

Ευθανασία,

μια πράξη αγάπης και φροντίδας

Προετοιμάζοντας Την Απόφαση: Κριτήρια για Την Επιλογή Της κατάλληλης στιγμής Ευθανασίας Του κατοικίδιου

Τα ζώα είναι σαν το νερό, καθαρά, διάφανα, αυθεντικά... είναι πηγή ζωής.

Ο δεσμός μας μαζί τους είναι βαθύς και γνήσιος, μια σχέση αμοιβαίας συντροφικότητας, αποδοχής και αφοσίωσης. Όταν νιώθουμε ότι αρχίζει να κλείνει ο κύκλος της ζωής τους, η καρδιά μας βαραίνει γεμάτη πόνο και αγάπη.

γράφει η **Ζιζέλ Ζαμπάν**, Ψυχολόγος, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Σύμβουλος Πένθους για Κατοικίδια

Η απόφαση για ευθανασία είναι μία από τις πιο δύσκολες που μπορεί να χρειαστεί να πάρεις ως κηδεμόνας ζώου. Τα συναισθήματα είναι έντονα και συχνά επώδυνα, γεμάτα αβεβαιότητα, λύπη και αγωνία.

Είναι απόλυτα φυσιολογικό να έχεις πολλές ερωτήσεις και αμφιβολίες. Το βάρος μιας τέτοιας ευθύνης είναι μεγάλο, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά, και δεν είναι ασυνήθιστο να νιώθεις ότι προδίδεις το ζώο που αγαπάς.

Οι σκέψεις που μπορεί να σε κατακλύζουν: «Πώς μπορώ να του κάνω κάτι τέτοιο;», «Πώς μπορώ να την αφήσω ενώ την αγαπώ;», «Πώς είναι δυνατόν να έχω εγώ το δικαίωμα να ορίσω το τέλος;»

Ως κηδεμόνας, ο βασικός σου γνώμονας είναι η φροντίδα του ζώου. Έτσι, όταν βρίσκεσαι σε αυτή τη δυσάρεστη θέση, νιώθεις ότι δοκιμάζεσαι με τον πιο απαιτητικό τρόπο. Παρ' όλα αυτά, είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι η ευθανασία, όταν επιλεγεί με ενημερωμένη απόφαση και γίνεται σωστά, είναι μια **πράξη βαθιάς αγάπης, σεβασμού και φροντίδας.** Είναι ο τρόπος

να προσφέρουμε στο αγαπημένο μας ζώο μια ήρεμη, αξιοπρεπή και ανώδυνη ολοκλήρωση του κύκλου της ζωής του.

Όταν η ζωή του αγαπημένου μας κατοικίδιου έχει γίνει οδυνηρή ή/και περιορισμένη από ασθένεια, ατύχημα ή γηρατειά η **ευθανασία ολοκληρώνει πιο σύντομα και γαλήνια τη διαδικασία θανάτου που έχει ήδη ξεκινήσει λόγω της κατάστασης της υγείας του.**

Ο φυσικός θάνατος

Κάποια ζώα πεθαίνουν ήρεμα στον ύπνο τους ή γαλήνια όσο είναι ξύπνια, χωρίς παρέμβαση, αλλά αυτό είναι σχετικά σπάνιο. Ορισμένες οικογένειες επιλέγουν να τα συνοδεύσουν σε αυτή τη φυσική πορεία. Ο/Η κτηνίατρος μπορεί να σου εξηγήσει τι μπορεί να συμβεί και πόσο μπορεί να διαρκέσει αυτή η διαδρομή, ώστε να έχεις επαρκή προετοιμασία.

