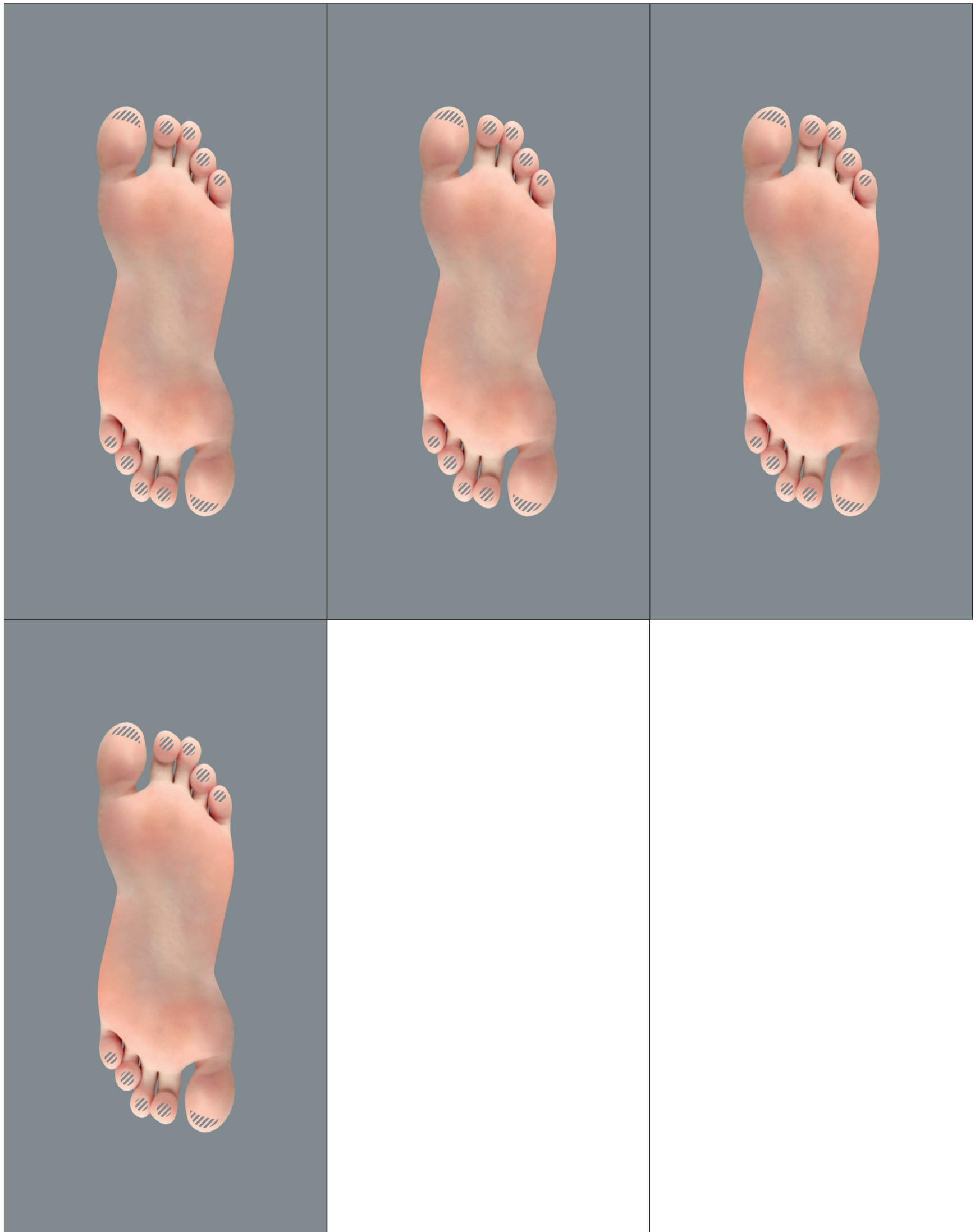
 <p>ZAMYKANIE</p> <p>wspomnieć kochaną osobę, która odeszła</p> <p>wspomnieć kochaną osobę, która odeszła</p> <p>ZAMYKANIE </p>	 <p>ZAMYKANIE</p> <p>pożegnać się z ważnymi dla mnie osobami</p> <p>pożegnać się z ważnymi dla mnie osobami</p> <p>ZAMYKANIE </p>	 <p>ZAMYKANIE</p> <p>spisać testament</p> <p>spisać testament</p> <p>ZAMYKANIE </p>
 <p>ZAMYKANIE</p> <p>przekazać moje wspomnienia / wartości</p> <p>przekazać moje wspomnienia / wartości</p> <p>ZAMYKANIE </p>	 <p>ZAMYKANIE</p> <p>pozamykać swoje sprawy</p> <p>pozamykać swoje sprawy</p> <p>ZAMYKANIE </p>	 <p>ZAMYKANIE</p> <p>zrobić rachunek sumienia</p> <p>zrobić rachunek sumienia</p> <p>ZAMYKANIE </p>



