

UNIVERSO MÉMORA

Consejos y buenas prácticas para combatir los excesos navideños. Moderación y ejercicio físico



El respeto a las diferentes confesiones en el final de la vida ayuda al equipo sanitario, a las familias y al paciente



Electium permite dejarlo todo solucionado antes de la defunción, ofreciendo tranquilidad a la familia

Espiritualidad y atención plurirreligiosa al final de la vida

Algunas propuestas
eficaces y saludables





EDITORIAL

UN ÚLTIMO
MOMENTO DE
ESPIRITUALIDAD

Antes de morir, Leonard Cohen cantó estar preparado para irse

Leonard Cohen falleció el pasado 7 de noviembre semanas después de estrenar su último disco *You Want It Darker*. En el single homónimo, el cantautor pronunciaba “**Hineni, hineni**” dirigiéndose a Dios. El significado de esta expresión hebrea consiste en “**Aquí estoy**” desde un sentido espiritual. Cohen ya había dicho en sus últimas entrevistas que estaba preparado para morir, y así lo hizo: se fue en paz. Pero antes, decidió verificar su sentimiento de tranquilidad res-

pecto a la muerte, volviendo a sus orígenes judíos. De este modo, la espiritualidad no faltó al final de vida del cantante.

La atención espiritual y plurirreligiosa al final de vida es el tema central del presente monográfico y Francesc Torradeflot, director de la Asociación Unesco para el Diálogo Interreligioso, habla de la importancia de cubrir estas necesidades para poderse marchar en paz. Además, el *Universo Mémora* cuenta con una entrevista a Pedro Grau, supervisor de la Unidad de Cuida-

dos Paliativos del Hospital Pare Jofré de Valencia, quien explica la importancia de las enfermeras; también incluye unos consejos para combatir los excesos navideños; se aborda la soledad de las personas mayores con el taller de Amics de la Gent Gran; y tres familiares hablan de la experiencia de planificar el funeral con Electium.

Un número más de pedagogía en torno a la muerte para que, llegado el momento, podamos imitar a Cohen y acabar la canción de nuestra vida con un tranquilo adiós.

BUENAS PRÁCTICAS

Lluís Muñoz Pandiella || MONOGRÁFICOS



Indicaciones para un cuidado responsable

Combatir los excesos navideños



Las fiestas son un momento de encuentro con la familia, los amigos y demás personas cercanas, que acostumbramos a celebrar en torno a una mesa repleta de exquisitas propuestas culinarias preparadas para la ocasión. Platos más copiosos de lo habitual, de alto contenido calórico y

acompañados de un exceso de alcohol se convierten en un riesgo para la salud. Mantener una dieta equilibrada, variada y moderada nos permitirá disfrutar de los sabores de esta época del año sin comprometer nuestra salud. Las siguientes propuestas nos ayudarán a conseguirlo.

www.segg.es

CONSEJOS

1 Moderar

Reducir la cantidad de alimentos a ingerir, elegir los preferidos; comer despacio y masticar bien

2 Evitar

No es aconsejable el consumo de platos muy grasos, frituras, salsas o dulces. Siempre se puede limitar la cantidad

3 Saciar

La sed se debe calmar con agua. Se deben limitar las copas de vino, cava y las bebidas de alta graduación

4 Retirar

Cuando se alarguen las sobremesas hay que esconder los postres y bebidas alcohólicas por las grasas y calorías

5 Ejercicio físico

En Navidad se debe continuar con la actividad física. Si no se practica es un buen momento para comenzar



PEDRO GRAU SANTANA

SUPERVISOR DE LA UNIDAD DE CUIDADOS PALIATIVOS DEL HOSPITAL PARE JOFRÉ DE VALENCIA

“Una buena atención no es un privilegio: es un derecho”

Mémora reflexiona sobre el importante papel que desempeñan las enfermeras

Lluís Muñoz || MONOGRÁFICOS

El periodista Carles Capdevila fue premiado recientemente con el premio Investén al mejor profesional de prensa escrita para la difusión de la enfermería. El artículo galardonado llevaba por título *Cada noche es el Día Mundial de la Enfermería* y reivindicaba el valor del trabajo diario de las enfermeras tras constatar su importancia desde que lucha contra un cáncer. “Hacen mucho más que curarme: me cuidan”, contaba Carles Capdevila en el texto, ensalzando la figura de la enfermera y resumiendo de forma perfecta la esencia de la profesión. Un valor que también reivindica Pedro Grau, supervisor de la Unidad de Cuidados Paliativos del Hospital Pare Jofré de Valencia, al que entrevistamos a continuación.