Ωστόσο, συχνά η διαδικασία μπορεί να είναι συναισθηματικά και σωματικά επώδυνη τόσο για σένα, την οικογένεια σου και το κατοικίδιο σου. Γι' αυτό, όταν εί-



ναι κατάλληλη, η ευθανασία προτείνεται ως τρόπος να εξασφαλιστεί η **άνεση και η αξιοπρέπεια του ζώου**, προσφέροντας ταυτόχρονα στήριξη και καθοδήγηση στην οικογένεια. Με αυτόν τον τρόπο, η **απόφαση γίνεται με γνώση, προετοιμασία, φροντίδα και αγάπη για το κατοικίδιο και για όσους το αγαπούν.**

Πριν την απόφαση: Προετοιμασία με αγάπη και σεβασμό

Ένα πρώτο βήμα είναι η συζήτηση με τον κτηνίατρο. Θέσε όλα σου τα ερωτήματα χωρίς ντροπή ή φόβο. Σε αυτό το στάδιο είναι σημαντικό να εξεταστούν όλες οι διαθέσιμες επιλογές, όπως:

- Θεραπείες που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής
- Πρακτικές που επιμηκύνουν τον χρόνο ζωής με άνεση
- Ευθανασία

Οι κτηνίατροι διαθέτουν την εμπειρία να προτείνουν λύσεις βασισμένες τόσο στην κλινική εικόνα του ζώου όσο και στις πολύτιμες καθημερινές παρατηρήσεις σου για την ποιότητα ζωής του.

Πότε είναι η «κατάλληλη στιγμή»;

Δεν υπάρχει απόλυτα σωστή ή λάθος απάντηση. Δεν υπάρχει συγκεκριμένη ημερομηνία που να θεωρείται «ορθή» έναντι άλλης. Ως κηδεμόνας, μαζί με την οικογένεια σου και τον κτηνίατρο, χρειάζεται να αξιολογήσεις πολλούς παράγοντες για να πάρεις μια ενημερωμένη και ολοκληρωμένη απόφαση. Η απόφαση αυτή θα είναι η κατάλληλη για τις δικές σου οικογενειακές συνθήκες όπως διαμορφώνονται σε συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο.

Παράγοντες προς αξιολόγηση

Κατάσταση υγείας του κατοικίδιου σου

- καρδιακές, νεφρικές, αναπνευστικές, εκφυλιστικές παθήσεις
 - οστεοαρθρίτιδα, κινητικές δυσκολίες
 - διαταραχές γνωστικής λειτουργίας
 - ακράτεια
 - καρκίνος
 - όρεξη για σίτιση και ενυδάτωση
 - ποιότητα ύπνου
 - επίπεδο πόνου και άγχους
 - γηρατιά με τις συνακόλουθες δυσκολίες και προκλήσεις
- Ο/Η κτηνίατρος θα μπορέσει έως έναν βαθμό να αξιολογήσει την πορεία της νόσου ή της γήρανσης του κατοικίδιου σου δηλαδή αν θα είναι γρήγορη, αργή ή με διακυμάνσεις και να σε ενημερώσει πως αυτή η πορεία θα επηρεάσει την καθημερινότητα και την άνεση του κατοικίδιου σου.

Προσωπικότητα του ζώου σου

- Πώς ανταποκρίνεται και συνεργάζεται με θεραπείες ή φαρμακευτική αγωγή
- Πώς αντέχει και διαχειρίζεται την απουσία σου και άλλων μελών της οικογένειας από το σπίτι
- Πώς αντιδρά στον πόνο, στην ενόχληση ή στις επισκέψεις στον/στην κτηνίατρο
- Αν εκδηλώνει φόβο, άγχος ή επιθετικότητα σε νέες

καταστάσεις

- Αν εξακολουθεί να εκδηλώνει ενδιαφέρον για τα αγαπημένα του πρόσωπα και τις αγαπημένες του συνήθειες

- Αν διατηρεί το συνηθισμένο του ρυθμό ύπνου, παιχνιδιού, άσκησης και επικοινωνίας

Προσωπικές και οικογενειακές αξίες/εμπειρίες

- Πολιτιστικές, ηθικές και θρησκευτικές πεποιθήσεις που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο η οικογένεια σου αντιλαμβάνεται την ασθένεια, τον πόνο και το τέλος της ζωής

- Προσωπικές αντιλήψεις σχετικά με την ευθανασία, τη φυσική πορεία της ζωής και τη φροντίδα στο τελικό στάδιο

- Ο ρόλος που έχει το ζώο μέσα στην οικογένεια (μέλος της οικογένειας, σύντροφος, βοηθός)

- Οι προηγούμενες εμπειρίες σου απώλειας ή ασθένειας κατοικίδιου που μπορεί να επηρεάζουν το πώς βιώνεται η παρούσα κατάσταση από εσένα και την οικογένεια σου.

