

MORIRE A **CASA**

The logo consists of the text 'MORIRE A' in a standard sans-serif font above the word 'CASA' in a larger, bold sans-serif font. To the right of the text is a stylized line drawing of a house with a chimney, and inside the house, two simplified human figures are standing together. The drawing is minimalist, using only black outlines on a white background.

Preparazione all'ultimo addio,
guida per i famigliari.

Authors

Gerard Manion, OAM

Dr. Helen-Anne Manion, OAM, MBBS, D.Pall.Med. (UWCM). F.A.Ch. P. M.

COPYRIGHT 2011 Dr. Helen-Anne Manion, OAM

The authors permit reproduction of this booklet for personal use by individuals caring for a dying loved one at home

PREPARAZIONE PER L'ULTIMO SALUTO

Note guida per prendersi cura di una persona in fin di vita.

Per capire le fasi finali della vita è importante ricordare che morire non è una malattia. Non è uno stato fisico che richiede speciale equipaggiamento tecnico disponibile solo negli ospedali e nelle mani di professionisti altamente specializzati. Il morire è un evento sociale che appartiene, quando è nelle possibilità, al circolo familiare, nella propria casa.

Morire è una progressione naturale che ci porta a separarsi dal nostro corpo. Il quale si è esaurito o non è più in grado di funzionare, e così la nostra nostra vita fisica non è più possibile.

Quando le persone morenti hanno la possibilità di morire a casa vicino alle persone amate, una comune osservazione è che si verificano meno sintomi, provano meno dolore e meno difficoltà.

Per ognuno di noi la vita è un percorso unico, dal quale il morire non è evitabile, è un fatto naturale. Il nostro morire sarà unico, così come fu il vivere.

Le ultime settimane, giorni, ore diventano sempre più preziosi per le persone amate. E' un momento di vicinanza, un momento per le persone amate di stare insieme in modo più affettuoso che mai. Non solo fisicamente, ma con la mente e con il cuore.

Non è il momento per distrarre, per cercare di fare i duri, per proteggersi uno con l'altro dalla realtà. Avendo condiviso così tanto e per tutta la vita, ora non è il momento di assumere tali comportamenti.

E' il momento dello stare assieme nel modo più reale, più autentico.

L' affetto fisico è un modo per assicurare la persona morente della nostra vicinanza. Tenere le mani, accarezzare la fronte, un leggero massaggio. Massaggiare i piedi è quasi sempre possibile ed è un efficace antidolorifico.

Il contatto fisico conduce alla vicinanza in senso più personale, allo scambio emotivo, all'addolorarsi insieme, a condividere lacrime e memorie. Come anche lasciarsi ad una risata tra una lacrima e l'altra. Entrambi allievano il dolore, il dolore che si sente nel corpo. Però, di maggiore importanza, è il dolore sentito nell'anima. Risate e lacrime autenticamente condivise, possono aiutare alla sua guarigione. Così facendo anche tu che ti prendi cura del morente, provvedi ai tuoi bisogni relativi a dolore e benessere dell'anima nel tempo del decesso che verrà.

Tenete presente che il senso dell'udito è l'ultimo ad essere perso. *Anzi è stabilito che aumenta durante la fase finale della vita. Quando la morte è imminente e tutte le comunicazioni sembrano essere perdute, sappi che la persona morente può ancora udirti. Tu vorresti alleviare ogni difficoltà usando parole che dicono: vai con libertà, ti capisco, saprò continuare nonostante la tua mancanza.*

Alcuni sono confortati dal loro credo che non si muore da soli ma che i nostri morti già amati verranno a confortarci ed assisterci. Comunque sia, l'esperienza del condividere la morte può essere altrettanto meravigliosa come quella della nascita.

Tutto ciò non nega che durante questi momenti ci sia su di te un enorme carico, fisico ed emotivo. Se vorresti prendere cura della persona amata amodo tuo, devi, e al meglio, prendere cura anche di te. Senza provare a fare tutto in solitudine. Sforzi sovrumani lascierebbero chiunque esausti, incapaci di ragionare, impossibilitati a dormire e in stato di stress. Hai famiglia, amici, vicini di casa, tanta gente che si è offerta di assistere, sono coloro che vorrebbero partecipare all'amore laborioso. Invitali. Ne saranno grati per aver partecipato ed espresso il loro amore in modo pratico. Avrai così più tempo libero per dedicarti alla persona amata.

La morte naturalmente si misura con noi in questioni come il significato e scopo della nostra esistenza, il nostro valore come persone, il destino, la vita e la morte, tutti quegli aspetti di carattere spirituale sui quali forse si o forse no abbiamo riflesso.