-¿Cuál es el principal objetivo de las enfermeras?

-La enfermería debe ser entendida como una pieza más del equipo que forman los distintos profesionales sanitarios. Su objetivo fundamental es el cuidado, pero además debe proporcionar el apoyo emocional que precise tanto el propio enfermo como su entorno cercano. Es importante dar una información adecuada, participar en la toma de decisiones, controlar los síntomas físicos y garantizar la continuidad asistencial durante todo el proceso. Me quedo con las palabras de Daniel Callahan que definen la función de las enfermeras: “Tan importante es el objeto de curar y proteger la vida, como el de ayudar a proporcionar una muerte en paz”.

-¿En qué consiste su trabajo?

-Las enfermeras pueden dar asistencia tanto en el domicilio como en el centro hospitalario o residencial. En cualquier caso, su principio básico consiste en cuidar y ayudar al enfermo a hacer frente a las situaciones presentes y futuras, incluso más allá de toda posibilidad de curación. Su objetivo debe ser ayudar a que el paciente logre la mayor autonomía posible y conserve su dignidad hasta la muerte.

-¿Por qué son imprescindibles?

-Las enfermeras ocupan un lugar de privilegio dentro del equipo de salud. Son

las que permanecen la mayor parte del tiempo junto al paciente y la familia. De este modo, ejercen plenamente el rol de cuidadoras y esta cercanía es fundamental tanto a nivel sanitario como humano.

-¿Podría enumerarme alguna cualidad necesaria para la profesión?

-Sí, muchas... Vocación cuidadora; altruismo; empatía y comprensión; capacidad para escuchar; sinceridad, es preferible callar antes que mentir; habilidades comunicativas; equilibrio y madurez, tanto personal como profesional; respeto y flexibilidad.

-Usted supervisa la unidad de paliativos de su hospital. ¿Qué tipo de pacientes atienden?

-En un principio, los cuidados paliativos se centraron en los enfermos de cáncer. En la actualidad, la unidad engloba a todas las enfermedades crónicas avanzadas con pronóstico de vida limitado o aquellas en situación avanzada terminal. Atendemos enfermedades oncológicas, pero también neurodegenerativas o de órganos: accidentes con lesiones cerebrales o vasculares y todo tipo de comas.

-¿Qué atención les ofrecen?

-Cada paciente tiene unas necesidades que dependen de la evolución de la enfermedad y la situación cognitiva en la que se encuentra. No es lo mismo una persona con plena conciencia que otra con una demencia avanzada.

Además de las obvias necesidades físicas, muchos pacientes tienen necesidades emocionales, espirituales, sociales o familiares. Las enfermeras debemos tener en cuenta todas esas necesidades, pero también las de los familiares, ya que nuestro trabajo muchas veces continúa más allá de la muerte con la atención al duelo.

-¿Cómo trabajan la relación paciente-familia-enfermera?

-Como decía, el contacto del equipo sanitario con la familia y el enfermo es constante: es nuestro núcleo de actuación. Nuestra relación tiene que ser de confianza y respeto, por eso, es importante destacar que no solo tenemos que ser buenos en el ámbito estrictamente sanitario, sino que debemos tener una mente abierta y respetar en todo momento las voluntades de los pacientes y su entorno.



Cuidar. Pedro Grau destaca que la enfermería tiene cuidado tanto del enfermo como de su entorno cercano.

SABER+

El proyecto Aula Mémora

► Mémora pone en marcha el proyecto Aula Mémora. Una iniciativa que consiste en la celebración de ciclos de charlas divulgativas y talleres gratuitos dirigidos a toda la población, en general, y a las personas mayores, especialmente.

Estas conferencias buscan hacer pedagogía mediante la promoción de hábitos saludables con los que conseguir un envejecimiento de calidad. Además, se tratan diversos temas como el enfrentamiento a los procesos finales de vida, así como reflexiones en torno a la muerte.

Es el perfecto ejemplo del compromiso de Mémora con la sociedad y las familias y, también, una muestra de un claro compromiso con la vida desde el aprendizaje.

Debemos aportar nuestra experiencia, sí, pero nunca, imponerla.

-¿Qué necesidades tiene una enfermera?

-Nuestras necesidades, igual que las de otros profesionales de la sanidad, pasan por lograr un reconocimiento social por el trabajo realizado. Cuando sucede es totalmente reconfortante.

Pero si hablamos de la unidad que superviso, en cuidados paliativos necesitamos una formación adecuada tanto en el tratamiento y los cuidados, como en los aspectos de comunicación que tan importantes resultan en el manejo de las necesidades espirituales y emocionales del paciente. Aunque en los últimos años se vislumbra un cambio, el sistema sanitario español aún no contempla todas las necesidades.

