

# Sostegno **essenziale**



## **Convivere con la morte**

Quando qualcuno che amiamo ha una malattia terminale (o se quel qualcuno siamo noi), dobbiamo trovare un modo per convivere con la morte.

Convivere con la morte porta con sé una complicata combinazione di emozioni, decisioni e azioni.



## Emozioni

Più di vent'anni fa la dott.ssa Elisabeth Kübler-Ross, psichiatra dell'Università di Chicago, ha individuato le varie fasi che attraversano i malati terminali. La loro famiglia molto spesso prova le stesse emozioni. Le fasi non procedono necessariamente nell'ordine elencato. Inoltre, la persona in fin di vita e coloro che la amano possono attraversare più volte tutte o solo alcune di queste fasi. Conoscere queste fasi può aiutarci a comprendere le reazioni della persona in fin di vita e le nostre.

- **Negazione:** “Voglio chiedere un secondo parere”.
- **Rabbia:** “Perché il dottore non l'ha scoperto prima?”
- **Negoziazione:** “Per favore, dammi solo il tempo di assistere al matrimonio di mia figlia”.
- **Depressione:** depressione per ciò che non faremo mai più e che non riusciremo mai a fare.
- **Accettazione:** l'accettazione non è né un momento felice né un momento triste. È quello che è.

A volte ci aspettiamo già di perdere qualcuno prima che accada. Se un amico o un familiare soffre di una malattia terminale, potremmo iniziare il processo di lutto mentre è ancora vivo. In un certo senso, soffriamo per una morte che ci attendiamo. Questo fenomeno è noto come lutto anticipato.



## Decisioni

- Per la persona malata, uno degli aspetti più importanti della convivenza con la morte è la tranquillità riguardo alle cure di fine vita. Si chiama pianificazione anticipata delle cure ed è il processo volto a garantire che la propria volontà in fatto di assistenza medica sia rispettata se non si dovesse più essere in grado di esprimerla da soli.
- Si deve decidere il tipo specifico di cure di fine vita che si vogliono (o non si vogliono) ricevere e decidere a chi affidarsi per far rispettare la propria volontà.



## Azioni

È importante che tali decisioni siano documentate tramite le cosiddette disposizioni anticipate di trattamento. Sono un mix di testamento biologico (diverso dal testamento vero e proprio) e procura per assistenza sanitaria.

Un'altra azione importante da considerare è l'utilizzo dei servizi di un hospice negli ultimi 6 mesi di vita.

In base a quanto indicato dall'Hospice Foundation of America, l'hospice si occupa di:

- Fornire assistenza medica per aiutare una persona affetta da malattia terminale a vivere nel miglior modo possibile il più a lungo possibile, aumentando la qualità della sua vita.
- Offrire un team interdisciplinare di professionisti incaricati di gestire il disagio fisico, psicosociale e spirituale sia della persona in fin di vita che di tutta la sua famiglia.
- Garantire assistenza per la gestione dei sintomi, il coordinamento delle cure, la comunicazione e il processo decisionale, il chiarimento degli obiettivi della cura e la qualità della vita.

Per la persona malata, uno degli aspetti più importanti della convivenza con la morte è la tranquillità riguardo alle cure di fine vita.

In alcuni casi viene fornita invece assistenza a domicilio. In ogni caso, come accennato in precedenza, questo servizio è a disposizione del paziente e di tutto il nucleo familiare. I tentativi di cura sono sostituiti da cure palliative per la riduzione del dolore e di altri sintomi della malattia o del disturbo in questione. I pazienti possono scegliere di utilizzare tutti i servizi di hospice che ritengono opportuno.

Il medico può consigliarti un programma disponibile nella tua zona.



## Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

# Optum

**Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC