



TÓPIC 2

PROPORCIONAR CONFORTO FÍSICO

Durante os últimos dias de vida, as pessoas podem experienciar algumas mudanças, quer a nível físico, mas também ao nível dos pensamentos, emoções e sentimentos. Algumas pessoas não sentem dor, enquanto outras podem ter novos sintomas, ou os sintomas existentes podem mudar. Isto pode acontecer devido à condição, ou doença da pessoa, ou devido a outro problema físico, ou até efeito secundário do tratamento. Outros sintomas podem acontecer devido a alterações naturais do corpo no final da vida.

Gerir essas mudanças e ajudar as pessoas a manterem-se o mais confortáveis possível é uma parte importante dos seus cuidados.

Esse tipo de cuidados podem envolver o tratamento da dor, ou cuidados para impedir que a boca e os lábios da pessoa fiquem secos e doridos, ou encorajá-la a beber, para que não fique desidratada. A família e os amigos podem querer ajudar com os cuidados à pessoa nesta fase, por exemplo, dando goles de água, ou ajudando na higiene oral da pessoa, devendo informar-se junto dos profissionais de saúde, em como proceder a esses cuidados de forma segura.

SABIA ISTO?

O desconforto durante o processo de morte pode estar relacionado com uma múltipla variedade de fatores. Dependendo da causa, há coisas que você ou um profissional de saúde pode fazer para proporcionar maior conforto, à pessoa em fim de vida. Por exemplo, a pessoa poderá estar desconfortável devido a:

- Dor
- Problemas respiratórios
- Náusea
- Ansiedade
- Hidratação

Dor

Nem todas as pessoas experienciam dor nos últimos dias de vida, mas se isso ocorrer, deve receber ajuda no sentido de a aliviar rapidamente. Às vezes, critérios como, uma bexiga cheia por exemplo, podem causar dor, e isso deve ser aliviado o mais rápido possível.

Náusea

Se a pessoa tiver náuseas ou vômitos, o médico deverá avaliar possíveis causas, tais como problemas de estômago, ou intestinos, ou efeitos secundários dos tratamentos, e discutir as diferentes opções de tratamento, em conjunto com a pessoa.

Ansiedade

Algumas pessoas experienciam alguma ansiedade/agitação, nos últimos dias de vida, podendo ocorrer até, algumas situações de quadros delirantes. O médico deve avaliar possíveis causas, como processos inflamatórios, problemas psicológicos, ou físicos e discutir as possíveis alternativas de tratamento, com a pessoa.

Respiração

Pode também acontecer nesta fase, a saliva, ou muco, se acumular na garganta, ou no peito da pessoa e não poder ser limpo, fazendo um barulho durante a respiração (que às vezes é conhecido como um "chocalho da morte"). É improvável que isso cause um grande desconforto à pessoa, mas pode ser perturbador, especialmente para as pessoas que são importantes para ela.

Hidratado

Quando alguém está desidratado, pode sentir-se muito seco e desconfortável, acontecendo por vezes, poder ficar confuso ou delirante, o que pode ser muito perturbador. É importante evitar isto e manter as pessoas confortáveis, por isso os sinais de desidratação devem ser verificados todos os dias e deve ser dada ajuda para manter a boca e os lábios húmidos.

Módulo 3:

Segura a minha mão no final



Co-funded by
the European Union



REFLEXÕES

Para proporcionar maior conforto físico, a alguém que está em fim de vida, é crucial ter algumas coisas em mente para garantir o seu conforto e bem-estar:

- Priorize sempre as preferências e o conforto da pessoa. Respeite os seus desejos em relação ao toque físico, posicionamento e outras formas de conforto.
- Ofereça um toque físico suave e tranquilizador, como segurar a mão, acariciar o cabelo, ou fazer uma massagem suave, se sentir que a pessoa está receptiva a isso.
- Ajude a pessoa a manter uma posição confortável na cama ou no seu local preferido. Use almofadas ou coxins para apoiar o corpo e aliviar a pressão em áreas sensíveis.
- Articule com os profissionais de saúde, para garantir que a dor da pessoa, é eficazmente controlada.
- Crie um ambiente relaxante, ajustando a temperatura ambiente, a iluminação e os níveis de ruído de acordo com as preferências da pessoa. Reproduza música tranquila e/ou proporcione outros confortos sensoriais, se considerar necessário.
- Auxilie nas atividades de cuidados pessoais, como banho e troca de roupa, com sensibilidade e respeito à dignidade da pessoa.
- Vá oferecendo pequenos goles de água, ou pedaços de gelo, se a pessoa puder engolir com segurança.
- Se a pessoa tiver dificuldade em respirar, ajude-a a encontrar uma posição mais confortável e proporcione tranquilidade.

DICAS PARA FORMADORES

Lembre-se, que a experiência de cada pessoa, no final da vida, é única, por isso é essencial adaptar a sua abordagem, às necessidades e preferências individuais de cada um. A comunicação com a pessoa, e com a sua equipa de saúde, é fundamental para proporcionar um maior conforto físico efetivo, durante esse período.

Disponibilize aos cuidadores o acesso a recursos, como guias escritos, vídeos e artigos on-line, conforme previsto neste tópico, que forneçam mais informações sobre técnicas e estratégias de conforto físico. Certifique-se de que os cuidadores sabem onde encontrar apoio e orientação adicionais quando necessário.



Co-funded by
the European Union