-¿Cómo afronta la muerte el personal de una unidad de paliativos?

-El miedo a la muerte es razonable en cualquier persona. No por estar a diario en contacto directo se nos crea una co-raza, pero sí que nos lleva a plantearnos nuestra propia muerte y las circunstancias que la rodean. En unidades en constante relación con la muerte es importante el trabajo en equipo y el apoyo mutuo para poder convivir con ella sin problema. Si todos remamos en la misma dirección, obtendremos la satisfacción de estar ha-

ciendo un trabajo de calidad y posibilitando que el final de la vida sea lo menos traumático posible.

-¿Es posible desconectar?

-Es imposible no separarse de algunos casos. Lo importante es que los sentimientos vividos no interfieran en la vida personal. Sin embargo, sí que es positivo formar una mochila en la que acumular momentos y experiencias de vida. Cada vivencia deja una huella, y lo esencial, es gestionar los casos traumáticos en positivo. Por ejemplo, quedarse con la satisfacción del trabajo bien hecho, o aprovechar la muerte para dar valor a la vida.

-¿La muerte es un fracaso para una enfermera?

-En muchas series de televisión vemos como la muerte es un drama terrible para el personal de un hospital. Sin embargo, nunca puede ser un fracaso porque la muerte es inevitable y todos nos enfrentamos a ella a lo largo de nuestra vida. Lo que sí que es un fracaso es una muerte con dolor y sin las necesidades básicas del paciente atendidas. La derrota es no reconfortar a la familia y no permitir una despedida con serenidad en un ambiente de confianza y respeto. Por eso, recibir una adecuada atención médica al final de la vida debe ser considerado un auténtico derecho, en lugar de un privilegio como sucede en algunas ocasiones. ★

UN DERECHO UNIVERSAL

La atención plurirreligiosa al final de vida ayuda a todos

En un mundo globalizado, el contacto entre diferentes religiones es habitual. A pesar de los prejuicios, se ha demostrado que el respeto por la diversidad es beneficioso para las minorías religiosas y la sociedad

La Asociación Unesco para el Diálogo Interreligioso (Audir) lleva muchos años trabajando con temas de mediación interreligiosa en los que se considera al diálogo como la mejor herramienta para la gestión de la diversidad.

El objetivo de Audir es que a través del diálogo se conozca la pluralidad religiosa desde una perspectiva de empatía, reconocimiento y teniendo en cuenta las dimensiones positivas que la diversidad puede aportar a la cohesión y la convivencia. Para mucha gente la alteridad es una amenaza a la convivencia y piensan que solo se debe practicar en privado. Sin embargo, va contra los derechos humanos, ya que la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión tienen derecho a expresarse en público, de forma individual, pero también colectiva. Por lo tanto, la perspectiva de Audir es garantizar que, por ejemplo, en el ámbito de la sanidad se respete este derecho, pero también que se pueda crear una sinergia entre salud y libertad religiosa, de manera que la diversidad no sea un obstáculo sino una ayuda para facilitar la mejor atención a los pacientes.

OBJETIVOS. Una de las misiones de Audir consiste en asesorar en temas de diversidad a los profesionales que trabajan en el acompañamiento de personas en procesos finales de vida. En 2013, se elaboró una publicación sobre la atención religiosa al final de la vida, que ha servido como guía para poder tratar la atención plurirreligiosa en los pacientes terminales. Fue el punto de inflexión y desde entonces el número de cursos en hospitales de Catalunya se ha multiplicado, demostrando el éxito de estas formaciones: tanto profesionales como directivos están muy interesados en la temática porque en alguna ocasión se han encontrado con dificultades que no han sabido gestionar o interpretar. Es sorprendente ver cómo el personal sa-

LAS CLAVES

► Audir garantiza que en el ámbito de la sanidad se respete la pluralidad religiosa de los pacientes

► La diversidad ha pasado de estar reservada a lo privado a ser respetada y valorada

► Con la atención plurirreligiosa, se mejora el morir pero también la vida de los que siguen aquí

nitario que ha recibido cursos en el ámbito de la atención plurirreligiosa, todos, sin excepción, independientemente de la creencia, lo reciben en positivo y lo agradecen.