Alcuni avranno trovato una fede con la quale nutrono la loro spiritualità, una forma religiosa alla quale appartenere. Porta quel supporto spirituale nella casa, specialmente se è ricco di riti e tradizioni che possono confortare e sorreggere tutta la famiglia. La preghiera collettiva crea uno speciale tipo di intimità e unione, e per la persona morente significa profondo conforto e guarigione (pace-riconciliazione) dello spirito.

Per coloro che non hanno un'affiliazione religiosa, non siate timidi di fronte a questi argomenti. Vanno considerati in modo semplice ed onesto insieme, come famiglia. Chiedi aiuto a una persona che credi possa portare aiuto in tale situazione.

Nel rivisitare e condividere le vostre memorie, quando dai uno sguardo alle difficoltà del passato ed esprimi amore e gratitudine e fiducia, quando diffondete coraggio l'uno all'altro tra una lacrima e l'altra, sappi che state trattando con gli aspetti spirituali della vita che sono la vera ricca eredità alla quale ti vuoi aggrappare. Proprio per questo alcune persone registrano tali momenti o li annotano subito dopo per essere sicuri di farsene memoria.

IL PERCORSO DEL MORIRE

4 - 8 Settimane Prima che la Morte Avvenga:

Il morire è individuale come lo è il nostro vivere. La durata ed il modo col quale lasciamo il nostro corpo è molto simile a quello che succede alla nostra nascita.

Nota che la persona amata morente potrebbe mostrare alcuni o tutti dei cambiamenti descritti.

Talvolta con sottile, talvolta con inespresa consapevolezza che la morte si avvicina, la persona che si avvia a morire si ritira dal mondo. Le persone più consapevoli invece fanno più attenzione alla propria vita interiore.

Perdono interesse in cose come la televisione, leggere o discorrere con superficialità, preferendo l'intimità familiare o degli amici cari con i quali possono semplicemente essere presenti.

Bere e mangiare non è così necessario perchè la persona fa distoglie attenzione dalle necessità fisiche. Questa perdita di desiderio di cibarsi è un segnale che la persona si prepara ad andare. In questo fase non sarebbe appropriato forzare cibo. A questo punto l'energia necessaria è di natura spirituale, ed è proprio questa forza che lavora nel suo essere profondo.

In questo periodo anche il sonno aumenta, lo stare a letto più a lungo così come notiamo un gentile spegnimento del fisico. Lasciar fare è l'aiuto più importante che si può dare al nostro caro. Aiuta solo con cose semplici: fa che un sorso di fluidi sia sempre a portata di mano, per esempio succo di frutta, Sustagen, piccoli ghiaccioli sono piacevoli da succhiare ed idratano la bocca. Nutri solo con cibi in bocconcini o semi solidi.

Per fare un letto veramente confortevole potresti farti prestare un materasso speciale. Metti tanti cuscini morbidi.

Durante la notte tieni un thermos sul tuo comodino così durante la notte non ti sarà necessario alzarti per praparare niente. Se possibile dai una multivitamina al giorno per mantenere la pelle sana. Per finire dai un leggero massaggio magari con olio profumato.

Ascoltare della musica preferita a basso volume è spesso, per la persona morente con energia limitata, l'attività più piacevole.

IN BREVE:

Quella morte è ora in avvicinamento, che la persona amata ne sia consapevole, è indicato da:

- il loro ritirarsi da attività nel mondo in genere
- cambiamenti fisici (meno interess nel cibo, dormire di più)
- più attenzione all'aspetto interiore, o spirituale della vita

1 – 2 Settimane Prima che la Morte Avvenga:

Gran parte del tempo viene ora occupato dal sonno e potrebbero esserci momenti di disorientamento. Ricordi dormire durante i tuoi periodi di malattia? Essere in profondo sonno e sognare è una sensazione molto confortevole, ma si

perde anche la cognizione del tempo e degli eventi.

La tua persona amata potrebbe ancora contrariarti e potrebbe svegliarsi come afflitta. Pazientemente ri-orientala con voce calma e gentile, anche identificandoti per nome. Incoraggia profondi, lenti respiri, il metodo più benefico per calmare stati confusionali, ansia e dolore che causano irritabilità.

Potresti aiutarli a rilassarsi con un leggero massaggio o carezze, e con della musica calmante e piacevole.

In questo stato di coscienza alterata è possibile che “vedano” altre persone care andate prima di loro, potrebbero fare sogni che scambiano per reali. Non avere timore di parlare con loro delle loro esperienze o di ri-orientarli quando è il momento opportuno.

