



Quando una persona cara sta morendo a casa

Cosa posso aspettarmi? Cosa posso fare?

Sebbene non sia possibile prepararsi al 100% per un decesso, se sa cosa aspettarsi tale evento potrebbe essere meno doloroso.

Hospice Palliative Care mira ad alleviare la sofferenza e migliorare la qualità della vita.

Il presente opuscolo può aiutarLa a prepararsi per questa fase della vita.

La morte fa parte della natura. Questo opuscolo è una guida per aiutarLa a confortare la persona morente e capire il processo naturale durante il quale il corpo viene meno. Non tutti i segni fisici ed emotivi dell'avvicinarsi della morte qui descritti si verificano in ogni persona, né si verificano in un ordine specifico. Alcuni sintomi possono infatti migliorare verso la fine della vita mentre altri possono peggiorare.

Questo opuscolo non sostituisce la consulenza fornita dall'équipe medica, quali infermiere, medico, prete, assistente sociale, farmacista o coordinatore dei Servizi di Supporto alla comunità e assistenza sanitaria casalinga (Home and Community Care Support Services HCCSS)

Lei il caregiver

Lei costituisce una parte chiave dell'équipe di assistenza, ed ogni membro di questa deve stare in forma e prendersi cura di se per potere prendersi cura degli altri.

Per prepararsi a quanto avverrà, è importante parlare delle volontà della persona amata, delle sue tradizioni culturali o religiose, della pianificazione del funerale e di chi andrebbe contattato al momento del decesso.

Prendersi cura di qualcuno in punto di morte può essere estenuante emotivamente e fisicamente.

Ciò può stravolgere la routine familiare, così come la capacità di pensare e quella di concentrarsi.

È normale provare rabbia, frustrazione, tristezza, e senso di colpa quando ci si prende cura di qualcuno che sta morendo.

Condivida le Sue preoccupazioni e paure con la famiglia e gli amici che spesso aspettano per sapere come potere aiutare. Inoltre i Suoi stessi operatori di assistenza sanitaria possono offrirLe aiuto e informazioni sui servizi disponibili per assisterLa.

Ci sono molti aiuti e persone che possono intervenire lungo questo percorso: non è solo/a.

- Sii gentile con se stesso/a e cerchi di rispettare i propri limiti personali.
- Chieda aiuto quando ne ha bisogno a familiari, amici e all'équipe sanitaria.
- È lecito provare ciò che prova.
- Faccia una pausa, mangi come si deve, e si riposi a intervalli regolari per meglio fare fronte alla situazione.
- Si rivolga al medico per ogni esigenza di assistenza al suo stato di salute.

Essere presenti e connessi

- Si sieda con il/la morituro/a, ne prenda la mano e lo/la rassicuri con la Sua presenza.
- Parli con calma e gli/le faccia presente il Suo nome.
- Parli piano e chiaramente quando ha bisogno di comunicare qualcosa di importante.
- Gli/le parli mentre prodiga assistenza, e spieghi cosa sta facendo.
- Si sieda al capezzale, faccia suonare la musica che chiede, o legga ad alta voce qualcosa che lo/la conforti.

- Gli/le parli delle novità relative ai membri della famiglia o parli di altri interessi.
- Offra un panno fresco per la fronte se è calda.
- Inumidisca le labbra qualora fossero secche.
- Pensi a tenere accese le sole luci soffuse.
- Parli con la persona amata, ricordando che può sentirLa fino al momento della morte.
- Gli addii sono appropriati e confortanti.
- Parli di esperienze e ricordi comuni.

Quali sono i segni dell'avvicinarsi della morte?

Non tutte le persone presentano tutti i segni e sintomi discussi infra. Esserne consapevoli consente di intuire l'imminenza del decesso e quindi consente di iniziare a prepararsi. Tali segni possono manifestarsi su più ore o giorni. È difficile prevedere il tempo che rimane prima che si verifichi la morte. Per motivi ignoti, le condizioni di alcune persone possono persino migliorare per un breve periodo.

A livello sociale ed emotivo

- Alcune persone possono alienarsi dalla realtà, perdendo interesse per le persone e gli eventi.
- La persona morente può passare per molteplici stati emotivi: colpa, rabbia, frustrazione, impotenza e / o tristezza.
- In alcuni casi si teme di essere abbandonati o di costituire un peso per quanti si prendono cura di loro.