Es importante destacar que en algunos hospitales ya se están empezando a plantear la creación de protocolos que tengan en cuenta la diversidad religiosa en el acompañamiento al final de la vida. Pero el ámbito sanitario no es el único interesado, los profesionales del sector funerario también participan en la atención plurirreligiosa al final de la vida. Por este motivo, en los últimos años, instituciones como Asuntos Religiosos de la Generalitat de Catalunya y Mémoire han colaborado en la elaboración de una *Guía para el respeto a la diversidad religiosa en el ámbito funerario* y, recientemente, en una *Guía sobre celebraciones funerarias de creencias y convicciones*. Precisamente la ceremonia funeraria es el acto en el que se institucionaliza la despedida y en el que, de algún modo, se visualizan las creencias y sentimientos de la persona fallecida y su familia.

PLURALIDAD. El respeto a las creencias religiosas es esencial porque las cosmovisiones se hacen más visibles en los momentos finales de la vida. Enfrentarse a una situación terminal también es enfrentarse al sentido de la vida. Por lo tanto, la cosmovisión, las creencias y las emociones acaban jugando un papel imprescindible. Hay casos de personas que se aferran a la religión cuando se acerca la muerte, incluso más que a lo largo de la vida. Además de la muerte, las creencias religiosas sirven para abordar el sufrimiento.

Cada religión lo hace desde una perspectiva y puede ayudar tanto al final de vida como a las relaciones con la familia y con la propia historia personal. La religión puede ejercer un papel sanador cuando en los últimos momentos se recuerdan las vivencias personales que

cultural desde una definición de que incluye la espiritualidad

ón de cultura de la UNESCO

de las características distintivas espirituales y intelectuales y afectivas que caracterizan una sociedad o dial y que incluye, además de las artes y las letras, las la, las maneras de vivir juntos, los sistemas de valores, is y las creencias." (Declaración Universal de la UNESCO, rsidad Cultural, preámbulo)

(y las religiones) son patrimonio de toda la humanidad intercambios, de innovación y de creatividad, la itural es tan necesaria para el género humano como la l para los seres vivos. En este sentido, constituye el rramo de la humanidad y ha de ser reconocido y e beneficio de las generaciones actuales y de las c futuras." (Ibidem, art. 1)



han traído dolor. La religión vivida de forma humanizadora es positiva.

Cada religión encara de forma muy diferente la muerte. Por eso es importante que los profesionales de la salud conozcan y sepan encarar las distintas diversidades religiosas que pueden tener los pacientes. Las tradiciones abrahámicas como la judía, la cristiana o la musulmana, casi en su mayoría conciben que al llegar la muerte hay otra vida. Es decir, que la vida en la Tierra es única: vivimos una vez, morimos y resucitamos. Se trata de una perspectiva lineal de la vida, con un cierto dramatismo, ya que solo tienes una oportunidad. Por su parte, las religiones asiáticas creen en el renacimiento y en la reencarnación. Se acaba una vida: pero por mal que lo hayas hecho podrás tener muchas más. Llegará un momento en el que después de haber tenido una vida sin errores, estarás preparado para desaparecer. De este modo, no existe la excepcionalidad de vivir solo una vida.

También hay otras religiones que no creen en la vida más allá de la muerte, igual que lo creen los ateos. En estos casos, Audir acompaña al paciente con materiales, publicaciones y referentes

que les ayuden a vivir el final de la vida con sentido y serenidad. Aunque la concepción sea de un final absoluto se buscan prácticas para dignificar la vida más que para encontrar un sentido.

El respeto por las otras religiones, no impide vivir la propia fe a fondo. Se pensaba que la alteridad era una amenaza a la identidad propia, pero se ha demostrado que no, que respetar la identidad del otro permite que se respete la propia.

MÁS VALOR. La atención plurirreligiosa al final de la vida es una forma de mejorar el morir, pero también de dar valor a la vida de los que estamos aquí. Los pacientes viven mejor los últimos momentos, los profesionales de la salud se sienten más a gusto con su trabajo, al respetar los deseos de la otra persona y los familiares se muestran satisfechos de que se respeten las convicciones del paciente. Todo el mundo gana. Y entonces surge una pregunta: ¿Por qué no lo hemos hecho antes?*

Francesc Torradeflot

Director de la Asociación Unesco para el Diálogo Interreligioso (Audir)



Diálogo. Francesc Torradeflot, director de la Asociación Unesco para el Diálogo Interreligioso (Audir).

REFLEXIONES

“Para Buda, no desaparece la mente, sino el cuerpo”

POR Ricard Rotllan

► “Los budistas tienen una vivencia diferente de la muerte. La entienden como algo natural, algo por lo que tarde o temprano todos los seres humanos hemos de pasar. No la temen y, naturalmente, la recuerdan constantemente; así, llegado el momento, están familiarizados con el proceso de la muerte y obtienen un progreso espiritual considerable; incluso en el menor de los casos, son capaces de obtener la liberación completa del sufrimiento, despertando su mente a la plenitud completa, la paz duradera y la felicidad estable.