Tutti questi cambiamenti del fisico vanno visti in termini meccanici come una macchina in disfunzione. (?)

Il colore della pelle potrebbe essere molto pallido, grigiognolo o giallognolo. La temperatura corporea può salire e scendere, nel periodo di qualche ora. In un momento potrebbero sudare e febbrecitare, nel prossimo avere freddo.

Non allarmarti, rispondi a quei loro cambiamenti con il tuo buon senso. Un piccolo ventilatore e una finestra aperta fa tanto per calmare un corpo febbrile e correggere quella sensazione di mancanza d'aria. Ed in caso di senso di freddo, un morbido piumino.

In questa fase la cadenza del respiro cambia. Potrebbe diventare rapido o irregolare con pause. Talvolta durante il sonno, può essere simile ad un lamento, semplicemente causato dal passaggio d'aria, dentro e fuori dai polmoni e sopra le corde vocali rilassate. Sono tutti cambiamenti che ora vanno e vengono.

Cosa fare? Come sopra, spesso è utile guidare la persona ad inspirare ed espirare, lentamente, a fondo. Questa pratica respiratoria andrebbe fatta assieme ed il più spesso possibile. Accarezzare il paziente può essere un buon sedativo, o leggere, o della musica lenitiva.

L'urinare diminuisce, ma l'incontinenza aumenta a causa dell'avanzamento di una profonda debolezza. Un soffice panno per materassi e un pannolino assorbente faranno da protezione e saranno confortevoli. Sono cose che potrebbero essere fornite dall'infermiera addetta alle visite a domicilio.

IN BREVE:

Così come il percorso del morire continua i cambiamenti fisici diventano più marcati - colore della pelle - cadenza respiratoria - aumento della sonnolenza - debolezza - lunghi periodi a letto - continua stanchezza - variazioni di stato di coscienza, sogni vividi.

1 – 2 Giorni prima che la Morte Avvenga.

La persona amata e morente è ancora viva. *Devi ancora condividere la tua viva presenza. Assicurati che qualcuno sia continuamente presente, se fosse possibile, a fianco del letto, letteralmente in contatto fisico con la persona. Fai ancora sentire la tua vitalità, il tuo respiro, parlando, pregando, cantando - in ogni modo. Essere vicini. Questo è il tuo ultimo dono d'amore, ed il tuo cuore è completamente dedicato a dare.*

Questo è il momento nel quale tu e la famiglia dovrete essere liberi di restare sempre con la persona amata. Organizzatevi in turni - precisamente - sempre due di voi a fianco del letto mentre altri si riposano brevemente. Così facendo avrete tutti la possibilità di partecipare ad un'esperienza meravigliosa.

Spesso la persona in fin di vita prova una improvvisa carica energetica. Ci potrebbero essere intervalli di lucidità con conversazione chiara. Potrebbe volere il suo cibo favorito, o addirittura essere vestita. Eventi così sono in genere brevi e puoi accontentare questi desideri alla meglio, la persona morente si soddisferà con poco, proseguendo poi il suo percorso.

Potrebbero dire cose come “vorrei andare a casa”. Non sarebbe un riferimento alla loro terra madre (o madre terra).

I cambiamenti fisici della fase precedente, ai più, ora si accentuano. L'irrequietezza potrebbe aumentare, spesso anche per mancanza di ossigeno. Fare dell'esercizio respiratorio assieme, dialogare con calma, accarezzare per rilassare. Il tuo stare assieme da loro massima confidenza.

Continua a suonare musica leggera durante tutta questa fase, anche fino al momento della morte, accertandoti che sia musica che induce la persona amata morente ad uno stato di rilassamento e calma.

Secrezioni pettorali potrebbero ora causare un suono crepitoso. Ciò può causare sensazioni sconcertevoli alle persone vicine, però non alla persona morente. Se potete, erigetegli un pò il busto con un cuscino, e girategli la testa un pò sul fianco. Questo è in genere sufficiente per gestire il rumore. La causa è semplicemente la profonda debolezza e non riuscire a tossire le secrezioni all'esterno. Non allarmatevi. Non c'è motivo di aver paura di soffocamento. Esistono medicine che asciugano i fluidi secreti.

A volte la persona morente fa rumori lamentosi. Non sono causati da dolore ma dalle deboli e sciolte corde vocali che vibrano al passaggio dell'aria.

A volte è incontinente. Verso gli ultimi due giorni, comunque, l'assunzione di cibo e liquidi sarà stata quasi completamente eliminata cosicchè le perdite saranno minime.