<p> ODRADZANIE</p> <p>doświadczyć radości / przyjemności</p> <p>doświadczyć radości / przyjemności</p> <p>ODRADZANIE </p>	<p> ODRADZANIE</p> <p>wykorzystać dobrze swój czas</p> <p>wykorzystać dobrze swój czas</p> <p>ODRADZANIE </p>	<p> ODRADZANIE</p> <p>zrealizować marzenie</p> <p>zrealizować marzenie</p> <p>ODRADZANIE </p>
<p> ODRADZANIE</p> <p>pogodzić się ze stratą</p> <p>pogodzić się ze stratą</p> <p>ODRADZANIE </p>	<p> ODRADZANIE</p> <p>żyć tak, by móc odejść w każdej chwili</p> <p>żyć tak, by móc odejść w każdej chwili</p> <p>ODRADZANIE </p>	<p> ODRADZANIE</p> <p>zmienić coś w swoim życiu</p> <p>zmienić coś w swoim życiu</p> <p>ODRADZANIE </p>



<p> FUNDAMENTY</p> <p>ustalić co ważniejsze: jakość życia czy długość życia</p> <p>ustalić co ważniejsze: jakość życia czy długość życia</p> <p>FUNDAMENTY </p>	<p> FUNDAMENTY</p> <p>poczuć wdzięczność</p> <p>poczuć wdzięczność</p> <p>FUNDAMENTY </p>	<p> ODRADZANIE</p> <p>nazwać: co dobrego dała choroba / strata</p> <p>nazwać: co dobrego dała choroba / strata</p> <p>ODRADZANIE </p>
<p> FUNDAMENTY</p> <p>być nieśmiertelnym</p> <p>być nieśmiertelnym</p> <p>FUNDAMENTY </p>	<p> FUNDAMENTY</p> <p>nazwać swoje trudne emocje</p> <p>nazwać swoje trudne emocje</p> <p>FUNDAMENTY </p>	<p> FUNDAMENTY</p> <p>nazwać sens swojego życia</p> <p>nazwać sens swojego życia</p> <p>FUNDAMENTY </p>



<p> FUNDAMENTY</p> <p>wspomnieć swoje trudne doświadczenia, które udało mi się przetrwać</p> <p>wspomnieć swoje trudne doświadczenia, które udało mi się przetrwać</p> <p>FUNDAMENTY </p>	<p> FUNDAMENTY</p> <p>przywołać coś, co pomaga odzyskać mi spokój</p> <p>przywołać coś, co pomaga odzyskać mi spokój</p> <p>FUNDAMENTY </p>	<p> FUNDAMENTY</p> <p>nazwać swoje najważniejsze wartości</p> <p>nazwać swoje najważniejsze wartości</p> <p>FUNDAMENTY </p>
<p> FUNDAMENTY</p>	<p> FUNDAMENTY</p>	<p> FUNDAMENTY</p> <p>ustalić, jakich informacji mi brakuje</p> <p>ustalić, jakich informacji mi brakuje</p> <p>FUNDAMENTY </p>