- In alcuni casi si teme di perdere la propria dignità e il controllo con l'avvicinarsi della morte.
- Esprimere emozioni per esempio tramite lacrime è un modo naturale per palesare i propri sentimenti.

Lato spirituale

- I leader religiosi o i consulenti spirituali possono fornire un sostegno in termini di compassione a Lei ed alla famiglia.
- In questo frangente si può trovare conforto in rituali, riti religiosi o sacramenti. L'équipe sanitaria può aiutarLa ad accedere al sostegno spirituale.
- Discuta con l'équipe di assistenza sanitaria le usanze culturali o religiose importanti per la persona amata che si addicano al momento del decesso ed in seguito.

Consapevolezza

- La persona potrebbe vedere o parlare con persone che non le sono visibili. Il solo fatto di essere presenti con loro può fornire il massimo conforto in quel frangente.
- Una confusione relativa a questioni di tempo, persone e luoghi è normale, e può comprendere familiari o amici intimi.
- La persona potrebbe non essere vigile, consapevole o in grado di rispondere, e non essere cosciente.
- A volte, la persona amata può diventare irrequieta, e cercare oggetti invisibili, tirare lenzuola o coperte, o cercare di alzarsi dal letto. Ciò fa parte dei cambiamenti normali del corpo quando si sta spegnendo. Può discutere di tali cambiamenti con un operatore sanitario.

Segni fisici premonitori del decesso

Cibo e liquidi

- Comune la perdita di appetito e la diminuzione della sete; il corpo si sta spegnendo e non necessita alimenti.
- Incoraggiare la persona a mangiare o bere contro la sua volontà, può aumentare il disagio e causare angoscia.
- La persona può chiedere un cibo specifico, ma consumarne molto poco.
- Comune pure il fatto che la bocca sia secca, e quindi occuparsene frequentemente reca conforto.
- Se non è in grado di deglutire o manca l'attenzione, mai somministrare cibi liquidi o solidi in quanto il/la morente è a rischio di soffocamento.

Sonno

- Alcuni possono dormire per lunghi periodi e il risveglio in tale caso potrebbe diventare più difficile.
- Con l'avvicinarsi della morte, la persona potrebbe entrare in coma e non rispondere.



Respiro

- La respirazione può diventare irregolare. Si potrebbe notare un respiro superficiale irregolare e brevi interruzioni nello stesso respiro. Tale fenomeno è normale in quanto indica la progressione naturale verso la morte.
- Le persone con il fiato corto possono avvantaggiarsi di un leggero soffio d'aria sulle guance. Si possono somministrare farmaci contro l'affanno e l'ansia.
- Può aver inizio un respiro rumoroso o un gorgoglio, il che è causato da muscoli deboli per cui la persona non è più in grado di ingoiare la saliva, e tale liquido si raccoglie nella gola. Sebbene ciò non sia doloroso, può turbare i membri della famiglia. L'aspirazione del fluido può essere più nocivo che altro. Si stenda la persona in posizione supina su un fianco per consentire alle secrezioni di defluire.

Evacuazioni

- La quantità di urina (pipì) e feci (cacca) diminuirà con la minore alimentazione in cibi liquidi e solidi. La colorazione dell'urina e delle feci può cambiare, l'escrezione può essere meno frequente e le quantità relative inferiori, il che può anche essere stato causato dal restare a letto, dalla ridotta locomozione, e dai farmaci.
- La persona può diventare incontinente (urina e feci) in quanto i muscoli iniziano a rilassarsi. Potrebbe dovere ricorrere all'uso di pannolini o un catetere vescicale, ossia un tubo inserito nella vescica per fare defluire l'urina dal corpo in una sacca.

Le domande sulla gestione di questi sintomi possono essere indirizzate al Suo operatore sanitario.



Pelle

- La pelle può raffreddarsi, e, specie nelle braccia e nelle gambe, inumidirsi.
- La pelle potrebbe diventare viola o blu, in particolare ai piedi, alle gambe, alle mani e/o alle braccia. Questo cambiamento di colore si chiama "screziatura", ed è causato dal rallentamento della circolazione sanguigna. La persona potrebbe non accorgersi di questi sintomi e forse non sentire freddo. Non si usi una borsa di acqua calda o una coperta elettrica: tali articoli possono essere pericolosi a questo punto, e causare ustioni. Si usino invece coperte leggere.

