



www.carerhelp.com.au

Italian | Italiano

Consigli su cosa fare quando la persona di cui ti prendi cura ha i sintomi di fine vita più comuni

Alcuni sintomi di fine vita sono comuni a tutte le malattie. Qui trovi informazioni su questi sintomi comuni, e consigli su come comportarti.

Se ci sono dei sintomi che ti preoccupano devi parlarne subito con il personale sanitario la persona. Puoi chiedere al tuo medico di scriverti una prescrizione per le cure palliative. Le cure palliative sono trattamenti che hanno un effetto sull'insieme dei sintomi del/della paziente e servono a farlo/a vivere meglio.

Ti consigliamo di tenere un diario e di scrivere i sintomi man mano che si presentano, descrivendo quanto sono gravi, quando si sono presentati e cosa hai fatto per affrontarli. Sono informazioni utili per chi cura il/la paziente.

Quando la persona respira in modo diverso

Una persona può cambiare il modo in cui respira se è ansiosa o se prova dolore. Il modo di respirare può cambiare per la malattia, oppure perché le funzioni del corpo rallentano nel fine vita.

La persona forse respira più lentamente, ha il fiato corto, irregolare, fa lunghe pause tra un respiro e l'altro, oppure respira velocemente o fa rumore mentre respira.

Ecco alcuni consigli per aiutarti:

- Stai vicino alla persona
- Tieni la stanza ben ventilata, usa un ventilatore o apri la finestra se c'è bisogno
- Incoraggia la persona a stare seduta, dritta
- Metti alla persona abiti larghi per lasciare libertà di movimento
- Metti musica rilassante o chiedi alla persona se vuole un massaggio ai piedi o alle mani
- Incoraggia la persona a bere più acqua
- Se il medico ha detto di usare l'ossigeno, usalo
- Se la persona che assisti è ansiosa perché le manca il respiro, parlane con i medici e con i sanitari che la curano



Confusione o delirio

Quando una persona soffre di confusione non riesce a ricordare le cose e a concentrarsi, e certe volte non distingue il giorno dalla notte. Una persona in stato di confusione può non riconoscere più persone o posti familiari, oppure può fissarsi su una cosa, o diventare sospettosa. Una persona in stato di confusione a volte può anche avere delle allucinazioni, cioè vedere cose che non ci sono nella realtà.

Lo stato di confusione nel fine vita può essere una cosa temporanea. Di solito il motivo sono modifiche alle funzioni del cervello a causa della malattia, il motivo può essere anche l'uso di certe medicine, può essere l'effetto dopo un intervento chirurgico oppure può essere provocato da un'infezione.

Può dare ansia alla persona che ne soffre ma anche a chi se ne prende cura.

I medici faranno il loro meglio per capire la causa dello stato confusionale e per curarlo. Però può anche darsi che quando la persona è vicina al fine vita, non si possa più fare niente per curare lo stato confusionale, anche dopo una terapia.

Ecco alcuni modi in cui puoi aiutare la persona che sta male:

- Guarda in faccia la persona
- Parla lentamente, ricorda alla persona chi sei, dove siete e che tu sei lì per aiutarla
- Se la persona di cui ti prendi cura è in ospedale, cerca di starle vicino (se possibile) perché magari risponde meglio agli stimoli se ha vicino una persona che conosce
- Non farle ricevere troppe visite e tieni al

minimo i rumori, come ad esempio quello della televisione.

Stitichezza

La stitichezza si ha quando per diversi giorni non si fa la cacca. La stitichezza può venire per diversi motivi: per certi tipi di medicinali, per la malattia oppure perché si è disidratati. La stitichezza può anche far venire la nausea e la persona può sentirsi a disagio.

Se la persona per colpa della stitichezza, parlane con i medici e il personale sanitario che la cura così possono prescrivere una medicina per aiutarla.

