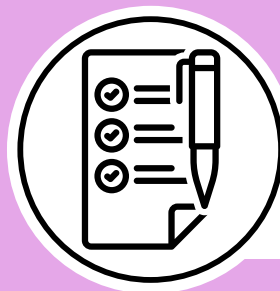




Módulo 3:

Segura a minha mão no final



TÓPICO 1 CUIDADOS... PERTO DO FIM DE VIDA

Introdução a este tópico

Algumas tarefas de cariz mais prático têm de ser tidas em conta, quando uma pessoa está a chegar ao fim da vida – quer para alívio da pessoa que está a morrer, quer para apoiar a família/cuidador. É comum, uma pessoa que está a morrer, poder estar preocupada com quem vai cuidar das suas coisas quando “partir”.

As tarefas diárias também podem ser uma fonte de preocupação para alguém que está a morrer, assim como os sentimentos de culpa, por sentir que está a sobrecarregar a sua família/o seu cuidador.

Um membro da família, ou um amigo próximo, pode pontualmente, proporcionar ao cuidador uma pausa necessária, ajudando com as pequenas tarefas diárias em casa: como verificar o correio, anotar mensagens de telefone, lavar roupa, alimentar o animal de estimação da família ou aviar os remédios na farmácia.

Lembre-se de cuidar de si mesmo, enquanto cuidador ou pessoa de apoio. Testemunhar o fim da vida de alguém, pode ser física e emocionalmente desgastante, por isso certifique-se de procurar apoio de colegas, amigos ou profissionais de saúde, conforme necessário.

VAMOS EXPERIMENTAR

Abaixo está uma pequena lista de coisas a considerar, caso esteja em situação de doença terminal e/ou assumir o papel de cuidador de alguém, na fase terminal da doença:

- Que cuidados paliativos práticos são necessários?
- Escrever obituários?
- Articulação com o pessoal médico
- Promover dignidade e assegurar a concretização dos últimos desejos
- Informar-se de como providenciar certidões de óbito
- Organizar onde o corpo é mantido
- Como contactar as autoridades se estiver em casa e/ou como contactar as agências funerárias e quando.



Co-funded by
the European Union



...at the end of life



Canva Pro

REFLEXÕES

Lembre-se de que a jornada de cada um no final da vida é única, e é essencial fazer o que parece certo para si, para os seus entes queridos e/ou para a sua família.

Deverá também considerar:

- Cuidados paliativos – garantir que o tratamento da dor e dos sintomas é adequado. Proporcionar um ambiente confortável e tranquilizador.
- Preferências pessoais – discuta e documente os desejos do seu ente querido em relação ao arranjo funerário, doação de órgãos e quaisquer práticas religiosas ou culturais específicas.
- Obituários – planeie e escreva obituários ou anúncios de morte. Notifique os amigos próximos da família sobre o falecimento iminente.
- Arranjos práticos – antecipe/planeie a organização do funeral ou serviço memorial e discuta quaisquer preferências específicas que o seu ente querido possa ter.
- Certidões de óbito – assegure-se de que pode aceder facilmente e fornecer os documentos necessários para a certidão de óbito.
- Disposição do corpo – coordenar com os agentes funerários ou diretores funerários para fazer arranjos de transporte.
- Contactos e procedimentos de emergência – compreender os requisitos legais para comunicar um óbito às autoridades e os procedimentos para obter uma certidão de óbito.

DICAS PARA FORMADORES

- Esta atividade pode ser conduzida ao longo de uma sessão, ou cada item pode ser abordado de forma independente.
- Observe que cada situação é única, portanto, adapte a lista às circunstâncias e preferências específicas. Ter um plano bem organizado pode ajudar a reduzir o stresse durante este período bastante desafiante emocionalmente.
- É importante ser capaz dar a conhecer aos cuidadores e aos próprios pacientes, os recursos locais e nacionais, grupos de apoio e organizações que possam fornecer orientação e assistência adicionais.

É importante identificar os problemas clínicos, que foram subjetivamente vividos, ou observados pelos profissionais de saúde, durante os últimos três meses de vida e é preciso ser capaz de ajudar a minimizá-los:

- Dor
- Perda de vitalidade: fadiga, deterioração da condição
- Problemas respiratórios: falta de ar, chocalhos pulmonares, tosse
- Eliminação de resíduos: incontinência urinária, náuseas ou vômitos, obstipação, diarreia
- Problemas de nutrição: distúrbios alimentares, perda de peso, distúrbios da deglutição
- Problemas de pele: edema periférico, integridade da pele comprometida
- Distúrbios do humor, comportamento e ritmo: ansiedade, depressão, distúrbios do sono
- Ofereça orientação sobre aspetos práticos dos cuidados de fim de vida, como a gestão das rotinas diárias, a organização de equipamentos e suprimentos médicos e a criação de um ambiente confortável e tranquilo para a pessoa doente.



Co-funded by
the European Union