Siate pronti: Emergenze nelle cure palliative a domicilio

Uno strumento per pazienti e caregiver

Questo strumento vi aiuta a conoscere le azioni che potete intraprendere e le parole rassicuranti da usare se la persona cara presenta uno squilibrio di calcio nel sangue. Il vostro team di cura passerà in rassegna con voi le misure da intraprendere.

Misure da adottare	Parole di conforto
Mantenere una buona idratazione – Bere liquidi può aiutare a ridurre i livelli di calcio nel sangue e a prevenire dolorosi calcoli renali. – Assumere piccoli sorsi regolari ogni 10-15 minuti. – Provare bevande aromatizzate, come tisane o acqua aromatizzata con frutta. Cubetti di ghiaccio o ghiaccioli sono un buon modo per aumentare l'assunzione di liquidi in modo graduale. **Nota:** In presenza di problemi cardiaci o renali, assicurarsi di chiedere se ci sono eventuali restrizioni.	 «È importante cercare di bere liquidi per mantenere una buona idratazione. Questo aiuterà a ridurre il livello di calcio nel sangue e a farti sentire meglio.»
Fare brevi passeggiate o esercizi semplici – Se possibile, fare brevi passeggiate o provare a eseguire esercizi semplici a letto. – Esercizi semplici con carico (forniti dal team di cura) possono essere eseguiti per aiutare a prevenire le fratture ossee. **Nota:** L'ipercalcemia può causare confusione e debolezza muscolare. Assicurarsi che lo spazio abitativo sia libero da ostacoli per ridurre il rischio di cadute.	 «Proviamo a fare qualche esercizio facile o una piccola passeggiata. Ti aiuterà a sentirti meglio.» «Facciamo un po' di attività poco per volta. Questo ti aiuterà a rafforzarti e a rinforzare le ossa.»
Farmaci – I farmaci possono aiutare con il dolore, la stitichezza o la nausea. Il personale infermieristico spiegherà come e quando somministrarli. – Osservate eventuali effetti collaterali dei farmaci e comunicate qualsiasi preoccupazione al team di cura.	 «Questo farmaco ti aiuterà. L'infermiere mi ha mostrato come somministrarlo.» «Dimmi come ti senti…»
Rimanere calmi e offrire conforto – Aiutate a gestire i sintomi offrendo impacchi freddi per la nausea, massaggiando i muscoli doloranti o creando un ambiente calmo e rassicurante.	 «Sono qui con te» oppure «Sarò proprio qui quando avrai bisogno.» «Ci stiamo prendendo cura di te.» «Farò in modo che tu abbia tutto il comfort possibile.»
Essere consapevoli dei segni e dei sintomi – Informate il team di cura se notate segni o sintomi. Potrebbero organizzare ulteriori esami se ritengono di poter migliorare il benessere del paziente e prevenire ulteriori problemi fisici.	 «Ho contattato il nostro team di cura. Sono pronti ad aiutarci.»

SE:
– Vi sentite sopraffatti e avete bisogno di aiuto.
– Avete l'impressione che la persona cara non stia meglio, nonostante abbiate provato diverse strategie.
– Siete preoccupati per i sintomi.
– Avete domande su cosa fare.

Chiamate il vostro team di cura

Giorno _____

Sera _____

Notte _____

palliative.ch

5 cose che dovreste sapere sull'ipercalcemia

1. Cos'è l'ipercalcemia (squilibrio del calcio)?

Ipercalcemia significa che c'è troppo calcio nel sangue.

2. Quali sono le cause di uno squilibrio di calcio?

Un problema di equilibrio del calcio può verificarsi quando il corpo immette troppo calcio nel sangue, non ne elimina abbastanza attraverso i reni, oppure non ne immagazzina abbastanza nelle ossa.

Alcuni tipi di cancro possono causare questo squilibrio perché producono una sostanza (PTHrP) che accelera la degradazione ossea oppure i tumori possono crescere nelle ossa, causando il rilascio di calcio.

3. Quali sono i segni da osservare?

I segni che indicano uno squilibrio del calcio includono:

- Sentirsi più stanchi del solito.
- Sensazione di nausea, eventualmente anche vomito, e stitichezza.
- Sentirsi più assetati e andare in bagno più spesso.
- Momenti di confusione o difficoltà di concentrazione.
- L'impressione che i muscoli siano più deboli, rendendo più difficile muoversi.
- Dolore insolito o persistente alle ossa.

4. Come possiamo trattare uno squilibrio di calcio nel sangue?

Un esame del sangue mostrerà se c'è uno squilibrio del calcio nel sangue. I medicamenti aiutano a mantenere il calcio nelle ossa o a rimuoverlo dal flusso sanguigno, e semplici azioni come bere e muoversi possono anche aiutare.

Se la morte è vicina, potete decidere di non intraprendere trattamenti attivi. Ci sono diverse misure che si possono adottare per rendere la persona più confortevole e alleviare il dolore o altri sintomi.

5. Quando dovrei chiamare il team di cura?

Quando aiutate una persona che soffre di ipercalcemia, prestate attenzione a questi sintomi e situazioni e comunicateli immediatamente al team di cura:

- **Cambiamenti nel modo di pensare:** se la persona sembra più confusa o distratta del solito.
- **Problemi muscolari:** se si sente più debole o se i muscoli hanno contrazioni o crampi.
- **Problemi cardiaci:** qualsiasi dolore toracico o un ritmo cardiaco troppo veloce o troppo lento.
- **Problemi allo stomaco:** stitichezza importante, nausea o vomito.
- **Cambiamenti nelle abitudini urinarie:** se la persona va spesso in bagno, beve più acqua del solito o urina poco.
- **Dolori ossei:** se la persona si lamenta di avere più dolore alle ossa rispetto al solito.
- **Preoccupazioni legate all'assunzione di medicamenti:** reazioni negative ai medicamenti o confusione su quando somministrarli.
- **Sentirsi troppo stanchi:** se la persona si sente improvvisamente molto più stanca o svogliata del solito.
- **Problemi legati all'idratazione o all'alimentazione:** se non beve abbastanza.
- **Problemi dopo il trattamento:** se si sente peggio o in modo diverso dopo un trattamento contro l'ipercalcemia.
- **Ricomparsa dei sintomi:** se la situazione sembrava migliorata, ma poi i segni dell'ipercalcemia ricompaiono o si intensificano.