Cambiamenti di colore potrebbero notarsi in mani e piedi che assumendo un'aspetto bluastro rendendo una sensazione di freddo. Questo fattore associato ad altre parti, come chiazze sulla schiena, indica il rallentamento della circolazione. Il corpo, a questo punto, termina di fornire sangue alle zone non vitali per proteggere invece gli organi vitali il più a lungo possibile.

E' importante enfatizzare ancora una volta che questo percorso è molto individuale. Qualcuno ci mette pochi minuti a morire, altri molto di più. (La persona morente potrebbe non lasciarsi andare per paura, o per qualcosa inconcluso, o per aspettare l'arrivo di qualche familiare assente.)

Siccome la persona morente è ora vicina alla morte sarebbe bene che vi

avviciniare. Abbastanza per essere uditi. Uno degli enormi vantaggi di morire a casa è quello di poter essere così vicini, così intimi; avere la possibilità di essere insieme e a lungo durante tutto il percorso.

Quindi chiacchera, prega, raccogli la famiglia attorno alla persona amata morente e discorrete. Non mancate questa ultima opportunità per dire amorevoli, concilianti cose che ha bisogno di sentire – e che anche tu hai bisogno di dire.

Stai letteralmente in contatto, tenendo le mani, abbracciando, accarezzando la fronte, cosicchè la tua presenza è sentita fisicamente.

Se cosciente, la persona morente forse prende l'opportunità di salutare i familiari e amici. Qualche volta la persona morente indugia in questo stato per un pò ed i cari, per il loro stesso dolore, vorrebbero tornare e salutare ancora. E' una cosa che stanca e causa inutile stress alla persona morente.

A questo punto, se ti facesse piacere osservare la tua religione o tradizione, cosa che dovrebbe essere stata già anticipata, avrai già saputo le necessità della persona morente ed avrai già pre-organizzato cosa fare. Se non siete stati taperti o reticenti su questo tema non ci sarà cosa lasciata al senno di poi, ideale è che non sia la prima volta per nessuno.

Assumi che le tue parole sono ascoltate e capite mentre pazientemente esprimi il tuo amore e riassicuri, stai molto vicino concediti di parlare sinceramente, concediti anche le lacrime così come concedi alla natura di fare il suo corso ed alla persona amata di continuare il suo percorso.

IN BREVE

E' il momento di essere con la persona morente, con costanza e riverenza, pazientemente accettare il naturale manifestarsi dei molti cambiamenti fisici. Ci saranno alterazioni nella respirazione della persona morente, disorientamento e agitazione o aggrapparsi alle lenzuola. Le estremità diventeranno bluastre, il petto crepiterà per le secrezioni. Potrebbero sentirsi lamenti; e potrebbero esserci intervalli di lucidità, evidenza di sporadica energia.

Se la persona che accudisce è stata abbastanza saggia da non estenuarsi con

lavoretti vari nelle precedenti settimane e giorni, avrà forza e concentrazione per prendersi cura del morente. Sarà tutto passato solo quando la morte avviene.

Minuti a ore prima che la morte avvenga.

Ora la persona morente amata forse non può più risponderti. Il respiro è diventato molto irregolare, con lunghe pause. Le secrezioni pettorali potrebbero essere diventate un problema, la pelle è fredda.

Il paziente sembra addormentato anche se le palpebre non sono chiuse, segno della sua debolezza. La bocca è aperta per permettere brevi respiri.

Il momento ora è vicino. Fai i tuoi saluti, se puoi, o almeno usa il senso del tatto per esprimere la tua vicinanza. La tua vera presenza è amorevole riassicurazione.

Esprimere loro la tua volontà di lasciarli andare è un' ulteriore evidenza del tuo amore.

L'ultimo dei sensi che perdiamo è l' udito; la persona amata morente ha bisogno di sentire la tua voce ora più che sempre.

Solleva la persona amata morente dal preoccuparsi per te, di che coloro che lascerà si prenderanno cura l'uno dell'altro, che capisci capisci che questa sua partenza deve succedere.

Potrebbe sembrare che la persona morente abbia doppia volontà, vuole lasciarsi andare ma anche rimanere. Talvolta il paziente prova questo quando rimane cosciente.

Quello che noi spesso vediamo nella morte non è niente di più drammatico del cessare del respiro.

*Il respiro diventa difficile, e a bocca aperta,
qualche altro respiro.....e poi, niente...*

La persona amata ha lasciato il proprio corpo. La morte è avvenuta.

IN BREVE

La partecipazione a queste fasi finali potrebbero estendersi fino alla completa morte.

