

GUIA BREU DE DOL DURANT LA PANDÈMIA DE LA COVID-19

INTRODUCCIÓ

L'atenció a la situació de final de vida i l'atenció al dol posterior a la mort de la persona és potser l'essència de les cures pal·liatives.

La situació que s'està vivint a Catalunya i al món obliga a les persones a romandre confinades a casa seva, amb distanciament social de les persones que estima.

La mort d'un ésser estimat en aquests moments, tant per Covid-19 com per altres malalties té característiques especials que cal tenir en compte.

LA SITUACIÓ

La mort en aquesta situació d'excepcionalitat pot tenir lloc en circumstàncies a les que no estem acostumats/des i que es podrien donar entorn a **tres moments** diferents:

1. **DURANT la MALALTIA:** la persona malalta està en situació d'aïllament de la resta de les persones. En cas d'estar a un centre (hospital, residència...) només els professionals assistencials es podran acostar amb totes les mesures de protecció necessàries. Tot i la vocació d'humanitzar i cuidar durant aquesta situació per part dels centres, dels equips i dels professionals, la situació obliga a mantenir l'aïllament, i en molt poques circumstàncies la família podrà visitar físicament al pacient. Degut a aquesta limitació, molts centres estan habilitant dispositius per que la família es pugui comunicar a través d'altres mitjans com el telèfon o la videoconferència amb la persona afectada de la Covid-19.
2. **ENTORN de la MORT/RITUALS FUNERARIS:** en aquesta situació de crisi pel Covid-19, sovint la mort es comunicarà a la família per telèfon, sense tenir possibilitat de veure ni tocar el cos de la persona difunta. Els rituals funeraris, degut també a la necessitat de confinament i de distanciament social en les persones no diagnosticades de Covid-19, es limiten en els casos en que es poden celebrar, a un cercle molt reduït de persones (3-10 persones). Això fa que no puguem acomiadar-nos de la persona estimada com estem acostumats a la nostra societat.



3. **POSTERIOR a la mort/PROCÉS DE DOL:** el procés de dol, entenent aquest com al procés natural i necessari per possibilitar la integració de la pèrdua d'una persona estimada, vindrà marcat molt per tota aquesta situació d'excepcionalitat. Tot i la gran capacitat de resiliència dels éssers humans, es pot preveure un major número de processos de dol complexos.

ACTUACIONS

Es podrien considerar **tres moments** importants en els que els professionals podrem oferir suport professionalitzat durant el procés de dol:

1. Durant la malaltia
2. Entorn de la mort i rituals funeraris
3. Posterior a la mort/ procés de dol

1. Durant la malaltia

Durant la malaltia, es molt important cuidar en la mida del possible tots els aspectes que permeten iniciar ja l'anticipació de la pèrdua i facilitaràn el procés de dol pròpiament dit. Molts autors parlen ja d'aquesta fase com de "dol anticipat". Alguns aspectes que afavoriran el dol:

- Serà important preparar-nos per informar de forma telefònica, buscant el moment i el lloc adequat per fer-ho de forma tranquil·la i amb les mínimes interrupcions possibles
- El fet de donar informació telefònica implica que haurem de ser molt curosos en tot el component verbal, intentant transmetre en tot moment una actitud de respecte i escolta activa a la persona
- Afegir suport emocional en la mida del possible al familiar quan donem informació d'empitjorament o incertesa: identificar la/les emoció/ns principal/s preguntant per com se sent, mostrar empatia i comprensió amb aquest sentiments, validant-los com a normals en la situació que està vivint.
- Permetre, en la mida del possible, algun tipus contacte amb la persona malalta, i sovint haurà de ser per vídeo-trucada
- Oferir serveis de suport psicològic específic per aquesta situació si és possible. Alguns telèfons d'ajuda son



- Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC). Telèfon d'atenció psicològica pel Covid-19: 649 756 713
- Fundació Galatea. COMB. Suport psicològic per professionals. Telèfon de contacte: 93.567.88.56

2. Moments al voltant de la mort

Sovint la informació de la mort haurà de ser també telefònica. Serà important que els centres busquin la manera d'oferir algun suport en algun moment al voltant de la mort. Pot ser una bona opció crear un espai de suport quan venen al centre a buscar les pertinences (sovint poques, degut al risc de transmissió de la malaltia).

