



## Editorial

Hablar de “muerte digna” resulta profundamente complicado. A menudo usamos expresiones como “buena muerte”, “mala muerte”, “muerte dulce”... y con ello nos referimos a aspectos cualitativos del proceso de final de vida que lo clasifican como agradable o no.

La dignidad la tenemos las personas. Y la tenemos por el mero hecho de serlo. La dignidad es “eso” que nos hace únicos y merecedores de ser queridos y respetados por lo que somos. Nadie como Cicely Saunder lo expresó mejor: *“usted es importante porque es usted, y lo es hasta el último momento de su vida...”*.

Sin embargo, cuando en un medio de comunicación o en una tertulia, más o menos informal, se introduce el término de “muerte digna”, invariablemente nos indica que se van a abordar dos aspectos: la duración del proceso y la autonomía a la hora de decidir cuándo uno va a fallecer. Es llamativo que cuando se pregunta en encuestas qué es lo que más amenaza la dignidad del proceso de morir son dos aspectos los más repetidos; uno personal, el tener mayor sufrimiento (sobre todo dolor) del que pueda uno soportar, y otro en relación con los familiares, el temor a ser una carga.

Sin embargo, son innumerables los testimonios de personas que nos expresan a diario el inmenso privilegio que les ha producido el cuidar a un ser querido hasta el final, a pesar de haber supuesto una tarea a veces, dura. Y el temor al dolor o a otros síntomas es apaciguado cuando estás acompañado por un equipo sanitario que tiene la formación y actitud adecuadas.

¿Qué pasaría en nuestras sociedades, en nuestras comunidades, en nuestras familias... se diera **valor al cuidar?**, ¿Y si viéramos el cuidar versus ser cuidado como un acto de amor al otro que nos importa?, ¿Qué ocurriría si se garantizara un acceso global a unos cuidados paliativos de calidad, sea cual sea la patología o el lugar donde vivas?, ¿Qué sucedería con esos miedos?.

Sé que hay un debate pendiente; que estas reflexiones más poco tienen que ver con aquellas personas que plantean su derecho inalienable para decidir cuándo y cómo acabar con su vida.

Pero es eso, otra cuestión, otro debate. El que a mí me atañe es el de minimizar esos miedos con hechos, no con promesas. El proporcionar un espacio seguro donde ser querido y querer, ser cuidado y cuidar. Comprometiendo mi trabajo y mi esfuerzo, con el de mis compañeros y jefes.

Y en eso nos empeñamos...

# Espacio de reflexión y diálogo

## Mejor cortometraje en la 64<sup>o</sup> Mostra de Venecia: “Alumbramiento”

Este cortometraje de Eduardo Chaperó-Jackson describe la última noche del miembro más longevo de una familia.

En torno al mismo reflexionaremos sobre las distintas actitudes ante la muerte; quien pretende negarla escondiéndola, quien prefiere pensar en que sus causas son evitables...Este corto también nos dará pie a hablar del proceso de cuidar a alguien y que cómo este hecho puede ser un lugar de crecimiento personal y familiar.

En definitiva, un nuevo Espacio de Reflexión y Diálogo para reflexionar, hablar y seguir creciendo, esta vez dirigido por Alberto Meléndez, Médico Paliativista de la Organización Sanitaria Integrada OSI Arabia y miembro de Vivir con Voz Propia.

## Jóvenes con Voz Propia

El grupo fundador de voluntariado joven se despide de *Vivir con Voz Propia* antes de seguir su camino en la Universidad. El equipo les da las GRACIAS; todos hemos aprendido algo más también con ellas.

*El grupito pequeño que empezamos hace dos años Jóvenes con Voz Propia queremos dar las gracias en primer lugar, a Vivir con Voz Propia por habernos ofrecido un marco en el que comenzar nuestro propio proyecto.*

*Hemos aprendido muchas cosas durante estos dos años; a trabajar en equipo, a empezar un proyecto de cero, a comunicarnos entre nosotras y a enseñar al resto de personas nuestro trabajo. Mención a parte se merecen todos y cada uno de los profesionales que forman Vivir con Voz Propia así como los “Voluntarios Adultos” que nos han ayudado enormemente a crecer formándonos en ciertos ámbitos como la escucha y el acompañamiento.*

*Esti, muchas gracias por creer en nosotras y apoyarnos en cada paso que hemos ido dando siempre dejándonos claro que lo importante eran nuestras ideas y posibilitándonos llevarlas a cabo. Nos llevamos para siempre todas las vivencias y aprendizaje que nos ha aportado Jóvenes con Voz Propia.*

*Esto no se acaba aquí, Jóvenes con Voz Propia continúa en manos de un grupo con ganas de demostrar que los adolescentes también tenemos ideas.*

*Muchas gracias.*

Sheila, Nicole, María, Paula y Paula

Más información en: [jovenescvp.blogspot.com.es](http://jovenescvp.blogspot.com.es)



# Vivir con Voz Propia promueve la experiencia *Death Cafe* en Vitoria-Gasteiz

El Equipo de *Vivir Con Voz Propia* sigue interesado en favorecer el debate, el encuentro, el diálogo y la conciencia sobre la muerte. Por ello el año pasado nos animamos a organizar encuentros *Death Cafe*.