Fare la cacca in modo regolare può essere difficile per chi si trova nel fine vita. Se possibile consigliamo di:

- Incoraggiare la persona a bere sempre acqua e succhi di frutta
- Invitarla a mangiare cibi con molte fibre
- Se la persona se la sente, incoraggiarla a fare una breve passeggiata ogni giorno
- Se il medico prescrive medicine molto forti contro i dolori, chiedi che prescriva anche una purga
- Se la persona non fa la cacca da due giorni, chiedi consiglio al medico

Come si reagisce: depressione, ansia, rabbia

Una persona nel fine vita deve adattare il corpo e la mente ai nuovi limiti, a stare male, a non essere più indipendente e, in definitiva, al fatto che sta per morire. Chi si trova in fine vita spesso reagisce con emozioni come ansia, paura,

tristezza, rabbia, senso di colpa e disperazione. È possibile che abbiano atteggiamenti aggressivi e di rabbia verso le persone che stanno attorno, o che si comportino in modo che non rispecchia il loro carattere. Altre volte le persone in fine vita vogliono stare sole e non vogliono parlare. Questo può avere diversi motivi: può essere un sintomo della malattia, essere legato alla paura della morte o alla preoccupazione di quello che succederà ai loro cari dopo la loro morte.

Se in qualsiasi momento hai paura per il comportamento aggressivo della persona di cui ti prendi cura, dillo immediatamente al medico o al personale sanitario che la cura.

Può aiutare:

- Lasciare la persona un po' da sola, se lo desidera
- Chiedere se puoi aiutarla in qualche modo o se ha voglia di parlare
- Chiedere se vuole aiuto a mettere ordine nelle cose pratiche, oppure se desidera rivedere qualcuno che non vede da tempo
- Suggestire di fare insieme cose che le piacciono
- Ricordare che è normale sentirsi un po' giù o preoccupati ogni tanto
- Incoraggiare a fare le attività giornaliere
- Incoraggiare a parlare con un professionista della salute

Affaticamento

Affaticamento vuol dire sentirsi sempre stanchi, deboli e senza energia. L'affaticamento può anche essere un senso di pesantezza, oppure un cambiamento nel modo in cui si dorme



di solito, può rendere difficile fare le normali attività, può far dimenticare le cose, rendere difficile concentrarsi, provocare malumore e svogliatezza.

Può essere difficile riuscire a far qualcosa contro l'affaticamento, questi sono alcuni consigli che possono aiutare:

- Incoraggia la persona a dormire un po' durante il giorno e a dormire bene durante la notte
- Consigliare un'attività fisica regolare ma leggera
- Incoraggiarla a mangiare e bere cibi nutrienti
- Cerca di farle fare le attività più faticose (come ad esempio la doccia) nel momento della giornata quando ha più energia
- Incoraggiarla a fare cose che richiedono poca energia (come ad esempio fare giochi da tavolo, ascoltare audiolibri, guardare la tv o leggere)

- Evita le attività che stancano, come lunghe conversazioni o avere molte persone intorno.

Se pensi che la sensazione di affaticamento stia peggiorando, parlane con i sanitari. Tieni però presente che non sempre sarà possibile far qualcosa per alleviare la fatica.

Incontinenza

Quando una persona arriva al fine vita, a volte non riesce più a controllare la vescica e l'intestino e si fa la pipì e la cacca addosso. Questa si chiama incontinenza.

Il motivo dell'incontinenza può essere:

- La malattia
- I muscoli che si rilassano nel fine vita
- Lo stato confusionale e non riuscire più a dire quando ha bisogno di andare in bagno.

Aiutare un amico/un'amica o un familiare ad usare la padella o ad andare in bagno può essere imbarazzante per te e la persona di cui ti prendi cura. Se hai bisogno d'aiuto ti consigliamo di parlarne con i sanitari che hanno in cura la persona. Puoi anche parlarne con il tuo/la tua farmacista di fiducia per chiedere dei prodotti specifici per aiutare la persona in caso di incontinenza.

Alcuni suggerimenti per aiutarti a prenderti cura di una persona con l'incontinenza:

- Il personale sanitario che ha in cura la persona può prestarti attrezzature come padelle, orinatoiri, toilette portatili o una sedia comoda WC
- Puoi usare un coprimaterasso e delle traverse per proteggere le lenzuola e il materasso

- Puoi usare pannoloni e biancheria intima assorbente per contenere la pipì e la cacca
- Per pulire la pelle puoi usare salviette umide usa e getta
- A volte si può usare un catetere urinario che viene infilato dentro al corpo per raccogliere l'urina dentro una sacca tramite un tubo.

Nausea e vomito

La nausea è la sensazione di dover vomitare. I motivi per cui viene la nausea possono essere diversi: la stitichezza, la malattia, il fatto che la persona non ha molta fame o anche le medicine che prende.