Cambiamenti fisici:

occhi aperti - verso l'alto, nell'infinito

la pelle è molto fredda

respiro molto irregolare: si ferma, riparte, poi rapido, poi si ferma

petto crepitoso, lamentoso

la coscienza svanisce

Venire al mondo è un travaglio, a volte anche arduo. Così, anche il percorso che ci porta a lasciare il nostro corpo richiede il suo travaglio. Per alcuni, il nascere o il morire, è veramente breve; per altri può essere molto lungo. Così è; non perchè uno è fatto meglio dell'altro. Ragionare per vedere la differenza è solo speculazione.

Sappi che aver dato alla tua persona amata la possibilità di morire a casa hai dato un grande dono.

Tutte le energie spese nel dedicarti alla cura della persona morente saranno abbondantemente ricompensate cambiando il modo di come ne vivrai la perdita.

Tutto quella generosa, amorevole attenzione avrà misteriosamente generato un premio per te. Proverai un profondo senso di aver dato il tuo meglio. Il tuo corpo sarà forse stanco, ma il tuo cuore sarà forte e leggero per tutto l'amore che ha dato.

Tu sarai triste, certo, e dovrai affrontare il dolore che verrà per la perdita. Ma sarai felice per avere amato così bene, così pienamente. E questo ti sosterrà nel tuo addolorarti.

Non ne avrai paura.

Qualcos'altro in più. Il tuo dono sarà più largamente apprezzato se avrai permesso a famiglia, amici e vicini di partecipare a questa esperienza, a questo privilegio. Un dono che arricchirà in modo unico la tua comunità, che la rende più vicina a te e uno all'altro, che apre le menti ed i cuori, dà nuova concezione di vita - e morte.

Ne saranno grati a te come lo sarai tu a loro.

Gli amici, così intimamente uniti a te, ti sosterranno nel tuo dolore che verrà.

Dopo che la morte avviene.

Non fare. *Usa il tuo tempo per assorbire questo profondo momento.*

Considera coloro che hanno partecipato. Dedicati anche a loro e uno all'altro, gratificate il loro amore ed ora considera il loro dolore e tristezza.

Mostra gratitudine per la disponibilità di aver dato amore e servito in tale intimità e unico momento.

Non sollecitate memorie della persona amata. Liberate le emozioni e abbracciate coloro che confortate. Forse avete anche i vostri comuni rituali per esprimervi quando le parole non bastano. O forse la tradizione di recitare insieme speciali preghiere dopo la morte delle persone.

Usa il tuo tempo per riflettere senza distrazioni. Non c'è fretta.

Sappi che potete stare assieme in casa per quanto vuoi. Non ci sono regole, solo i desideri della famiglia che ti guideranno nei prossimi passi.

Solo quando vi sentite pronti, chiamate il vostro medico, che dovrà certificare la morte.

Quando sarete pronti, chiamate la ditta per le onoranze funebri. Ci saranno stati dei pre arrangiamenti. Fate sapere loro quando vorreste che la salma della persona amata sia portata via. Potrebbe essere che vogliate trascorrere qualche ora insieme, anche giorni in qualche tradizione, o forse subito.

Intanto metti il suo corpo ben disteso. Metti della stoffa assorbente sotto il corpo e raccogli le sue braccia sul petto e fai che la stanza si rinfreschi. Copri il corpo con solo un lenzuolo.

Se la bocca che resta aperta non ti compiace, piega un asciugamano e mettilo sotto il mento.

Alcuni vogliono lavare la salma, pettinarla e vestirla. Altri vogliono lasciarla come è. Non c'è niente in più da fare oltre che osservare le vostre tradizioni.

I presenti si dovrebbero sentire liberi di andare e venire come desiderano, per stare nel dolore. Spesso i bambini, specialmente, vogliono vedere e sentire la morte diverse volte in modo da rendersene conto. Permettete che facciano, ma senza che sia un dovere. Avere bambini che partecipano, anche piccoli, fa tanto per la rimozione della paura e la comprensione che morire è parte della vita.

Una volta che gli addetti alle onoranze sono venuti e il corpo è stato portato via, comincerai a sentire tutta la tua stanchezza. Ora non trattenerne il tuo corpo dal riposarsi. Permetti ai tuoi cari di prendersi cura di te.

Forse non sarai in grado di dormire nonostante la stanchezza. Comunque riposa, senza cercare di dormire o no.

Anche il pianto e il sentimento di mancanza sono parte di quel grande senso di completa pratica dell'amore.

Come disse una figlia, dopo la morte a casa del padre, "sai, non ho ancora figli miei, ma mi sento come aver appena dato qualcuno in vita"

Copyright ©1999-2010

Dr Helen-Anne Manion, OAM, MBBS, D.Pall.Med. (UWCM). F.A.Ch. P. M.
Bundeena NSW