

رعاية الأشخاص الذين نحبّ في نهاية حياتهم



MY END OF LIFE CARE

Talking about what matters to me



ماهي الرعاية التلطيفية؟

الرعاية التلطيفية إبلاغ قراراتهم حول تحسين نوعية حياة شخص ما عند مواجهة مرض فتاك. إنها رعاية تركز على حاجاتهم وتهدف الى تجنب وتخفيف العذاب.

قد تشمل الرعاية والدعم:

. تخفيف الألم والأعراض الأخرى

. موارد كالمعدّات الطبيّة

. مساعدة للعائلات من أجل أن يجتمعوا سوياً
للتحدّث بأمر حساسة.

. دعم للأشخاص من أجل مساعدتهم في الوفاء
بالالتزامات الثقافيّة

. دعم للشؤون العاطفيّة والاجتماعيّة والروحيّة

. تقديم المشورة والدعم في وقت الحزن.

ما هي رعاية نهاية الحياة؟

رعاية نهاية الحياة هي للأشخاص في جميع الأعمار وهي حول خدمات الرعاية التلطيفية التي يتلقونها مع عائلاتهم عندما يكونون في مواجهة نهاية حياتهم.

وغالباً ما تنطوي على العديد من المهنيين الصحيين الذين يقدمون سوياً مجموعة من المهارات من أجل إدارة مرضهم. بقدر المستطاع، يتم تقديم رعاية نهاية الحياة لأحبائكم في المكان الذي يشعرون فيه بالراحة وهذا يمكن أن يكون في المنزل أو المستشفى أو نزل رعاية المرضى أو مرفق سكني لرعاية المسنين.

من الطبيعي أن لا نريد التحدّث عن كيف ستكون رعايتنا أو رعاية أحبائنا لاحقاً في الحياة عندما نكبر في السن أو عندما نصاب بمرضٍ خطير.

أكثر من أربعة من أصل خمسة أشخاص أستراليين يشعرون بأن التحدّث عن أمنيّاتهم فيما يختصّ برعاية نهاية الحياة هو شيء مهم ولكن لا يتحدّث معظم الناس بشكل فعلي عن هذا الموضوع مع أحبائهم أو أنهم لا يخططون للمستقبل.

لماذا من المهم أن نخطط مسبقاً لرعاية نهاية الحياة؟

حيث أن التحدّث عن رعاية نهاية الحياة امراً ليس سهلاً ولكن وجود خطة عن كيفية رعاية أحبائنا سوف:

. يسمح لهم تولي أمرهم والتأكد من احترام رغباتهم.

. يمنحهم راحة البال لعلمهم أن أولئك الذين حولهم يفهمون ما هو مهم لهم ويحترمون رغباتهم.

كيف نستطيع أن نبدأ بالتحدث عن رعاية نهاية الحياة؟



قد يكون التحدث عن رعاية نهاية الحياة مع أحبائنا أمراً صعباً ولكن من المهم أن تبدأ بهذا الحديث حتى تتمكن من التخطيط للمستقبل.

بعض الأشياء التي يجب أن نتذكرها:

. ليس هناك طريقة صحيحة أو خاطئة حول كيفية المحادثة – إنه أمر شخصي يتعلق بك وبعائلتك وأصدقائك ومعتقداتك الثقافية والدينية.

. ليس من الضروري الاستعجال في القيام بهذه المحادثات – خذ الوقت الكافي من أجل التفكير فيما هو مهم بالنسبة لأحبائك وللأشخاص من حولهم.

. من المرجح أن تحدث مثل هذه المحادثات مع مرور الوقت – أنت لا تحتاج إلى حل كل شيء أو اتخاذ القرارات كلها في آنٍ معاً.

. إن الموارد وخدمات الدعم متوفرة من أجل تقديم المساعدة لك ولأحبائك عندما تكون مستعداً للبدأ بالمناقشة والتخطيط.

تحويل رغباتهم الى خطة

بعد الحديث مع الشخص الذي تحب ومع العائلة ومع متخصصو الرعاية الصحية فإن الخطوة المهمة التالية هي إنشاء خطة يتم فيها توثيق رغبات الشخص الذي تحب.

وهذا يعرف التخطيط المسبق للرعاية. إنه عملية تخطيط رعايتهم الطبية بشكل مسبق بغض النظر عن العمر أو الصحة. ولكن هذا مهم بشكل خاص إذا ما كانوا يعانون من مرض مزمن أو فتاك أو إذا كان عمرهم يفوق الخمسة والسبعون سنة.

تتحدث هذه الخطة عن القيم والمعتقدات والأفضليات وبهذا تستطيع العائلة وكذلك مقدمو الرعاية الصحية توجيه صناعة القرار في حال أصبحوا غير قادرين على اتخاذ قراراتهم أو إبلاغ قراراتهم في المستقبل.

تختلف التوجيهات المسبقة للرعاية عن الخطة بحيث أنه يتم تسجيل خيارات المسبقة للرعاية نهاية الحياة في وثيقة قانونية. إنها تضمن أن تكون قرارات أحبائكم معروفة من قبل الأخصائيين الصحيين وأن يكون الطبيب المعالج متفهماً لرغباتهم.

حيث أن التخطيط لرعاية نهاية الحياة قد يكون شيناً لا نرغب أن نفكر به ولكن توثيق رغبات أحبائنا في وقت مبكر سوف يساعد على توفير الوضوح خلال أوقات صعبة بالنسبة لهم ولأولئك الذين يهتمون لشأنهم.

للمزيد من المعلومات حول رعاية نهاية الحياة لأحبائنا الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني: www.health.gov.au/palliativecare