



Fundació "la Caixa"

En memòria

AtencióIntegral
a persones amb malalties avançades

*I quan vinga aquella hora de temença en què
s'acluquin aquests ulls humans, obriu-me'n, Senyor,
uns altres de més grans per contemplar la vostra
faç immensa. Sia'm la mort una major naixença!*

Cant espiritual

JOAN MARAGALL



Benvolguda família,

Avui, des del record, volem expressar-vos el nostre condol per la pèrdua d'aquesta persona tan estimada.

L'empremta que les persones deixen en nosaltres ens fa ser qui som, ens modela i ens ajuda. El seu record ens habita i ens acompanya sempre. La persona no hi és físicament, però la seva vida continua sent viva en nosaltres. Agrair la seva vida, la seva història de llums i ombres, els seus encerts i els seus errors, ens connecta amb el que som i amb un amor que ens transcendeix...

El dol és un procés natural de resposta davant de la pèrdua d'un ésser estimat. Cada persona té el seu propi ritme i necessita el seu temps per viure'l. Cada persona té també les seves pròpies manifestacions i la seva vivència de la pèrdua.

En aquests moments volem mostrar la nostra disponibilitat posant al vostre abast un servei d'acompanyament al dol, en el marc del Programa per a l'Atenció Integral a Persones amb Malalties Avançades de la Fundació "la Caixa".

En nom de totes les persones que formem part de l'equip, **rebeu una forta abraçada plena d'esperança!**

.....,
..... de/d'..... de 20.....

Recordarem...

L'equip



Els seus companys



El dol

PAUTES QUE US AJUDARAN EN EL DIA A DIA:

CUIDEU EL COS:

- Vigileu l'alimentació i els horaris, establiu rutines...
- És important descansar. Proveu diferents formes de relaxar-vos: una dutxa calenta, una infusió, una meditació guiada, música...
- Cuideu el vostre físic: feu estiraments i exercicis de respiració, fixeu-vos en les vostres postures corporals, presteu atenció al vostre aspecte físic...
- Feu activitats creatives o lúdiques com ara cuinar, pintar, escriure, mirar una pel·lícula, llegir...
- Intenteu connectar amb la natura una estona cada dia tant com pugueu: preneu el sol, respireu aire fresc, escolteu el so del vent...

CUIDEU-VOS EMOCIONALMENT, ESPIRITUALMENT I RELACIONALMENT:

- Normalitzeu les emocions que experimenteu: incomprensió, desemparament, ansietat, por, angoixa, enuig...
- Compartiu les vostres emocions; a vegades és més fàcil fer-ho virtualment o per escrit.
- Respecteu la necessitat que teniu de solitud, però no us aïlleu.
- Procureu estar amb companyia, encara que sigui en silenci.
- Si podeu, demaneu a algú que us doni suport pràctic o logístic, com ara gestionar-vos les trucades de condol, anar a comprar...
- No dubteu a prendre la iniciativa i trucar a les persones amb qui us vingui de gust parlar.
- Plantegeu-vos d'anar a grups de suport especialitzats.
- No us exigiu massa intel·lectualment; a vegades les nostres capacitats estan minvades pel procés emocional del dol.
- Procureu envoltar-vos de bones energies, pel·lícules o sèries entretingudes sense càrrega emocional, imatges boniques, converses agradables...

*Quan marxa una persona estimada,
passa de viure entre nosaltres a viure en nosaltres*

Si creieu que necessiteu acompanyament professional en el vostre procés de dol, us podeu posar en contacte amb el servei d'atenció psicosocial del Programa per a l'Atenció Integral a Persones amb Malalties Avançades de la Fundació "la Caixa"

Psicòleg/òloga de l'EAPS:

Telèfon:

Adreça electrònica:



Fundació "la Caixa"

