

Meditació a l'hospital de la Vall d'Hebron

Lloc: 7ena. planta.

*Dia i hora: Tots els dijous 5 a 7h. de la tarda a les habitacions
i a les 6 h. de la tarda a la sala menjador.*

*La respiració conscient ajuda a asserenar la ment, a restablir
l'harmonia anímica i a sentir la pau interior.*



Com meditem? :



*En postura còmoda. Seguint la nostre pròpia respiració i portant
l'atenció al moment present.*

Oferim:



*Introducció a la meditació a través de la respiració, una relaxació
dirigida visualitzant el cos i harmonitzant-lo. La pràctica es pot fer en grup
o de forma individual. Els familiars poden participar-hi.*



*Associació Dana Paramita
Nena Casas, 37 - 47
08017 Barcelona
www.casaespiritualitatsfneri.com*

Per contactar:

*Carme tel. 653 810 224
Núria tel. 669 938 234*

*Meditació i Relaxació
per a malalts i familiars*

Dijous de 18 a 18,30h

Planta 7 Sala menjador H General

Acompañamiento espiritual a enfermos

Desde hace más de 3 años, un grupo entre 10 y 15 personas, practicantes de Zen y que formamos parte del área de salud y espiritualidad de la casa de Espiritualidad Sant Felip Neri, estamos haciendo este acompañamiento, mediante la práctica de meditación-relajación. Lo hacemos a los familiares y a las personas ingresadas en las salas de hospitalización de oncología y hematología del hospital de la Vall d'Hebron, incluyendo las cámaras de aislamiento a los trasplantados medulares. También, en las mismas salas de tratamiento ambulatorio del hospital Materno-Infantil, se les ofrece la misma práctica con muy buena acogida a las mujeres con cáncer de mama que están realizando un tratamiento de quimioterapia ambulatoria. Últimamente en la planta de oncohematología pediatria también empezamos este servicio a niños y adolescentes ingresados.

Por otra parte, a través del equipo PADES (Programa de Atención Domiciliaria y Equipos de Soporte) de la zona, se está realizando estas prácticas a domicilio a las personas con enfermedades graves al final de la vida y a sus familias.

HOSPITAL: Dos veces a la semana una por la mañana (tratamientos ambulatorios) y otra por la tarde (personas ingresadas) vamos al hospital, en grupos de no menos de tres personas en el caso de la tarde y de no menos de dos cuando es por la mañana, una experta y una observadora en período de aprendizaje.

Por las tardes, la práctica se lleva a cabo en las habitaciones con los pacientes sentados en sillas o tumbados en la cama y los acompañantes sentados. Cuando la enfermedad lo permite, las personas se reúnen en una sala y la práctica se realiza en grupo.

La práctica consiste: durante 15 minutos, meditación guiada por una persona entrenada en dicha práctica, con visualización del esquema somático, haciendo hincapié en la respiración, seguida de unos minutos (de 3 a 5) de silencio. Pasado este periodo de tiempo, retorno de la persona a su estado de vigilia habitual, compartiendo la experiencia si ese es su deseo.

Las personas que realizan el servicio hacen unos minutos de meditación todos juntos antes de iniciar el recorrido por las habitaciones y también al finalizar. En este espacio se comparte, tanto las vivencias del día, como las peticiones de necesidad de alivio que llegan al grupo.

El personal de enfermería facilita y contribuye a la expansión de la práctica, respetando los momentos de silencio y procurando no entrar en las habitaciones cuando se realiza.

DOMICILIOS: Cuando se va a domicilio y después de la presentación por parte de la trabajadora familiar, la persona encargada realiza una vez a la semana la práctica de manera muy similar a la anterior con la persona enferma y con su familia (varían los tiempos de visualización somática y de silencio que va incrementándose según la tolerancia). La vivencia de intimidad que se crea en estos casos es distinta a la creada en el hospital. Hay que tener en cuenta que las personas que hacen el servicio acompañan a las personas enfermas hasta su fallecimiento y en la mayoría de los casos siguen acompañando a las familias, durante un tiempo después.

La impresión inicial de las personas que han conducido estas sesiones es que tanto pacientes como cuidadores se benefician de una mejor gestión del dolor, tienen una mayor aceptación de la enfermedad y su estado emocional mejora. También la armonía anímica e incluso fisiológica parece responder positivamente a la práctica.

La experiencia durante un año con los enfermos en domicilio se recogió en forma de documento y se presentó en el Congreso europeo de médicos de familia, WONCA 2015.

Recogemos algunas frases expresadas por las personas a las que hemos acompañado en el hospital: “hace tiempo que estoy haciendo muchos tratamientos y este ha sido el mejor de todos”, también una mujer musulmana que verbalizó gran agradecimiento por la práctica realizada, “que la había conmovido, que era como una plegaria, otra manera de conectar con Eso”; o un maestro Vipasana que dijo “me alegré mucho cuando vi los folletos informativos” y después de realizar la sesión dio las gracias a las personas, “por recordarme lo que Soy”. El acompañante de una paciente en una sala de tratamientos de quimioterapia nos dijo “No son las palabras es todo el amor que hay en ellas”. En un domicilio, la mujer de un paciente que desde hace unos meses realiza semanalmente la práctica, nos decía “ya no grito ni me enfado, ahora si encuentro el patio sucio, lo limpio y trato de mantener la calma mientras respiro”.

Por nuestra parte un gran respeto por la sabiduría que emana de la cercanía de la muerte y una profunda gratitud a todas las personas que nos permiten acercarnos y compartir su dolor.