Quando chiamare un/un'infermiere/a

Si chiami l'infermiere/a se teme che la persona amata:

- Soffra
- Sia ansiosa e/o sempre più irrequieta
- Si senta maggiormente a corto di fiato
- Abbia frequenti contrazioni muscolari
- Soffochi
- Sviluppi una temperatura più elevata

Rimanga calmo/a. Rassicuri la persona amata, e le rimanga vicino/a fino all'arrivo dell'infermiere/a.

Come sapere quando avviene il decesso?

Sebbene il decesso sia previsto, Lei potrebbe non essere preparato per tale momento.

Al momento della morte:

- Cessano la risposta, la respirazione e il battito del polso.
- Le palpebre possono rimanere aperte o chiuse. Se aperte, gli occhi fisseranno in una direzione.
- Potrebbe esserci una perdita di urina e/o di feci.
- La mascella potrebbe rilassarsi, lasciando la bocca leggermente aperta, e del liquido potrebbe fuoriuscirne.

Dopo che si è verificato il decesso:

- **Contatti l'assistenza infermieristica**
- Se non è una morte inaspettata e la persona cara non vuole la rianimazione o RCP, non chiami il 911. Non è un'emergenza medica. Chiamare il 911 potrebbe risultare nell'iniziazione delle manovre di RCP e trasferimento in ospedale.
- Questo è un momento speciale per esprimere il dolore e passare il tempo desiderato con la persona amata. Non tema toccare, abbracciare, baciare la persona amata o sdraiarsi accanto a questa.
- Quando ci si sente pronti, contattare le pompe funebri. Le pompe funebri potrebbero voler parlare con un membro della famiglia.
- Si informi presso l'equipe medica riguardo i servizi di supporto in questo momento di lutto e dolore per lei e la sua famiglia.

Prima del funerale

Quando incontra il personale della camera ardente, avrà bisogno delle seguenti informazioni sulla persona amata:

- Nome legale
- Professione
- Ultimo indirizzo
- Numero di previdenza sociale
- Data e luogo di nascita
- Nomi e luoghi di nascita dei genitori
- Stato civile
- Nome del/la partner
- Nomi dei figli

Prestazioni di assistenza compassionevole (Compassionate Care Benefits)

Le esigenze relative al prendersi cura di un/a morente caro/a possono avere conseguenze sul posto di lavoro e/o sulla sicurezza finanziaria. Potrebbe avere diritto alle prestazioni di assistenza compassionevole del governo del Canada.

Per richiederle, può:

- Contattare il reparto Risorse umane per assistenza
- Recarsi al suo centro Service Canada Centre
- Chiamare l'1-800-206-7218 (TTY: 1-800-529-3742)
- Oppure andare online su <https://www.canada.ca/en/services/benefits/ei/caregiving.html>

Donazione di organi e tessuti

Per informazioni, consultare www.giftoflife.on.ca

Discuta con comodo qualsiasi questione nel presente opuscolo con l'équipe sanitaria.

Sviluppato da
il programma di consulenza sulle cure palliative
(Palliative Care Consultation Program) presso



Acclaim Health
Palliative Care Consultation
2370 Speers Road
Oakville, ON, L6L 5M2
(905) 827-8111

Numero verde: 1 (800) 426-9666

www.palliativecareconsultation.ca

Accreditato da:



In parte finanziato da:



United Way
Halton & Hamilton



Acclaim Health fornisce servizi infermieristici e di supporto tramite contratto con Servizi di Supporto alla comunità e assistenza sanitaria casalinga di Mississauga Halton (MH) e Servizi di Supporto alla comunità e assistenza sanitaria casalinga di Hamilton Niagara Haldimand Brant (HNHB) in conformità coi loro programmi e le linee guida ai servizi. Le opinioni espresse sono quelle di Acclaim Health e non riflettono necessariamente quelle di MH, HNHB, della Sanità Pubblica dell'Ontario o del Governo dell'Ontario.

La matricola di ente di beneficenza è 11928 4602 RR0001