Per curare la nausea si consiglia di fare qualcosa il prima possibile. Possono aiutare:

- Medicine contro la nausea prese secondo le indicazioni
- Respiri profondi, ascoltare musica tranquilla, massaggi ai piedi o alle mani, fare un bagno caldo
- Offrire sorsi d'acqua o scaglie di ghiaccio da succhiare
- Offrire spesso un po' di cibo che non abbia sapore troppo forte (con poche spezie)
- Bere una tisana calda allo zenzero o alla menta
- Evitare gli odori forti
- Fare qualcosa contro la stitichezza se sospetti che sia il motivo della nausea

Se la nausea non migliora in poche ore, contatta i medici.

Se la persona è debole, forse dovrai aiutarla quando vomita. Ecco alcuni suggerimenti importanti per aiutare la persona quando vomita:

- Se la persona vomita quando è sdraiata, girala su un fianco in modo che non inspiri il vomito
- Chiedi se vuole avere qualche scaglia di ghiaccio da succhiare per reidratarsi
- Ricorda che esistono medicine contro la nausea che non si prendono per via orale ma in altri modi, chiedi ai medici.

Contatta i medici se:

- La persona ha vomitato per più di tre volte per più di tre ore
- La persona comincia a vomitare sangue o un liquido scuro
- Pensi che il vomito le possa essere andato di traverso
- La persona ha capogiri e si sente confusa
- La sua pipì ha un colore molto scuro.

Dolore

I motivi che provocano dolore nel fine vita sono tanti, ad esempio la malattia, la stitichezza e il non potersi muovere liberamente. Per capire meglio perché la persona sente dolore, si possono fare queste domande:

- Dove ti fa male?
- Puoi descrivere che tipo di dolore è? È un dolore acuto, palpitante oppure un bruciore?
- È un dolore che prima non c'era?
- Da quanto tempo fa male?
- Il dolore va via se cambi posizione?



- Quando è stata l'ultima volta che hai fatto la cacca?
- Hai voglia di vomitare?
- Se diciamo che 0 è nessun dolore e 10 un dolore molto forte, il tuo dolore che numero è?

Sono informazioni utili per chi cura il/la paziente.

Consigli sulle medicine contro il dolore:

- Dai le medicine contro il dolore seguendo le istruzioni sulla confezione.
- Tieni sotto controllo quanto spesso la persona prende le medicine
- Se la persona sente ancora dolore anche se ha già preso tutte le medicine che può prendere in una giornata, chiama i medici.

- Molte persone hanno paura che le medicine contro i dolori possano anticipare la morte, ma questo non è vero.

Consigli su cosa si può fare contro il dolore senza prendere le medicine:

- Chiedi alla persona di sdraiarsi sul letto e di fare 10 respiri profondi
- Dille di cercare di distrarsi dal dolore leggendo, guardando la TV o ascoltando musica
- Chiedi se vuole un massaggio ai piedi, alle mani o alle spalle
- Dille di cambiare posizione

Forse la persona di cui ti prendi cura soffre già di dolori cronici, però chiama il personale sanitario che la cura se:

- Le medicine contro il dolore ora non riescono più a farla stare meglio
- Il dolore aumenta
- Il dolore cambia in qualche modo

Quando cambia la temperatura del corpo

Quando si arriva al fine vita la temperatura del corpo può diventare un problema. La persona può avere la pelle molto fredda, oppure può venire una leggera febbre. Ecco alcune cose che puoi provare:

- Se la persona ha la pelle fredda, usa coperte calde per farla stare meglio

- Se ha la febbre, usa un panno fresco e umido sulla fronte e sul collo per dare un po' di sollievo

Problemi della pelle

La cura della pelle è importante nel fine vita. La pelle può essere secca e fragile e potrebbero esserci piaghe se la persona rimane molto tempo a letto. È importante:

- Lavare e asciugare bene la pelle, senza strofinarla
- Controllare regolarmente la pelle per assicurarsi che non ci siano piaghe o lacerazioni
- Utilizzare regolarmente una crema idratante per pelle molto secca (chiedere al/alla farmacista un prodotto adatto)
- Provare a far cambiare posizione alla persona ogni paio d'ore (tranne durante la notte)
- Informare i medici se si notano problemi alla pelle

Cura della bocca

Quando si avvicina il fine vita potresti notare che la bocca della persona diventa molto secca. Ecco alcune cose che potrebbero aiutare:

- Offrire sorsi di qualcosa da bere
- Mettere un idratante sulle labbra
- O pulire delicatamente i denti con uno spazzolino a setole morbide