Quisiera aprovechar esta re-

flexión para mencionar las palabras de Buda:

El mundo, los seres, todo es transitorio. Particularmente la vida de los seres es frágil como una burbuja de agua. Cierto es que hemos de morir, incierto es el momento de la muerte. Una vez muertos no seremos más que cadáveres. Ya que en este momento, la práctica espiritual es nuestro único recurso, en vida dedícate a la práctica espiritual perseverantemente. Esta meditación enfatiza el hecho de que en el momento de morir, lo que se deja atrás es simplemente el cuerpo físico, pero que la mente, al no ser un ente

material, no muere, y sigue existiendo llevada por la acumulación de acciones realizadas durante la vida. Si esto es así, tal como Buda enseña, el practicante budista trata de adiestrar completamente su mente, para acumular una gran riqueza en virtud que trascienda el proceso de la muerte; cosa que no sucede con la acumulación de bienes materiales que hay que dejar atrás llegado el instante decisivo”.

Ricard Rotllan es Bikshu Thubten Phuntsog, monje de tradición budista y master en yoga.



¿Sabías que...?



...hay un funeral anual...

► ...para payasos? Cada febrero, decenas de payasos se juntan en la Holy Trinity Church de Hackney (Londres), conocida como la Iglesia de los Clowns, para conmemorar el fallecimiento de Joseph Grimaldi, el padre del payaso moderno, quien falleció en febrero de 1837. Durante el funeral también se hace un memorial en recuerdo de todos los payasos que han fallecido durante el año anterior. La conmemoración ya lleva 70 ediciones y en el funeral es habitual ver todo tipo de clowns caracterizados por sus ropas y maquillajes. Además, es habitual durante el sepelio, que alguien lea *The Life of Grimaldi* escrita por Laurence Senelock.

► Mémora dispone en su web de una área profesional especializada en el proceso final de vida dirigida a los profesionales de la salud.

...hay un cementerio...

► ...en Viena para los sin nombre? Se trata del cementerio donde están enterrados los cuerpos de las personas que murieron ahogadas en el Danubio entre 1840 y 1940 sin ser identificadas. Pese a que el cementerio original quedó cubierto por el Danubio, hay una cruz que recuerda los 478 ahogados que hubo en este periodo. Después, el cementerio se trasladó a un lugar más seco, hasta 1940 cuando los cadáveres pasaron al cementerio principal de Viena.

► Mémora dispone de una fábrica de féretros caracterizada por una producción de ataúdes de alta calidad, innovación y sostenibilidad.

...un funeral en Egipto...

► ...tuvo más de un millón de asistentes? *Inte Omri* es una canción de 57 minutos muy popular en el mundo árabe. Su cantante fue Umm Kulthum, que falleció en el año 1975, a los 76 años, a causa de una hemorragia cerebral. Se estima que un millón de personas siguieron el cortejo fúnebre por las calles de El Cairo; Jefes de Estado de todo el mundo enviaron cartas de condolencia a la familia, e incluso líneas aéreas y otros transportes tuvieron que ofrecer servicios adicionales para la gran cantidad de personas que querían dar el último adiós a su ídolo. Años después sigue siendo una de las más escuchadas en el mundo árabe.

► La exposición itinerante de arte y cultura funeraria, *La Otra Cara de la Vida*, ha recorrido 21 ciudades y suma 51.000 visitas

...hay una medalla de oro...

► ...de la Exposición de París del 1900 en el Cementerio de Montjuïc? En el panteón de la familia Vial i Solsona en el Cementerio de Montjuïc, se encuentra una escultura de mármol de Enric Clarasó que le valió la medalla de oro en la Exposición de París del año 1900. La figura evoca a un joven semidesnudo que sostiene con los brazos en alto un pico. En la parte inferior de la escultura se puede leer la siguiente inscripción: “Memento Homo... recuerda, hombre, que vienes de la tierra y a la tierra volverás”.



Por una sociedad más amiga de los mayores

En su compromiso, Mémora ofrece charlas en sus Espacios de Apoyo en las que hace pedagogía sobre la soledad en las personas más edad

Lluís Muñoz | MONOGRÁFICOS

La sociedad mediterránea se ha caracterizado por una enraizada y sólida estructura familiar. Sin embargo, parece que las relaciones de parentesco están virando. Los más afectados por este cambio de paradigma son las personas mayores, que cada vez se encuentran más solas.

