

Santiago de Compostela, 27 de marzo de 2020

## DÓS EN SITUACIÓN DE CONFINAMENTO – COVID 19

Atopámonos diante dun escenario no que as situacións e risco de contaxio e as necesidades de prevención, conducen a que algúns doentes enfermen e morran en soidade. Ás veces, os familiares e outros seres queridos non poden facer un acompañamento nin ao longo do proceso de enfermidade nin após o falecemento. Son cuestións que poden obstaculizar os procesos de dó polo desacougo que xera o abandono obrigado do doente, por non podermos dicir aquilo que desexamos ou por no podermos abrazar doentes e familiares.

Desde unha perspectiva da saúde mental comunitaria, consideramos dúas necesidades principais que poden axudar agora e previr no futuro.

### **UN/ ACOMPAÑAMENTO DO DOENTE.**

a) Débese favorecer unha **vía de comunicación** entre os doentes e os familiares durante o tempo de ingreso. Todo o que sabemos sobre o trato, as emocións e a comunicación, tende a esluírse entre o urxente e a sobrecarga, e precisamos un esforzo extra para lembralo e organizalo.

Achegar unha nota, darlle unha mensaxe, entregar algún obxecto persoal, mostrar unha fotografía, facilitar o contacto a través dunha videochamada... son cuestións importantes para *o despois*.

b) **Visitas presenciais en momentos de final de vida.** Deberíamos contemplar a posibilidade de que un familiar realice unha visita breve, con protección e distancia adecuada, antes do falecemento do doente, co obxectivo de poder representar aos seres queridos do doente e facer unha despedida real e simbólica.

c) **Visita presencial tralo falecemento.** Deberíamos poder ofrecer a un achegado a posibilidade de acompañar durante un breve período de tempo o corpo do finado, coas medidas de precaución necesarias, para así axudar a expresar verbalmente ao resto de achegados a perda e as súas circunstancias.

## **DOUS/ RITOS.**

Os ritos proporcionan cohesión, apoio, alivio e sentimento de pertenza ao grupo. Os profesionais valoramos e confiamos na capacidade que toda comunidade ten de afrontar as perdas e as adversidades, aprendida ao longo dos tempos a través de xeracións e xeracións, como a solidariedade, a empatía, o apoio mutuo... Todos estes xestos, actos e ritos axudan a reconstruír e elaborar as devanditas perdas.

Así a todo, esta crise impide os rituais compartidos habituais (velorios e funerais) e, aínda que temos o convencemento de que as persoas crearán novos ritos para afrontar a perda nestas circunstancias, faise necesario lembrar que, nas nosas intervencións coas familias e co resto da comunidade, debemos pensar en como nos adaptar a este presente de doenza e confinamento.

a) Aos **familiares e achegados** pódeseles recomendar que realicen algún acto compartido co resto dos seres queridos que sirva de lembranza e homenaxe do falecido, recorrendo, por exemplo, ás novas tecnoloxías. Tamén se lles pode sinalar a posibilidade de adiar o funeral ou acto de despedida para cando por fin podan reunirse.

Non debemos esquecer nin excluír os menores nestes actos. Estes terán que recibir a información da perda e teremos que axudalos a realizar o seu propio acto de despedida recorrendo a alternativas facilitadoras de expresión de emocións como son as cartas, os debuxos, etc.

En xeral, debemos contribuír a que diminúa a angustia diante da ausencia obrigada e dar un lugar para a lembranza do falecido, onde se permita a expresión de afecto e se facilite o apoio da contorna.

b) Cos **medios de comunicación**: desde a saúde mental, débeseles invitar a participar e contribuír nesta tarefa de soporte emocional, ofrecendo formatos diversos que lembren os falecidos de maneira individualizada e recollan e/ou transmitan as mensaxes das persoas implicadas.

Asinado,

Xunta directiva da AGSM-AEN.