Προσωπικά και οικογενειακά αποθεματικά φροντίδας για το κατοικίδιο

- Οικονομικό αποθεματικό

Αφορά την οικονομική δυνατότητα τόσο τη δική σου όσο και των υπόλοιπων μελών της οικογένειας σου να ανταπεξέλθετε στα έξοδα φροντίδας του ζώου σας (π.χ. κόστος φαρμάκων, θεραπειών, διαγνωστικών εξετάσεων, φροντιστών, εξειδικευμένου εξοπλισμού κ.ά.)

- Χρονικό αποθεματικό

Σχετίζεται με το χρόνο που εσύ και η οικογένεια σου μπορείτε να αφιερώσετε για τη φροντίδα του κατοικίδιου σας, ώστε να ανταποκριθείτε στις καθημερινές ανάγκες του (π.χ. χορήγηση θεραπειών, καθαρισμός, παρουσία και στήριξη του ζώου)

- Σωματικό αποθεματικό

Αναφέρεται στις σωματικές δυνατότητες, δικές σου και των μελών της οικογένειας σου, για να φροντίσετε το ζώο, ιδιαίτερα αν χρειάζεται φυσική ενέργεια ή δύναμη (π.χ. μετακίνηση ζώου με κινητικές δυσκολίες, απαιτητικές εργασίες καθαριότητας)

- Συναισθηματικό αποθεματικό

Αφορά τη συναισθηματική δύναμη που διαθέτεις εσύ και η υπόλοιπη οικογένεια σου για να στηρίξετε το κατοικίδιο σας όπως έχει ανάγκη και επιθυμεί (π.χ. διαχείριση απαιτητικών συμπεριφορών, παρακολούθηση φθίνουσας πορείας της υγείας του ζώου, αντιμετώπιση συγκρούσεων ή δυσκολιών στην οικογένεια)

Παρακολούθηση της ποιότητας ζωής του κατοικίδιου σου

Υπάρχουν απλοί τρόποι να παρατηρείς πώς νιώθει το ζώο σου κάθε μέρα, τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά. »



Καταφραγή αγαπημένων και μη αγαπημένων δραστηριοτήτων

Σημειώνω ποιες συνήθειες ή δραστηριότητες κάνουν το κατοικίδιο σου να είναι ο εαυτός του και αν συνεχίζει να τις εκτελεί. Αυτές οι δραστηριότητες ή συνήθειες αφορούν τόσο όσα το ευχαριστούν όσο δεν του αρέσουν. Η έλλειψη αντίδρασης του σε συνήθειες θετικές ή αρνητικές εμπειρίες μπορεί να σου δείξει ότι αρχίζει να φθίνει η ποιότητά της ζωής του. Παραδείγματα:

- **Αγαπημένα:** παιχνίδι, βόλτα, χάδια, κυνηγητό, φαγητό, μπάνιο, καλλωπισμός, ακόνισμα νυχιών, βούρτσισμα
- **Απεχθέντα:** θόρυβοι, μπάνιο/κούρεμα, περιορισμός, άβολες κινήσεις, ανεπιθύμητα χάδια.

Περιμένοντας πολύ

Όταν αντιμετωπίζουμε για πρώτη φορά στη ζωή μας τη σοβαρή ασθένεια ή τις επιπλοκές γήρανσης ενός κατοικιδίου μας είναι φυσικό και ανθρώπινο να περιμένουμε για να δώσουμε χρόνο. Φοβόμαστε μήπως αποφασίσουμε «πολύ νωρίς» ή μήπως «δεν προσπαθήσουμε αρκετά» και έτσι συχνά περιμένουμε έως την ύστατη στιγμή όταν πλέον το κατοικίδιο μας βιώνει έντονο άγχος ή/και πόνο. Έτσι η εμπειρία γίνεται σωματικά και ψυχικά επώδυνη για το κατοικίδιο, για εμάς και για την οικογένεια μας.