El *Death Cafe* es una reunión, moderada por un especialista, que no sigue un guión concreto. La conversación surge alrededor de un tema tan incierto y tan seguro al mismo tiempo como la muerte. El propósito es fomentar la conciencia social de la muerte desde varios puntos de vista para valorar la vida y romper el tabú que supone hablar de todo lo relacionado con este tema. Lo cual ayudará a aprovechar mejor la vida y, ayudar en ese tránsito a otros.



El primero tuvo lugar en diciembre de 2016 en el obrador *Mamía*, fue dinamizado por Iñaki Saralegui y Naomi Hasson y asistieron el total de personas convocadas. En aquella ocasión se habló con naturalidad de la muerte en relación al cine, a los sueños, a vivencias personales o a la literatura. El hecho de que la muerte sea un tema del que se evite hablar fue también motivo de discusión. Durante noventa minutos los asistentes disfrutaron de café, infusiones y dulces, además de la experiencia de conversar sobre la muerte en un contexto diferente.

Este encuentro resultó tan interesante y despertó tanto interés en la ciudad que promovimos en colaboración con el movimiento de Humanización de las Unidades de Cuidado Intensivos, la celebración simultánea de un *Death Cafe* en más de 30 ciudades. El día 23 de marzo tuvo lugar este encuentro, concretamente en Alcalá de Henares, Alicante, Barcelona, Burgos, Collado Villalba, Elche, Gijón, Granada, Madrid, Málaga, Palma de Mallorca, Palencia, Ponferrada, Talavera de la Reina, Teruel, Vitoria-Gasteiz, Zarautz. También en otras ciudades más alejadas como Lima (Perú), Posadas (Argentina), Reno (Nevada, EE.UU) o Santiago de Chile. Tuvo mucha repercusión en los medios de comunicación por lo singular de la iniciativa.

El último *Death Cafe* se celebró el 26 de mayo y teniendo en cuenta las experiencias previas y el resultado de los mismos creemos que es una iniciativa adecuada para fomentar la reflexión. La intención de *Vivir con Voz Propia* es mantener encuentros de forma periódica, probablemente bimensuales, con la finalidad de atender la demanda originada.

Iñaki Saralegui Reta, Médico Intensivista de la UCI del Hospital Universitario de Álava y Miembro de *Vivir con Voz Propia*.

## Colabora con tu dedicación y talento

Puedes hacerlo de varias maneras: colaborando voluntariamente, contribuyendo con una aportación económica, difundiendo el proyecto y sus actividades entre compañeros y compañeras, amistades y familiares, proponiendo temas de debate, lecturas, películas que aumenten las oportunidades de compartir y reflexionar

Contacta con nosotros:

945 14 3311

[vivirconvozpropia@agruparte.com](mailto:vivirconvozpropia@agruparte.com)

## Servicios

### Formación y asesoramiento a profesionales

Dirigido a centros asistenciales, residencias o equipos que tengan inquietud por conocer y trabajar temas como el duelo, el estrés laboral, etc.



### Voluntades anticipadas



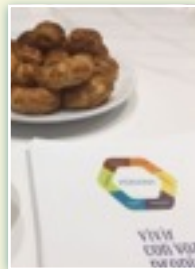
*Vivir con Voz Propia* ofrece información, asesoramiento y charlas sobre este proceso de comunicación entre familia, paciente y personal sanitario.

Las próximas charlas-coloquios serán el 6 y el 14 de junio en la Casa de la Cultura de Otxandio y el Centro Sociocultural de Mayores de Arana, respectivamente.

### Death Cafe

*Vivir con Voz Propia* organiza espacios de reflexión e intercambio sobre la muerte con el objetivo de que se pueda hablar de manera natural sobre ella.

El último Death Café se celebró el 26 de mayo en el obrador MAMIA.



### Atención psico-socio- sanitaria



Profesionales sanitarios, psicólogos, musicoterapeutas, cuidadores, auxiliares a domicilio, que trabajan estimulando íntegramente a la persona (en sus necesidades cognitivas, físicas, emocionales, sociales y espirituales).

Ofrecen también charlas y talleres sobre su trabajo como el ofrecido en el XVI Congreso de Zahartzaroa, Asociación Vasca de Geriátría y Gerontología y el IX Congreso de la Sociedad Navarra de Geriátría y Gerontología, "Viviendo hasta el final" celebrado del 4 al 6 de mayo en Vitoria-Gasteiz.

Si estás interesado en alguno de nuestros servicios, y proyectos, contacta con nosotros.



## Eventos

*Junio 2017*

**6 de junio**

**Charla-coloquio:  
"Voluntades anticipadas"  
18:45-20:15h  
Casa de la Cultura de  
Otxandio**

**14 de junio**

**Charla-Coloquio:  
"Voluntades anticipadas"  
18:30-20:00h  
Centro Sociocultural de  
Mayores de Arana.**

**28 de junio**

**Espacio de Reflexión y  
Diálogo**

**VIVIR CON VOZ PROPIA  
CUENTA**

**CON LA COLABORACIÓN DE:**



**Puedes encontrarnos en:  
Paseo Zumaquera 35, bajo**

**01006 Vitoria-Gasteiz**

**945 143 311**

**[www.vivirconvozpropia.com](http://www.vivirconvozpropia.com)**

**Facebook: [vivirconvozpropia](https://www.facebook.com/vivirconvozpropia)**

**Twitter: [#vivirvozpropia](https://twitter.com/vivirvozpropia)**