

# Convivere con la morte

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

Convivere con la morte è una serie complicata di emozioni, decisioni e azioni.

## Emozioni

Più di 20 anni fa, la psichiatra dell'Università di Chicago Elisabeth Kübler-Ross, ha identificato varie fasi che potrebbero vivere le persone in procinto di morire. Le loro famiglie molto spesso provano le stesse emozioni. Le fasi non progrediscono necessariamente nell'ordine elencato. Inoltre, la persona che sta per morire e coloro che la amano possono entrare o uscire da alcune o tutte queste fasi. Conoscere queste fasi può aiutarci a comprendere le reazioni della persona che sta per morire e le nostre.

- **Rifiuto:** “Voglio una seconda opinione.”
- **Rabbia:** “Perché il dottore non se ne è accorto prima?”
- **Contrattazione:** “Voglio solo il tempo per vedere mia figlia sposarsi.”
- **Depressione:** Depressione per cose che non faremo mai più e per cose che non riusciremo mai a fare affatto.
- **Accettazione:** L'accettazione non è un momento felice o triste. È così e basta.

A volte possiamo intravedere una perdita prima che si verifichi. Magari un amico o un familiare soffre di una malattia terminale e allora potremmo iniziare a vivere un processo di lutto mentre sono ancora in vita. In un certo senso, stiamo soffrendo per l'attesa della morte. Questo stato è noto come lutto anticipatorio.

## Decisioni

- Per la persona malata, uno degli aspetti più importanti del convivere con la morte è avere la tranquillità delle cure di fine vita. Si tratta della cosiddetta Pianificazione anticipata delle cure, il processo volto a garantire che venga rispettata l'assistenza sanitaria che desiderano se non sono più in grado di scegliere da soli.
- Devono decidere il tipo specifico di assistenza di fine vita che desiderano (o non vogliono) e di chi fidarsi affinché realizzino le loro volontà.



## Azioni

È importante che le decisioni siano documentate. Questi documenti sono noti come direttive o dichiarazioni anticipate. Sono una via di mezzo tra il testamento biologico (che è diverso da un normale testamento) e una procura sanitaria; un documento in cui si nomina qualcuno di cui ci si fida come procuratore o agente affinché esprima le nostre volontà e prenda decisioni in materia sanitaria al nostro posto.

Un'altra azione importante da considerare è l'utilizzo dei servizi di un hospice durante gli ultimi sei mesi di vita. L'hospice è comunemente noto per fornire:

- Assistenza medica per aiutare persone affette da una malattia terminale a vivere al meglio e il più a lungo possibile, aumentando la qualità della vita
- Un'equipe interdisciplinare di professionisti per affrontare il disagio fisico, psicosociale e spirituale focalizzato sia sulla persona che sta per morire e su tutta la sua famiglia
- Assistenza per la gestione dei sintomi, il coordinamento delle cure, la comunicazione e il processo decisionale, il chiarimento degli obiettivi e la qualità della vita

In molti casi, l'assistenza dell'hospice viene erogata a domicilio e, come accennato in precedenza, copre il paziente e l'intero nucleo familiare. I tentativi di fornire una cura sono sostituiti da cure palliative che si concentrano sulla riduzione del dolore e di altri sintomi della malattia o condizione specifica. I pazienti possono scegliere di utilizzare tanti o pochi servizi di hospice come ritengono opportuno.

Il medico può consigliarti un programma nella tua zona. Il medico può consigliarti un programma nella tua zona.

**Per la persona malata, uno degli aspetti più importanti del convivere con la morte è avere la tranquillità delle cure di fine vita.**



## Sostegno fondamentale quando ne hai bisogno

Visita [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni di sostegno fondamentale.



**Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.