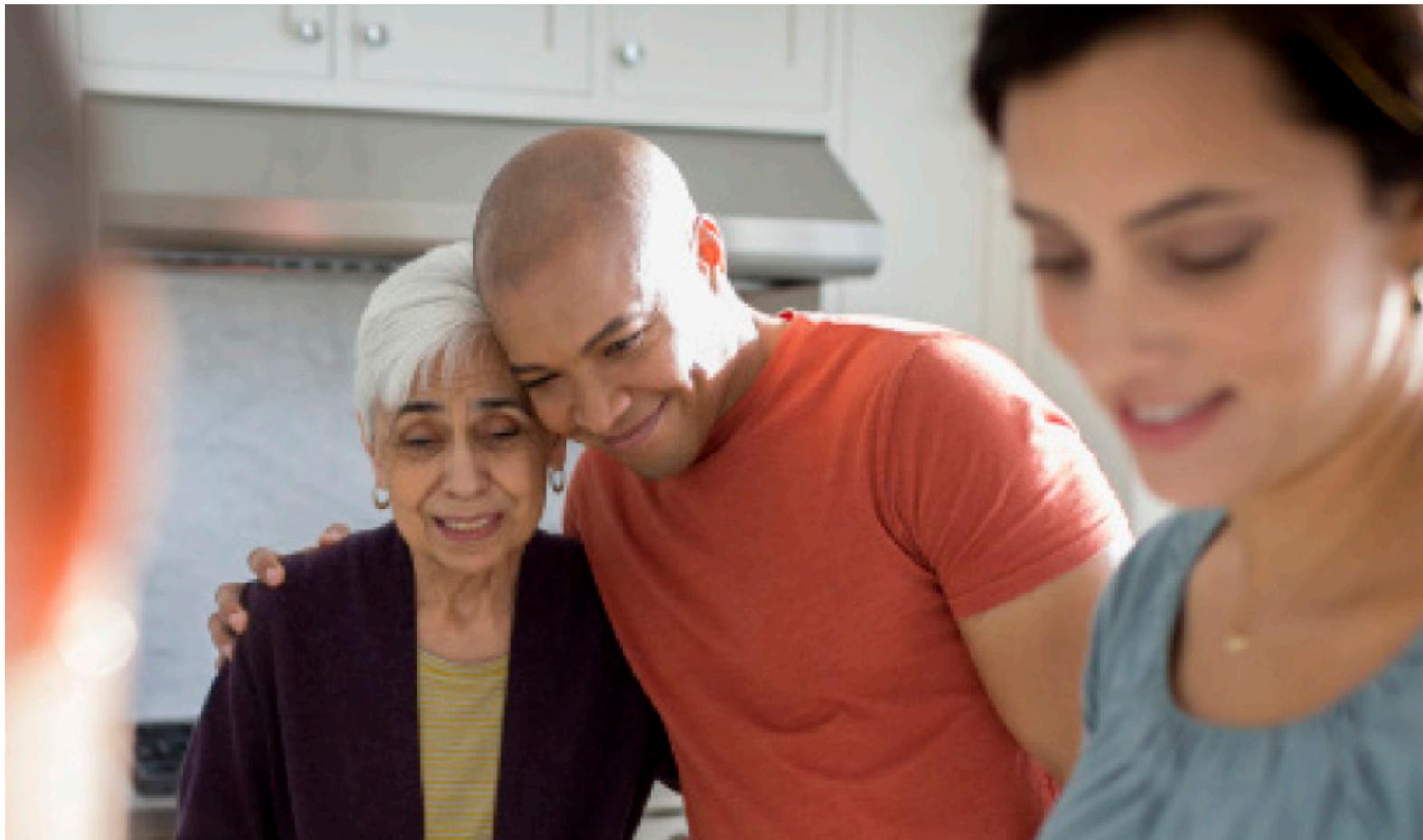


Un soutien **essentiel**



## **Vivre avec la mort**

Quand quelqu'un que nous aimons est atteint une maladie en phase terminale (ou même si nous sommes cette personne), nous devons trouver un moyen de vivre avec la mort.

Vivre avec la mort implique de nombreuses émotions, décisions et actions compliquées.



## Émotions

Il y a plus de deux décennies, la psychiatre de l'Université de Chicago Elisabeth Kübler-Ross, MD, a identifié différentes étapes que les personnes en fin de vie traversent parfois. Leurs familles vivent assez souvent les mêmes émotions. Les étapes ne se passent pas nécessairement dans l'ordre indiqué. De plus, la personne en fin de vie, ainsi que ses proches, peuvent alterner entre certaines ou toutes ces étapes. La connaissance de ces étapes peut nous aider à comprendre les réactions de la personne en fin de vie... Et les nôtres.

- **Déni :** « Je veux un deuxième avis ».
- **Colère :** « Pourquoi le médecin ne l'a-t-il pas remarqué plus tôt ? ».
- **Marchandage :** « S'il vous plaît, donnez-moi juste assez de temps pour voir ma fille se marier ».
- **Dépression :** Une dépression à propos de choses que nous ne ferons plus jamais et de choses que nous ne pourrions jamais faire du tout.
- **Acceptation :** L'acceptation n'est pas un moment heureux ou triste. Il s'agit simplement d'accepter.

Parfois, nous pouvons anticiper une perte. Si un(e) ami(e) ou un membre de la famille souffre d'une maladie en phase terminale, alors nous commençons parfois le processus de deuil alors qu'il ou elle est encore en vie. D'une certaine manière, nous pleurons l'attente de la mort. Cela s'appelle le deuil anticipé.



## Décisions.

- Pour la personne atteinte de la maladie, l'un des aspects les plus importants de la vie avec la mort est d'avoir l'esprit tranquille au sujet de ses soins de fin de vie. C'est ce que l'on appelle la planification préalable des soins. Il s'agit du processus visant à s'assurer que leurs souhaits en matière de soins de santé sont honorés s'ils n'ont plus la capacité de les exprimer eux-mêmes.
- La personne décide du type spécifique de soins de fin de vie qu'elle souhaite (ou ne souhaite pas) et décide à qui elle fait confiance pour réaliser ses souhaits



## Actions

Il est important que ces décisions soient documentées. Ces documents sont connus sous le nom de directives préalables. Elles sont une combinaison d'un testament de vie (ce qui est différent d'un dernier testament) et d'une procuration de soins de santé.

Une autre action importante dont il faut tenir compte est l'utilisation des services d'un service de soins palliatifs au cours des 6 derniers mois de la vie.

Selon la Hospice Foundation of America, les soins palliatifs se définissent par :

- Des soins médicaux pour aider une personne atteinte d'une maladie en phase terminale à vivre aussi bien que possible le plus longtemps possible, en améliorant sa qualité de vie.
- Une équipe interdisciplinaire de professionnels qui abordent la détresse physique, psychosociale et spirituelle axée à la fois sur la personne en fin de vie et sur toute sa famille.
- La prise en charge des symptômes, la coordination des soins, la communication et la prise de décisions, ainsi que la clarification des objectifs de soins et la qualité de vie.

Pour la personne atteinte de la maladie, l'un des aspects les plus importants de la vie avec la mort est d'avoir l'esprit tranquille au sujet de ses soins de fin de vie.

Dans de nombreux cas, les soins palliatifs sont fournis au domicile de la personne et, comme nous l'avons mentionné ci-dessus, ils sont destinés au patient et à l'ensemble de la famille. Les tentatives de guérison sont remplacées par des soins palliatifs axés sur la réduction de la douleur, ainsi que d'autres symptômes de la maladie ou de l'état. Les patients peuvent choisir d'utiliser autant ou aussi peu de services de soins palliatifs qu'ils le souhaitent.

Votre médecin peut vous recommander un programme dans votre région.



## Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur [optimeap.com/criticalsupportcenter](https://optimeap.com/criticalsupportcenter) pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

# Optum

**Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches.** Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC