 

**CONFERENCIA –COLOQUIO**

**Disponibilidad de la propia vida: Muerte digna: Eutanasia, paliativos, Documento de Voluntades Anticipadas...**

**PONENTE**: Soco Lizárraga. **Médica de Familia** con más de 30 años de ejercicio profesional en Navarra (y atendiendo a personas hasta el final de la vida en los domicilios). **Socia de SECPAL** (Sociedad Española de Cuidados Paliativos) y **Socia de DMD** Navarra (Derecho a morir dignamente).

Realiza formación para personal sanitario sobre Comunicación de malas Noticias, Acompañamiento emocional al final de la vida y Muerte digna y Testamento vital. Divulgadora del derecho a la muerte digna como empoderamiento ciudadano.

**SIPNOSIS** La experiencia de morir, tanto para la persona muriente como para la familia y sus seres queridos, puede ser un hecho doloroso por la pérdida pero, sereno, sin sufrimiento, sin angustia… porque la muerte haya sido digna. Pero, ¿qué significa muerte digna? Lo que para cada persona signifique.

La mayoría de las personas espera morir sin dolor, sin sofoco, sin angustia…y que eso se cumpla dependerá de una buena atención sanitaria, utilizando todos los cuidados paliativos necesarios, incluyendo la sedación paliativa.

También se desea mayoritariamente, que no haya un alargamiento innecesario del proceso final. Que se cumpla dependerá del personal sanitario de turno, del deseo de la persona muriente y sus familiares y de la existencia o no de testamento vital.

En torno al 4% de las personas necesita poder elegir cuando morir, la muerte voluntaria en condiciones de garantía de buena muerte. Esto precisa una legislación que despenalice la eutanasia y el suicidio asistido.

La persona que va a morir tiene que ser la protagonista de su muerte y no depender de la buena o mala suerte con el proceso de morir, de la persona sanitaria que le atienda, de la disponibilidad de dinero para viajar (turismo de la buena muerte)

*Todos los últimos miércoles de mes de 19.30 a 20:30 personas de DMD-DHE (Derecho a morir dignamente) en* ***Alava*** *estaremos en el LOCAL DE REUNIÓN: ASOCIACIÓN BARRENKALE sita en la C/ Cuchillería 61- bajo, entrada por el Cantón Santa Ana. (VITORIA-GASTEIZ).*

*Si necesitas más información puedes acceder a la página web de la asociación o al número de teléfono 635738131.*

 

**Hitzaldi – solasaldia**

**Norberaren bizitzaren jabe izatea: Heriotza duina: Eutanasia, Zainketa aringarriak, Aurretiazko Borondateen Agiria...**

**HIZLARIA**: **Soco Lizarraga. Familiako medikua da Nafarroan, eta 30 urte pasako bizitza profesionalean, norberaren etxean laguntzen die pazienteei bizitzaren amaiera arteko bidean. SECPALeko (Zainketa Aringarrien Espainiako Elkartearen) eta DMD-DHE (Derecho a morir dignamente - Duintasunez Hiltzeko Eskubidea) Nafarroako bazkidea da. Osasun alorreko langileen prestatzailea da zenbait alorretan: Albiste txarren komunikazioa, Laguntza Emozionala bizitzaren amaieran, eta Heriotza duina eta Bizi-testamentua. Duintasunez hiltzeko eskubidearen alorreko dibulgazioan dihardu, hura herritarren ahalduntze gisa ulertuta.**

**LABURPENA:** Hiltzearen esperientzia (dela hiltzen ari denarena, dela haren senideena) gertakari mingarria izan daiteke, baina, aldi berean, baita gertakari lasaia, sufrimendurik eta ezinegonik gabea… hain zuzen ere heriotza duina izan delako. Baina, zer esan nahi du heriotza duinak? Bada, pertsona bakoitzarentzat esan nahi duen horixe bera.

Pertsona gehienek minik gabe, asaldurarik gabe eta ahalik eta larritasun gutxienarekin hil nahi dute. Eta hori bete edo ez, neurri handi batean, beharrezko zaintza aringarri guztiak baliatuko dituen osasun-arreta on baten menpe egongo da, behar izatera baita sedazio aringarria ere.

Gainera, jende gehienak ez du azken prozesua beharrik gabe luzatzea nahi izaten, baina zenbait faktoreren menpe egongo da hori: egokitu zizkion osasun-langileak, beraren eta senideen nahia, eta bizi-testamenturik egin duen edo ez.

Pertsonen % 4 inguruk noiz hil aukeratu beharra sentitzen du, hau da, borondatezko heriotza, onik hiltzeko berme gisa. Horrek eutanasia eta suizidio lagundua despenalizatuko duen legedia eskatzen du.

Hiltzear dagoen pertsona bera izan behar da bere heriotzaren protagonista, hiltzeko prozesuan zorte on edo txarraren menpe egon beharrik gabe, hots, nolako osasun-langilea egokitu zaion edo bidaiatzeko nahiko dirurik ba ote duen (heriotza onaren turismoa) kezkarik gabe.

*Hileko azkeneko asteazken guztietan, 19.30 - 20:30 artean, Arabako DMD-DHE (Duintasunez Hiltzeko Eskubidea) elkarteko kideak BILERA ARETOAN egongo gara: BARRENKALE ELKARTEA, Kutxillería Kalea, 61- etxabea, sarrera Santa Ana Kantoitik. (VITORIA-GASTEIZ).*

*Informazio gehiago behar baduzu, elkartearen web orrialdea sartu edo deitu 635738131 telefono zenbakira.*