

Quando perdiamo una persona cara

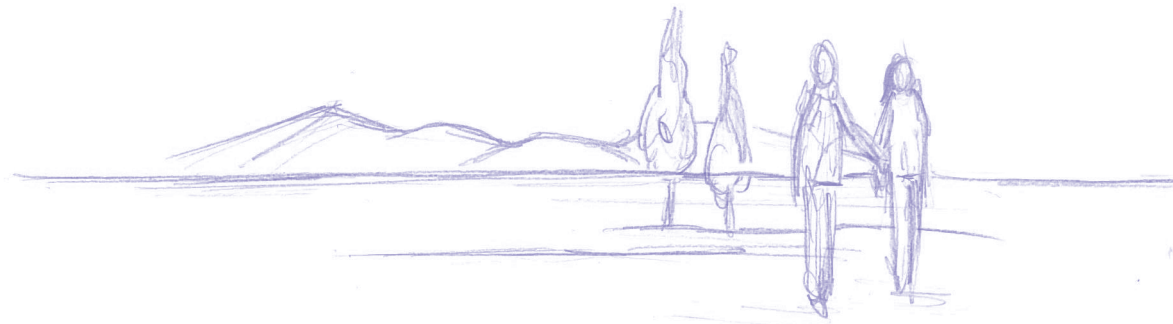


«Non puoi fermare le onde
ma puoi imparare a cavalcarle.»

Joseph Goldstein

«Non vi è nulla che sia permanente:
il sole e la luna sorgono e poi tramontano,
alla luce chiara e trasparente fa seguito
la notte, buia e opaca.
Tutto cambia di ora in ora.»

Kalu Rinpoche



Cara lettrice, caro lettore,

il dolore con cui è confrontato per l'approssimarsi della perdita di un persona a lei cara o per il lutto successivo ad essa, è un'esperienza unica, estremamente privata e personale.

Questo opuscolo non può sostituire il supporto umano e professionale necessario in questo momento, ma speriamo che attraverso le spiegazioni e i consigli contenuti in queste pagine lei possa trovare, nei tempi a seguire, la giusta serenità.

Servizio e Unità Cure Palliative EOC
Associazione Hospice Ticino

Contenuti

L'accompagnamento	5
Noi e la perdita	6-8
La famiglia	9
Informazioni pratiche	10-11
Se non ce la faccio	12
Dove posso trovare aiuto?	13
Letteratura e internet	14

L'accompagnamento

Come stare vicino alla persona cara negli ultimi giorni

I famigliari, i parenti e gli amici sono colpiti in modo differente dalla malattia inguaribile e dall'avvicinarsi alla morte del loro caro.

L'accompagnamento al morente richiede la partecipazione della famiglia che rappresenta un sostegno essenziale per il malato affinché si senta amato, confortato ed accudito. Il malato si aspetta di essere valorizzato come persona, di poter avere vicino a sé i propri cari, di sentirsi rassicurato, di poter esprimere le proprie emozioni e morire nel luogo prescelto in pace e con dignità.

Prepararsi alla perdita

È importante conoscere quali cambiamenti fisici potrebbero avvenire, in modo da non spaventarsi e poter accogliere quanto accadrà. Il morente potrà essere sempre più sonnolento e stanco, avere episodi di irrequietezza o agitazione e difficoltà respiratorie o un respiro rumoroso. L'aspetto fisico potrà cambiare; mani e piedi potrebbero diventare più freddi e chiazziati, il viso potrebbe assumere un colore più livido e gli occhi divenire più infossati e appannati. Il malato assumerà sempre meno cibi e liquidi come normale meccanismo che prepara il corpo alla morte.

Tutti questi cambiamenti portano nella famiglia momenti d'afflizione, che danno origine a sentimenti di colpa, rabbia, ostilità, incredulità, apatia e talora disperazione. In questo periodo è particolarmente importante ascoltare ed approfondire con la persona malata pensieri e desideri appartenenti alla sfera psicologica, morale e spirituale.

Noi e la perdita

La perdita di una persona cara è un evento doloroso che suscita emozioni profonde e provoca reazioni che possono toccare la sfera fisica, emotiva e mentale.

senso di vuoto

senso di colpa

stanchezza

senso di oppressione

collera

apatia

sollievo

pericolo di dipendenza da

Il corpo

Il dolore e il lutto possono avere delle ripercussioni sul nostro corpo. Una delle sfere più frequentemente colpite è quella del sonno con difficoltà nell'addormentarsi o nel rimanere addormentati; a volte sogni e incubi possono intensificarsi. Altri cambiamenti possono insorgere nell'appetito, nell'aumento della stanchezza e dello stress con un relativo indebolimento del fisico, che rimane soggetto a maggiori infezioni.

Il periodo del lutto può rendere insofferenti e indurre a trascurare la propria salute e il proprio aspetto. È difficile dare un significato alla vita senza il proprio caro e quindi anche trovare un senso nel prendersi cura di sé stessi. Affrontare la perdita di una persona cara mette a dura prova coloro che rimangono e per affrontarla è importante sforzarsi di mantenere buone abitudini nutrendosi correttamente, dormendo regolarmente e continuando a praticare esercizio fisico.

riconoscenza

inquietudine motoria oppure passività

indifferenza

medicinali o da alcool

disturbi del sonno

perdita dell'appetito

Sii gentile con te stesso, non strafare

I pensieri

In questi momenti difficili ci si può sentire confusi o vivere momenti di smemoratezza e difficoltà di concentrazione. I pensieri possono ritornare alla persona deceduta, con domande rimaste aperte, dolore improvviso e paure che attraversano la nostra mente. Spesso si tende a rivivere i momenti belli e i lati positivi della persona deceduta, idealizzando il rapporto con essa.

Le emozioni

È frequente essere sottoposti ad un'altalena emotiva di alti e bassi che si alternano.

Anche nella sofferenza si possono vivere momenti di ilarità e di ricordo dei bei tempi passati, i quali favoriscono attimi di condivisione e vicinanza. Quando la morte giunge dopo una lunga malattia può affiorare anche un senso di liberazione per la molta sofferenza che si è conclusa.

La sensazione di essere in grado di far fronte al lutto può altalenarsi a momenti in cui ci si sente inadeguati e si ha paura di non riuscire a riprendere una vita normale. Potrebbe sembrare che le emozioni si impossessino di noi in maniera repentina o inaspettata oppure che la vita non abbia più senso.

A volte la sofferenza potrebbe isolare da un mondo vissuto come estraneo. Le persone confrontate con il lutto raccontano che è spesso di sollievo esprimere ciò che si prova e condividere il dolore con familiari e amici, o all'interno di gruppi di auto mutuo aiuto.

La famiglia

La mia famiglia cambierà?

All'interno della famiglia le relazioni possono modificarsi in funzione della perdita subita. I modelli famigliari del giorno d'oggi (famiglia semplice, famiglia ricomposta con più nuclei, monoparentale) possono rendere le relazioni più complesse. Fin dall'inizio della malattia possono nascere incomprensioni con famigliari e amici che si acquiscono nel lutto per le differenti modalità con cui ognuno elabora il dolore, talora dimenticandosi di parlarne all'altro. Ogni membro della famiglia può avere reazioni differenti, perciò si devono saper comprendere ed accogliere stati d'animo e comportamenti diversi dai propri. È importante mantenere il rispetto del dolore altrui e dei diversi modi di esprimerlo. Non è utile obbligare gli altri a comportamenti stereotipati o imporre i propri riti.

Come spiegarlo ai bambini?

Spiegare la malattia grave e la morte ai bambini può essere molto difficile, in particolare se questa avviene in modo repentino o traumatico. È importante dare ai bambini delle informazioni accurate, tenendo in considerazione la loro età e il loro livello di comprensione. Sarebbe preferibile che le notizie vengano loro comunicate da un familiare o da un adulto con il quale hanno un buon rapporto di fiducia. È meglio informare in maniera onesta, tralasciando dettagli troppo complessi che potrebbero non essere compresi, aggiungendo eventualmente «te lo spiegherò quando sarai più grande». Considerate comunque la possibilità che i giovani ricerchino informazioni tramite altre vie e che si interessino al tema della morte più di quanto non si pensi. Sovente si possono osservare in età adolescenziale problemi scolastici e improvvise maturazioni o regressioni a livello comportamentale.

Informazioni pratiche

Quando una persona muore il medico ne constata il decesso e rilascia il relativo certificato. Non è necessario intervenire subito: se si ha il desiderio di congedarsi in tranquillità dal proprio caro o se la morte avviene in piena notte, si può aspettare qualche ora.

Notifica

Il decesso deve essere notificato, entro due giorni dalla morte, al Municipio del luogo dove è avvenuto. Sia nel proprio comune di domicilio sia all'ospedale sono a disposizione professionisti (medici, infermieri, assistenti sociali) che possono fornire un supporto per il disbrigo delle pratiche amministrative.

Onoranze funebri

Per farsi aiutare nelle pratiche necessarie ci si può rivolgere ad una ditta di onoranze funebri, con la quale decidere riti e procedure. I nominativi di queste ditte si trovano nell'elenco telefonico e hanno una reperibilità di 24/24 ore. È sempre utile richiedere un preventivo per conoscere le spese da affrontare.

Oggetti personali

Come disporre degli oggetti appartenuti alla persona cara è un tema estremamente personale e richiede tempistiche differenti a seconda della situazione. Si consiglia tuttavia di non prendere decisioni troppo affrettate.

È bene ricordare che a volte parenti e amici amerebbero avere un ricordo della persona deceduta, ma non osano chiedere. Valutare questa possibilità può diventare un piacevole momento di condivisione e di ricordi.

Cerimonia funebre

È importante conoscere le volontà del defunto, talora espresse nelle direttive anticipate, e consultarle nella scelta dei riti da organizzare per il commiato. Qualora il defunto non avesse espresso preferenze, le scelte possono essere guidate dalla filosofia di vita del proprio caro.

Se il defunto aveva deciso di donare il proprio corpo all'Istituto di anatomia di Zurigo, è indispensabile l'atto con firma autenticata, consci del fatto che i tempi di attesa per la restituzione delle ceneri variano da caso a caso e potrebbero durare mesi o anni.

Trasporto della salma

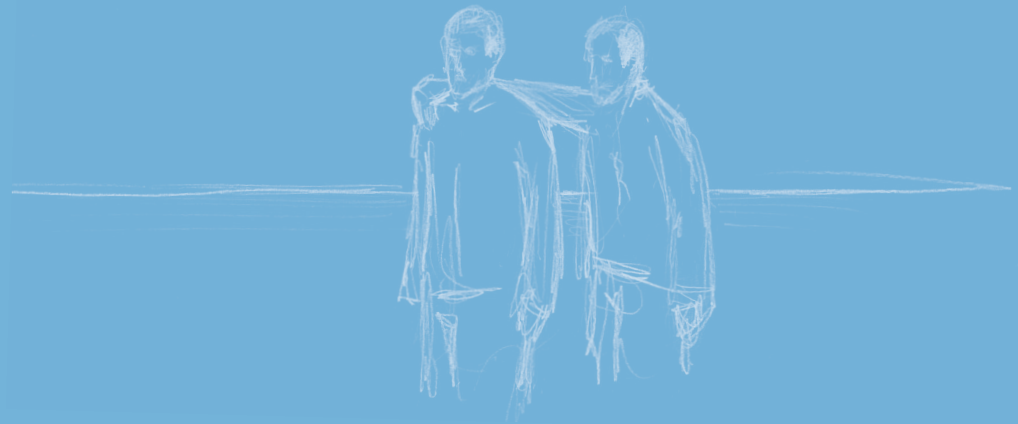
Se una salma deve essere trasportata all'estero, i collaboratori dell'ufficio di stato civile sono a disposizione per fornire le informazioni inerenti il caso particolare. Per il trasferimento a volte l'aereo può risultare più economico dell'auto.

Le tasse italiane «intercomunali» da pagare per il trasporto, sono state abolite.

Se non ce la faccio

Il lutto diventa patologico quando vi sono delle reazioni anomali nelle modalità o nel tempo. Potrebbe manifestarsi entro pochi mesi dal decesso oppure dopo anni.

Non sempre ce ne rendiamo conto, a volte sono gli altri a renderci attenti ad atteggiamenti a rischio. Se questo fosse il caso, è di estrema importanza chiedere aiuto specialistico, partendo da un colloquio con il proprio medico curante.



Dove posso trovare aiuto?

Non esiti a chiedere aiuto: è un atto coraggioso, un primo passo per affrontare il domani!

Ci sono varie strutture o persone che si possono contattare a seconda del bisogno e del momento:

- il proprio medico curante
- una figura professionale per il supporto psicologico

- i gruppi di Auto Mutuo Aiuto Ticino (AMA-TI)

Bellinzona	077 470 48 11
Lugano	077 470 48 13
Mendrisio	077 470 47 86

- il telefono amico 143 disponibile 24/24 ore

«Tu sei come una terra
che nessuno ha mai detto.
Tu non attendi nulla
se non la parola
che sgorgherà dal fondo
come un frutto tra i rami.
C'è un vento che ti giunge.
Cose secche e rimorte
t'ingombrano
e vanno nel vento
Membra e parole antiche.
Tu tremi nell'estate»

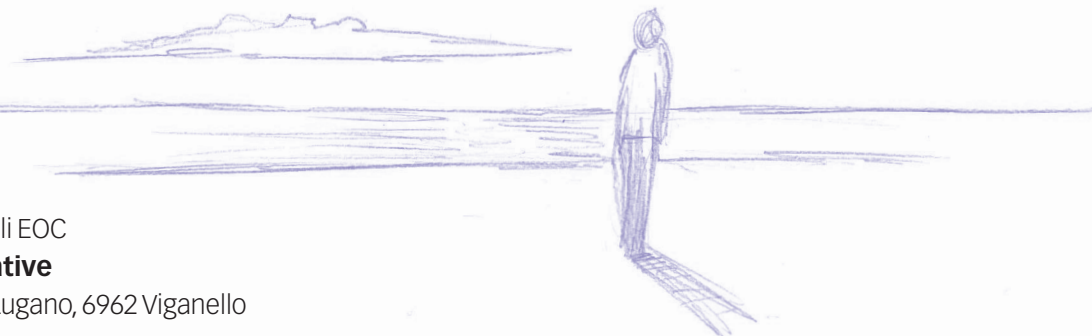
La terra e la morte di Cesare Pavese

Letteratura e internet

Nella letteratura, per adulti e per bambini, esistono molti spunti sul lutto, dalla poesia all'esperienza personale, dai racconti alla psicologia sui meccanismi della perdita. Per queste tematiche di particolare sensibilità è di maggiore aiuto poter leggere nella lingua madre che riflette anche la propria cultura.

Internet è ricco di siti in cui si possono facilmente trovare informazioni, sostegno psicologico, gruppi di aiuto e quant'altro. Nell'utilizzo di Internet ci sono tuttavia delle piccole regole base a cui fare attenzione:

- Quando si condividono informazioni personali nei social network, bisogna scegliere con cura cosa rendere pubblico e cosa ritenere privato, impostando correttamente i livelli di privacy e scegliendo con attenzione le amicizie con cui accrescere la propria rete e i gruppi a cui aderire.
- Quando si arriva in un nuovo gruppo di discussione, è bene leggere i messaggi che vi circolano per qualche tempo prima di inviare i propri, così da rendersi conto dell'argomento e del metodo con cui viene trattato da tale comunità.
- È utile ricordare che ciò che viene scritto in Internet non si potrà mai cancellare del tutto.



Consulenza presso gli ospedali EOC

Servizio e Unità Cure Palliative

Sede: Ospedale Regionale di Lugano, 6962 Viganello

Tel. 091 811 79 30

curepalliative.lugano@eoc.ch - www.eoc.ch

Cure a domicilio

Associazione Hospice Ticino

Viale dei Faggi 8, 6900 Lugano

Tel. 091 976 11 78

info@hospice.ch - www.hospice.ch

«Giorni luminosi.
Non piangere
perché sono passati.
Sorrìdi,
perché ci sono stati.»

Confucio



A cura di:



Servizio e Unità
cure palliative IOSI

www.eoc.ch



www.hospice.ch

Si ringrazia per il gentile sostegno:



palliative.ti

www.palliative-ti.ch