En su compromiso con la sociedad, Mémora trabaja junto a Amics de la Gent Gran (Amigos de la gente mayor) en el taller *La soledad en las personas mayores* impartido en sus Espacios de Apoyo, en los que se concientia sobre una problemática cada vez más extendida. Albert Quiles es el director gerente de la fundación y avisa: **"Falta tomar conciencia de la situación en la que viven muchos de nuestros mayores"**.

Para Quiles, los vínculos no se han perdido sino que se han reformulado por el contexto: **"La situación económica ha modificado las dinámicas de muchas familias, con trabajos precarios, de muchas horas o lejos de la ciudad. Por tanto, hay muchas personas a las que se les hace difícil relacionarse con sus mayores. Además, es la primera vez que en occidente se viven tantos años y es una situación nueva tanto para ellos como para sus familias"**.

Esta nueva situación ha permitido que se pueda llegar a una edad avanzada con un perfecto estado de salud. **"Desde Amics de la Gent Gran trabajamos para poner en valor lo que las perso-**

VOLUNTARIADO Al lado de la gente mayor

Amics de la Gent Gran es una organización de voluntariado en la que trabajan para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Su misión es luchar contra la soledad y la marginación social, mediante la acción de voluntarias y voluntarios que les acompañan y la sensibilización de la sociedad. Tienen tres misiones: el acompañamiento emocional de los abuelos, la dinamización social y la sensibilización de la sociedad sobre la realidad en la que viven las personas mayores.

"Desde la fundación acompañamos a las personas mayores de forma regular, y también, cuando la situación de salud se agrava, ayudamos a que puedan morir acompañadas en paz. Son acciones que se concretan en programas de acompañamiento semanal en domicilios y residencias. Además, realizamos actividades con las que fortalecer redes sociales como encuentros entre personas mayores, así como quedadas entre mayores y voluntarias", explica Albert Quiles.

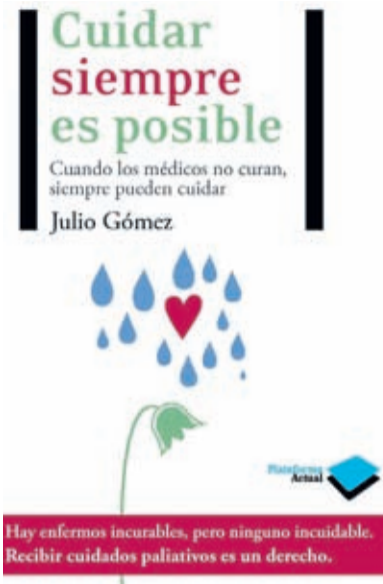
nas mayores pueden aportar a la sociedad, tengan la edad que tengan. La dificultad reside en que el resto de la sociedad lo integre con naturalidad y vea las consecuencias positivas".

Desde la organización acompañan a personas de una media de 85 años, la mayoría mujeres que viven con una pensión escasa y se sienten mal por estar en una situación de soledad que no han escogido. **"Siempre diferenciamos la opción buscada de vivir solo de la situación no deseada de una persona que se siente sola. Es aquí donde intervenimos, ya que la situación de soledad no deseada se vive desde la invisibilidad y el sufrimiento"**, apunta Quiles, quien advierte de la difícil situación que viven muchos abuelos ahora que se acercan las fiestas de Navidad: **"A muchas personas mayores, el pensamiento se les va a tiempos pasados en los que eran felices. Las ausencias duelen, en especial, cuando no hay nadie con quien compartir sentimientos y pensamientos"**. Amics de la Gent Gran organiza 14 comidas de Navidad por toda Catalunya para que las personas mayores se sientan acompañadas.

Sin embargo, Albert Quiles recomienda pasar a la acción: **"Es importante que las personas mayores no esperen a recibir una llamada y sean ellas las que tomen la iniciativa de contactar con algún familiar. El poder de compartir diluye el dolor de la soledad y permite generar nuevos momentos significativos de vidas"**. *