Aspectes importants a tenir en compte **per part dels professionals sanitaris**:

- Buscar un entorn íntim i tranquil si la trobada ha de ser presencial
- Donar la informació de mort a la família o persona propera de forma curosa, mostrant en tot moment comprensió i empatia amb el seu dolor.
- Aclarir que no ens agrada donar aquesta informació d'aquesta manera, tot i que ho hem de fer donada la situació actual de confinament i distanciament social
- Organitzar algun recurs de suport psicològic quan la família ve a buscar les pertinences i el certificat de defunció...algunes opcions seran entrenar al personal que les lliura en habilitats bàsiques de suport, en d'altres serà amb un suport organitzat de psicòlegs en el moment o donant una carta de condol que ofereixi un seguiment posterior

Aspectes importants **per la família** i persones properes en els moments al voltant de la mort:

- Comunicar la mort a les persones més properes. Algunes persones preferiran una trucada telefònica als més propers. Altres formes poden ser fer un missatge amb una imatge de la persona estimada amb unes paraules de record pel difunt que es puguin enviar per mail, *Whats App*, o deixar visible a alguna de les xarxes socials de la família.
- Si t'assabentes de la mort d'algú proper comunica el teu condol a les persones/familiars més propers, serà un bon moment per mostrar el teu afecte i suport



Aspectes generals de cara als **rituals funeraris** en un estat de confinament i distanciament social. En la situació de confinament i distanciament social, les condicions en que es poden celebrar els rituals funeraris estan molt limitats i poden anar canviant en funció de l'evolució de la pandèmia. Algunes orientacions que poden ajudar serien:

- Aplaçar el ritual funerari com ens agradaria i com pensem que es mereix la persona per més endavant quan acabin les mesures de distanciament social. El comptar amb més temps ens pot permetre cuidar els detalls. Algunes idees podrien ser:
 - Fer un escrit o carta de comiat que t'agradaria llegir o que algú llegís durant la el ritual funerari
 - Convocar a les persones més properes i demana'ls-hi si voldrien participar en aquest d'alguna manera
 - Preparar una música adequada per aquest moment
 - Potser hi ha alguna fotografia o imatge que t'agradaria que acompanyés a un escrit breu per donar als assistents
- Prepara algun ritual funerari a distància, convocant a les persones més properes a una hora concreta i per fer un ritual funerari simbòlic en la distància. Pot ser uns moments per compartir un moment especial de record amb el difunt mitjançant una vídeo-trucada amb varis interlocutors....
- Es pot fer alguna activitat simbòlica i coordinada amb varies persones properes, per exemple encendre una espelma tots a la mateixa hora el mateix dia i enviar-li un missatge simbòlic al difunt, o deixar volar globus tots alhora
- Penjar algun símbol de dol a la finestra, balcó o porta d'entrada a casa per fer saber al nostre entorn que estem en dol

3. Durant el procés de dol

S'ha de tenir en compte que el dol és un procés natural i necessari per perquè la persona pugui superar la pèrdua d'un ésser estimat.



Durant la situació de confinament i distanciament social, es donen una sèrie de característiques que influiran en la manera de viure aquest procés.

- ❖ Algunes reaccions, sentiments que poden aparèixer i són normals serien:
 - Incredulitat i irrealitat, tenint la sensació de que no pot ser veritat
 - Sensació de manca d'aire i/o necessitat de sospirar
 - Manca d'energia...de forces
 - Dificultats per dormir i/o somniar amb la persona que ha mort
- ❖ Algunes recomanacions per les persones en dol serien:
 - Acceptar que durant un llarg període de temps ens podem sentir tristos i més vulnerables
 - Parla i treu la pena per la mort de la persona que has perdut. Durant el confinament intenta mantenir contacte amb les persones properes (telèfon, vídeo-trucades, xarxes socials...) per compartir com et sents
 - Mantenir les activitats d'auto-cura, com són els horaris dels àpats malgrat no es tingui gaire gana, les hores d'aixecar-se i d'anar a dormir (si és molt difícil conciliar la son poden ser d'ajuda alguns remeis naturals). Aquestes activitats es fan més difícils de mantenir, i per tant és més important fer l'esforç per mantenir-les
 - Evitar conductes lesives o perjudicials per la salut, com ara evitar el consum de tòxics com l'alcohol, menjar poc saludable en cas de malaltia prèvia...
 - Tot i que el procés de dol és una reacció normal i necessària per superar la pèrdua, si ho considera oportú pot connectar amb algun dispositiu de suport psicològic o de suport al dol. Durant el confinament s'ha posat telèfons d'atenció psicològica a la ciutadania.
 - Recorda incorporar als menors (nens/nenes, adolescents...), persones amb dificultats cognitives, amb malaltia mental i aquelles persones en definitiva que requereixen d'una consideració especial. Tots s'han de sentir inclosos en el procés de dol, com a part del nucli afectiu i proper que formeu



