

El final de la vida

El respeto a nuestra dignidad y autonomía, implica dar a conocer nuestros valores y necesidades

La cercanía del final de la vida, implica afrontar cambios que pueden conllevar la necesidad de apoyo de las personas de nuestro entorno próximo informal y/o profesional.

A pesar de que a menudo nos cuesta pensar en nuestra propia muerte, tendremos que tomar ciertas decisiones que estarán guiadas por nuestros valores y lo que es importante para nosotros en estos momentos. Aportar esta información a las personas que nos acompañan en esta etapa, será esencial para garantizar la calidad de los cuidados y el respeto a nuestra dignidad.

¿Qué puedes hacer?

- **Consulta a tu médico/a** del sistema sanitario si tienes cualquier duda relacionada con los cambios físicos y emocionales que se produzcan.
- Comparte tus **necesidades y valores** con aquellas personas que se encargarán de tus cuidados y tomarán decisiones por ti, si en algún momento es necesario. (Ver fichas 10, 11 y 12)
- Adapta tu **rutina** a tu situación actual, prioriza aquellas tareas que sean más importantes y significativas para ti.
- Si físicamente **no puedes llevar a cabo por ti mismo determinadas actividades**, házselo saber a tus cuidadores/as para que se respeten tus decisiones. Si consideras que no se respetan, ponte en contacto con tu coordinador/a de caso de CEAS o con tu médico/a.
- ¡Comparte tu **tiempo** con quien realmente **quieres**! ¡Habrán momentos que quieras compartirlos contigo mismo!
- **Date permiso para sobrellevar los días malos y disfrutar los mejores.** Un día puedes necesitar estar todo el tiempo en la cama y otros puedes tener fuerzas para salir a dar un paseo si es lo que te gusta ¡Date caprichos!
- **Comparte** con tus familiares y amigos la información que consideres, ¡no tienes ninguna obligación de hacerlo!
- Busca **apoyo emocional**: amigos, familiares, profesionales, asociaciones... que te “sirva” como “vía de escape”.
- Si existe alguna **cuestión que te inquieta**, trata de resolverla, prioriza tu calma y tranquilidad.