RECOMENDACIONES

POR Lluís Muñoz



Cuidar siempre es posible
Julio Gómez
EDITORIAL PLATAFORMA (2011)
18 €

LITERATURA

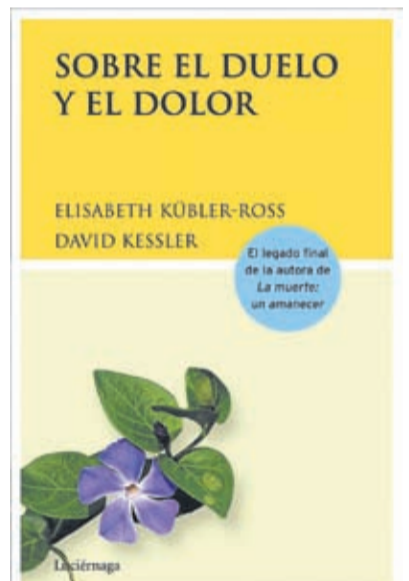
Dignificar el final de la vida

► Cuando los médicos no curan, siempre pueden cuidar. Recibir cuidados paliativos es un derecho. Cuando los médicos ya no pueden curar y se debe aceptar lo inevitable, el final de la vida, aún hay mucho por hacer: cuidar y ayudar a vivir con dignidad hasta el último minuto. El autor de este libro, que sabe lo que es ser padre, sabe lo que significa perder a un hijo, sabe lo que es ser médico, sabe lo que es estar enfermo, comparte con los profesionales de la medicina y los cuidadores cómo atravesar esta etapa de la vida con serenidad, esperanza, agradecimiento y confortabilidad, de modo que sea lo menos dolorosa y lo más digna posible.

LITERATURA

El legado de Kübler-Ross

► Poco antes de morir, Elisabeth Kübler-Ross completaba con la ayuda de David Kessler, esta obra que destacamos, su último libro. Sobre el duelo y el dolor aplica las cinco fases del dolor –negación, ira, negociación, depresión y aceptación– al proceso del duelo y mezcla teoría, inspiración y consejos prácticos, todo basado en las experiencias personales y profesionales de Kübler-Ross y David Kessler. Incluye historias cortas e ilustrativas sobre temas diversos y capítulos sobre la tristeza, los recuerdos, los sueños, el proceso de aceptación y el aislamiento durante el proceso del duelo que se esté acabando. El legado final de la autora.



Sobre el duelo y el dolor
Elisabeth Kübler-Ross
y David Kessler
EDITORIAL LUCIÉRNAGA (2016)
20 €

CINE

Cuando la vida se desmorona

► Fiona (Julie Christie) y Grant (Gordon Pinsent) son un viejo matrimonio que, después de haber superado juntos momentos muy difíciles, disfrutaron de una vida cómoda y tranquila. Sin embargo, este bienestar se quiebra cuando Fiona comienza a sufrir pérdidas de memoria; sus frecuentes y peligrosos descuidos hacen que ella misma insista en ingresar en una residencia. A partir de ese momento, el universo de Grant también se desestabiliza y su vida sufre un importante cambio. La ópera prima de Sarah Polley consiguió dos nominaciones a los Oscar y el Globo de Oro a la mejor actriz (Julie Christie) en esta adaptación de Alice Munro.



LEJOS DE ELLA
Sarah Polley
Julie Christie, Gordon Pinsent, Olympia Dukakis
110 min. 2006

El adiós más tranquilo

En la vida, es habitual planear todo: el cumpleaños, las vacaciones, la jubilación... Sin embargo, las personas suelen no querer pensar en la muerte y, por tanto, tampoco en el funeral. Electium consiste en planificar el servicio funerario y dejarlo todo solucionado y así, ofrecer tranquilidad y evitar que la familia deba tomar decisiones en un momento tan duro como es la pérdida de un familiar. Tres familiares explican cómo fue la despedida de su ser querido con Electium.

POR **Lluís Muñoz Pandiella** | MONOGRÁFICOS



Planificar. Tenerlo todo decidido permite que la familia solo se ocupe de los suyos y evitar preocuparse por decisiones y trámites.

JOSÉ JULIÁN LABARTA

Sobrino. Huesca

Anticiparse da paz

“ Antes de que mi tío cayera enfermo, decidimos hacer un Electium para que, llegado el momento, estuviese todo arreglado. Hicimos bien porque hace unos años, al morir mi madre no tuvimos las mismas facilidades que hemos disfrutado ahora con este servicio. Entonces, tuvimos que encargarnos de todo y, en esta ocasión, no hemos tenido que encargarnos ni de la lápida gracias a que todo estaba concertado. Así que después de esta experiencia no tengo duda: llegado el momento yo me lo haré también. No tienes que preocuparte de nada porque tienen unos profesionales que brindan una atención genial. Te lo explican todo con claridad y hacen su trabajo perfectamente.

En mi opinión, tienen una filosofía muy buena: ofrecen una atención excepcional, te escuchan y te asesoran en todas tus dudas. Les doy un 10 de puntuación, sin ninguna duda, porque pudimos darle a mi tío la mejor despedida que puede tener una gran persona como fue él. Hemos gozado de una tranquilidad muy grande ya que en un duro momento como es la muerte de un ser querido, no nos hemos encargado de ningún trámite burocrático. Lo único que hemos tenido que hacer es homenajear la memoria de mi tío.

