

# Φροντίδα αγαπημένων προσώπων στο τέλος της ζωής τους



**MY** END OF LIFE **CARE**

Talking about what matters to me



**Είναι φυσιολογικό να μη θέλουμε να συζητάμε πώς εμείς ή τα αγαπημένα μας πρόσωπα θα φροντίζονται αργότερα στη ζωή, καθώς μεγαλώνουμε ή εάν αρρωστήσουμε σοβαρά.**

**Περισσότεροι από 4 στους 5 Αυστραλούς πιστεύουν ότι να συζητούν τις επιθυμίες τους για τη φροντίδα στο τέλος της ζωής τους είναι σημαντικό, αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι ούτε συζητούν αυτό το θέμα με τα αγαπημένα τους πρόσωπα ούτε προγραμματίζουν.**

**Γιατί είναι σημαντικό να προγραμματίσουμε τη φροντίδα για το τέλος της ζωής;**

Το να συζητάμε για τη φροντίδα στο τέλος της ζωής δεν είναι εύκολο, έχοντας όμως ένα σχέδιο για το πώς θα φροντιστούν τα αγαπημένα σας πρόσωπα:

- Θα τους επιτρέψει να πάρουν τον έλεγχο και να βεβαιωθούν ότι οι επιθυμίες τους είναι σεβαστές.
- Θα τους καθησυχάσει γνωρίζοντας ότι οι γύρω τους καταλαβαίνουν τι είναι σημαντικό και να τιμήσουν τις επιθυμίες τους.

**Τι είναι η παρηγορητική φροντίδα;**

Η παρηγορητική φροντίδα αφορά τη βελτίωση της ποιότητας ζωής ενός ατόμου όταν αντιμετωπίζει μια ασθένεια που περιορίζει τη διάρκεια της ζωής του/της. Επικεντρώνεται στις ανάγκες των ατόμων και αποσκοπεί στην πρόληψη και την ανακούφιση του πόνου.

Η φροντίδα και η υποστήριξη μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Ανακούφιση από τον πόνο και άλλα συμπτώματα
- Διάφορα μέσα, όπως ιατρικό εξοπλισμό
- Βοήθεια σε οικογένειες να συγκεντρωθούν για να συζητήσουν ευαίσθητα ζητήματα
- Υποστήριξη ατόμων ώστε να βοηθηθούν στην εκπλήρωση των πολιτισμικών υποχρεώσεων τους
- Υποστήριξη συναισθηματικών, κοινωνικών και πνευματικών ζητημάτων που τους ανησυχούν
- Συμβουλευτική και υποστήριξη θλίψης.

**Τι είναι η φροντίδα στο τέλος της ζωής;**

Η φροντίδα στο τέλος της ζωής αφορά άτομα οποιασδήποτε ηλικίας και αφορά τις υπηρεσίες παρηγορητικής φροντίδας που λαμβάνουν τα άτομα και οι οικογένειές τους όταν αντιμετωπίζουν το τέλος της ζωής τους.

Συχνά εμπλέκει πολλούς επαγγελματίες υγείας συνενώνοντας ένα φάσμα δεξιοτήτων για τη διαχείριση της ασθένειας των ατόμων. Όπου είναι δυνατόν, η φροντίδα στο τέλος της ζωής παρέχεται όπου το αγαπημένο σας πρόσωπο αισθάνεται άνετα. Αυτό μπορεί να είναι στο σπίτι, στο νοσοκομείο, σε ειδικά θεραπευτήρια ή σε ίδρυμα φροντίδας ηλικιωμένων.



## Πώς μπορούμε να αρχίσουμε να συζητάμε για τη φροντίδα στο τέλος της ζωής;

Η συζήτηση για τη φροντίδα στο τέλος της ζωής με τα αγαπημένα μας πρόσωπα μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά είναι σημαντικό να ξεκινήσετε αυτή τη συζήτηση, ώστε να μπορείτε να προγραμματίσετε.

Μερικά πράγματα που πρέπει να έχετε υπόψη:

- Δεν υπάρχει σωστός ή λανθασμένος τρόπος για να κάνετε μια συζήτηση —είναι πολύ προσωπικό για εσάς, την οικογένεια και τους φίλους σας, καθώς και για τις πολιτισμικές και τις θρησκευτικές πεποιθήσεις σας.
- Η συζήτηση δεν χρειάζεται να είναι βιαστική —θα χρειαστείτε χρόνο να σκεφτείτε τι είναι σημαντικό για το αγαπημένο σας πρόσωπο και για τους γύρω του.
- Τέτοιου είδους συζητήσεις είναι πιθανό να συμβούν με την πάροδο του χρόνου— δεν χρειάζεται να επιλύσετε τα πάντα ή να λάβετε αποφάσεις ταυτόχρονα.
- Διατίθενται μέσα και υπηρεσίες υποστήριξης να βοηθήσουν εσάς και το αγαπημένο σας πρόσωπο όταν είστε έτοιμοι να αρχίσετε να συζητάτε και να σχεδιάζετε.

## Μετατρέποντας τις επιθυμίες τους σε σχέδιο

Μετά από συζήτηση με το αγαπημένο σας πρόσωπο, την οικογένεια και τους επαγγελματίες υγείας, το επόμενο σημαντικό βήμα είναι να ετοιμάσετε ένα σχέδιο που το να περιέχει τις επιθυμίες του αγαπημένου σας προσώπου.

Αυτό είναι γνωστό ως **Σχεδιασμός Προληπτικής Φροντίδας [Advance Care Planning]**. Αφορά την εκ των προτέρων διαδικασία σχεδιασμού της ιατρικής περίθαλψής τους, ανεξαρτήτως ηλικίας ή κατάστασης της υγείας. Ωστόσο, είναι ιδιαίτερα σημαντικό εάν πάσχουν από χρόνια ή ανίατη ασθένεια ή είναι ηλικίας άνω των 75 ετών.

Αυτό το σχέδιο αναφέρει αξίες, πεποιθήσεις και προτιμήσεις έτσι ώστε η οικογένεια και οι πάροχοι περίθαλψης υγείας να μπορούν να καθοδηγούνται στη λήψη αποφάσεων, εάν δεν είναι σε θέση τα ίδια τα άτομα να λάβουν ή να κοινοποιήσουν τις αποφάσεις τους στο μέλλον.

Η **Οδηγία Προληπτικής Φροντίδας [Advance Care Directive]** διαφέρει από το Σχέδιο Προληπτικής Φροντίδας και περιέχει τις προτιμήσεις για το τέλος της ζωής σε ένα νομικό έγγραφο. Διασφαλίζει ότι οι αποφάσεις του αγαπημένου σας προσώπου είναι ενημερωμένες από την κατάσταση της υγείας του/της και ότι ο θεράπων ιατρός κατανοεί τις επιθυμίες του/της.

**Ενώ ο σχεδιασμός για τη φροντίδα στο τέλος της ζωής είναι κάτι που ίσως να μη θέλουμε να σκεφτόμαστε, η τεκμηρίωση των επιθυμιών του αγαπημένου μας προσώπου από νωρίς θα βοηθήσει στη παροχή σαφήνειας σε μια δύσκολη στιγμή γι' αυτό και για τα άτομα που το φροντίζουν.**

**Για περισσότερες πληροφορίες για τη φροντίδα στο τέλος της ζωής για τα αγαπημένα σας πρόσωπα επισκεφθείτε το: [www.health.gov.au/palliativecare](http://www.health.gov.au/palliativecare)**