Ένα δώρο αποχαιρετισμού

Αν επιθυμείς να αποχαιρετίσεις το κατοικίδιο σου με ηρεμία, αγάπη και οικογενειακή παρουσία ίσως χρειαστεί να πάρεις την απόφαση λίγο νωρίτερα. Αυτό δε σημαίνει ότι «παραδίδεσαι» ή ότι «προδίδεις» το κατοικίδιο σου αλλά ότι του προσφέρεις ένα αμοιβαίο αποχαιρετητήριο δώρο, μια βαθιά και ουσιαστική στιγμή αποχαιρετισμού γεμάτη αγάπη, αξιοπρέπεια και φροντίδα.

Ο δεσμός μας με τα αγαπημένα μας ζώα δεν μετριέται σε χρόνια, αλλά σε στιγμές. Και όταν έρχεται ο αποχωρισμός, ο δεσμός αυτός δεν τελειώνει, απλώς αλλάζει μορφή. Μεταμορφώνεται σε ανάμνηση, σε μια αίσθηση ζεστασιάς που συνεχίζει να αγκαλιάζει την ψυχή μας. ●

Κλίμακες Ποιότητας Ζωής

Στο διαδίκτυο θα βρεις έτοιμες κλίμακες που αξιολογούν την ποιότητα ζωής των κατοικιδίων και μπορούν να σε βοηθήσουν να κατανοήσεις καλύτερα πώς βιώνει την καθημερινότητά του το αγαπημένο σου ζώο.

Αξιολόγηση των ημερών του αγαπημένου σου ζώου

Σημειώνω αν το κατοικίδιο σου βιώνει περισσότερες «καλές» ή «κακές» μέρες. Αυτή η απλή παρατήρηση μπορεί να δώσει πολύτιμες ενδείξεις για την ποιότητα ζωής του. Είναι χρήσιμο εσύ και η οικογένειά σου να καθορίσετε από κοινού τι θεωρείτε «καλή» μέρα και τι «κακή» μέρα για το ζώο σας. Παράδειγμα κριτηρίων: πόσο φαγητό έφαγε, πόσο καλά κοιμήθηκε, βαθμός ανησυχίας/πόνου, επίπεδο ακράτειας, βαθμός κινητικότητας/ενέργειας κ.ά.

Καταγραφή μέσω φωτογραφιών και βίντεο

Τράβηξε συχνά φωτογραφίες ή βίντεο του ζώου σου και κάνε σύγκριση με προηγούμενες λήψεις. Η οπτική παρακολούθηση βοηθά να εντοπίσεις αλλαγές στη συμπεριφορά, στη διάθεση ή στις δραστηριότητες του κατοικιδίου σου. Συχνά η καθημερινή φροντίδα και παρουσία μας κοντά στο ζώο μας μας δυσκολεύει να αντιληφθούμε πόσο έχει αλλάξει ή έχει επηρεαστεί η σωματική και η ψυχική υγεία του.



Η Ζιζέλ Ζαμπάν γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Αθήνα. Σπούδασε Ψυχολογία στο University of Essex (UK), ολοκλήρωσε το μεταπτυχιακό της, MSc in Health Psychology στο University of Kent at Canterbury (UK). Συνέχισε τις σπουδές της στο University of East London (UK) και στο Canterbury Christ Church University αποκτώντας PgDip in Counselling and Psychotherapy και PgCert in Therapeutic Play Skills, αντιστοίχα. Διαθέτει Diploma in Bereavement Counselling από το Centre of Excellence (UK). Έχει εργαστεί σε μη κερδοσκοπικές εταιρείες και ιδιωτικούς φορείς στην Αγγλία και στην Ελλάδα με ενήλικες και παιδιά. Διατηρεί το δικό της ιδιωτικό γραφείο στην Αττική. Είναι μέλος τους Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων (Σ.Ε.Ψ., αρ. μητρώου 1999), διαθέτει άδεια ασκήσεως επαγγέλματος ψυχολόγου (5367/10, Νομαρχιακή Αυτ. Ανατολικής Αθήνας) και είναι μέλος του Association of Pet Bereavement Counsellors (APBC, UK, αρ. μητρώου 2024024). www.petalouda.org • info@petalouda.org