Estamos muy contentos por la confianza y la empatía que recibimos en todo momento de los profesionales de Electium. Lo cierto es que no dejo de recomendarlo y todos aquellos que han tenido que usar el servicio me comentan las mismas maravillas”.

GLORIA MORENO

Hija. Guadalajara

Calidez y respeto

“ Hace más de un año, mi padre descubrió Electium y, tanto él como mi madre, decidieron contratarlo. Mi madre murió el pasado abril a causa de una leucemia. Ellos nunca habían tenido ningún seguro de vida, pero al ver que se hacían mayores empezamos a consultar el asunto. Después de analizar varias opciones, nos decidimos por Electium. La asesora nos trató con tanta sensibilidad y los servicios que nos ofrecieron eran tan buenos que no dudamos sobre cuál era la mejor opción.

Mi madre decidió cómo quería que fuese su funeral. Y llegado el momento, así fue. Ella no quería nada religioso y se cumplió: tuvo un entierro laico e incluso se llevó a cabo su voluntad de que yo supervisase su maquillaje y su vestuario. El servicio que brindaron durante el funeral de mi madre fue estupendo, nos sentimos tratados con mucho respeto y calidez en todas las fases del proceso: antes, durante y después. No dejo de recomendarlo, porque ofrecen una gran flexibilidad para que puedas elegir todo a tu gusto. Lo tienen todo muy abierto, otorgando muchas facilidades y una gran capacidad de adaptación. Tanto mi madre como nosotros, sus hijos y marido, nos quedamos con una gran tranquilidad: llegado el momento tan solo tuvimos que hacer una llamada sin preocuparnos de nada más que no fuese homenajear su recuerdo. Como he dicho al principio, mi padre ya tiene contratado el servicio y llegado el momento, yo también lo contrataré”.

JOSEP DURO

Hijo. Tarragona

La mejor decisión

“ Conocimos Electium a través de un familiar que había contado con el servicio, dos años antes, con la defunción de su padre. Me lo recomendó porque habían estado muy bien atendidos y todo había salido perfectamente. Durante un tiempo estuvimos dándole vueltas a lo complicado que nos sería afrontar todo el proceso el día que llegase el momento. Pero gracias a Electium y su cercanía, esos duros momentos fueron de una gran sencillez. Nos otorgaron la atención justa: ni en exceso ni en defecto. Nos escucharon, nos comprendieron, y eso es satisfactorio porque te hace estar a gusto en un proceso complejo de sobrellevar.

Después de nuestra experiencia, estoy recomendando Electium a otros amigos y familiares. Les digo que suerte que lo hicimos, porque todo fue rodado: el funeral de mi padre salió tal y como lo habíamos planeado con anterioridad. Saber que has acertado con la decisión te da una gran tranquilidad. Tras el funeral, mi madre me dijo: *'Menos mal que lo hemos hecho con Electium'*. La contratación previa te aporta seguridad al no tener ninguna presión, se establece una relación de confianza y cuando se desencadena todo la ejecución del servicio es perfecta. No tienes que preocuparte de nada, y en momentos complicados eso es lo mejor que te puede pasar, porque es muy difícil tener una mente con capacidad de resolución cuando has perdido a un ser querido.

Reafirmo. Tomamos una gran decisión. Ahora ya no solo planteo Electium para mis familiares, sino para mí mismo”.

NUESTROS VALORES

Los valores sobre los cuales se fundamenta Grupo Mémora son los pilares con los que todos los que trabajan en esta compañía afrontan la relación con las familias.

- Respeto:** Personas con empatía necesaria para acoger a las familias para que puedan despedir en paz y serenidad a su ser querido.
- Confianza:** Ganarse la confianza de las familias significa ser su apoyo, acogerlas, acompañarlas, reconfortarlas.
- Innovación:** Innovar es una actitud de mejora continua en la prestación del servicio: profesionalidad, superación, anticipación y adecuación a la diversidad sociocultural.



¿DÓNDE ENCONTRARNOS?

24 HORAS, 365 DÍAS

- 1.200 PROFESIONALES
- 125 TANATORIOS
- 26 CREMATORIOS
- 23 CEMENTERIOS



- Mémora
- Memoranet*

*Red de empresas funerarias colaboradoras de Mémora.



902 231 132

www.memora.es

Puedes acceder y descargar las anteriores ediciones de Universo Mémora en:



el Área Profesional de www.memora.es