❖ Algunes orientacions per donar suport per part dels professionals:

- Durant el confinament es pot iniciar de forma immediata un suport psicològic telemàtic, amb suport telefònic, de videotrucada per *Whats App* o xat. El xat té l'avantatge de que la persona en dol pot consultar les orientacions un temps després amb més tranquil·litat
- L'objectiu principal de la primera trucada és establir el vincle terapèutic, mostrant empatia i acollint el dolor
- Alguns aspectes importants a tenir en compte seran:
 - Explorar i permetre l'expressió de la vivència de la malaltia (contagi, evolució, situació de distanciament físic....) i de pèrdua, sostenint el dolor per la situació i ajudant a posar paraules als sentiments
 - Validar sentiments i emocions, en ocasions mantenint els silencis i ajudant a posar paraules...
 - Explorar la xarxa pròpia de suport (té algú per compartir com se sent?)
 - Planificar les sessions i tancament del seguiment del procés de dol, amb un tancament adequat del cas.

L'experiència ens diu que la majoria de persones i famílies, malgrat la situació d'alt sofriment i les dificultats que poden aparèixer, poden viure el dol amb els propis recursos, i tenen la capacitat d'adaptar-se a la situació de pèrdua.

Tot i així, per les circumstàncies d'excepcionalitat per la Pandèmia de la COVID19 la pèrdua té una naturalesa traumàtica i té algunes característiques diferents. Sovint ens trobem que és una malaltia de curta durada amb una mort imprevista, amb un temps molt curt o inexistent per anticipar la pèrdua i amb condicions de distanciament social i confinament que no permet a les famílies fer l'acompanyament. El comiat, si és possible, l'han de fer en la distància, sovint per telèfon o videotrucada, i solen quedar moltes coses per dir.

Son aquestes circumstàncies les que poden afegir complexitat al procés de dol, i per les que s'haurà d'oferir a les famílies un suport més específic.

A l'hora d'abordar el dol, haurem de tenir en compte els recursos grupals. El fet de que tantes persones comparteixin la mateixa pèrdua ajuda a compartir també el dolor.



Bibliografia de suport:

- ❖ Moriconi Valeria, Barbero-Gutierrez Javier. Guía de acompañamiento al duelo Covid-19. Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Marzo 2020
- ❖ Alarcon E, Cabrera CE, Garcia N, Montejo M, Plaza G, Prieto P, Rey P, Robles M, Vega N. Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus (Covid-19).
- ❖ Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya. Recomanacions per afrontar la mort d'una persona estimada durant el confinament per l'epidèmia del covid-10. Març de 2020

Autors:

Dolors Mateo-Ortega. Psicòloga Clínica. Adjunta al servei de Cures Pal·liatives del Consorci Sanitari de Terrassa.

Cruz Sánchez Julvé. Psicòloga General Sanitària del EAPS del Consorci Hospitalari del Garraf

Suport i revisió científica:

Cristina Lasmarias Martínez. Infermera de l'Institut Català d'Oncologia. Departament Persones. Coordinadora del Màster Universitari en Atenció i Cures Pal·liatives de la Universitat de Vic-Central de Catalunya i l'Institut Català d'Oncologia.

Jorge Maté Méndez. Psicòleg clínic. Adjunt al servei de psicoonologia i cures pal·liatives. Institut Català d'Oncologia

Revisió: Junta directiva de la Societat Catalano-Balear de Cures Pal·liatives:

Hel·lena Camell Hilari, Joan Bertran Muñoz, Jordi Trelis Navarro, Cristina Farriols Danès, Judith Serna Mont-Ros, Mireia Rodriguez Trujillo, Gemma Riera Tornes, Emma Costas Muñoz i Gala Serrano Bermúdez.

