

护理临终期的亲人



MY END OF LIFE **CARE**
Talking about what matters to me



当我们年迈或患重病时，不想谈论我们自己或我们的亲人如何在晚年得到护理是正常的。

澳大利亚五个人中有四个以上会感到讨论临终阶段自己所希望得到的护理很重要，但大多数人却没有真正和自己的亲人讨论过这个问题，或提前计划过。

提前计划临终护理为什么很重要？

虽然谈论临终护理并不容易，但是如果有一个如何照顾您亲人的计划的话，可以：

- 给他们自主处理的机会，确保他们的愿望得到尊重
- 使他们安心，因为他们知道周围的人能理解什么是重要的，并尊重他们的愿望。

什么是姑息护理？

姑息护理是当病人面临生存期有限的疾病时，改善其生活质量的护理。这种护理注重于病人的需求，旨在预防和缓解痛苦。

护理和支持的内容会包括：

- 缓解疼痛和其它症状
- 提供如医疗设备等资源
- 协助家人会聚在一起讨论敏感话题
- 提供支持来帮助人们履行文化义务
- 对人们的情感、社交和精神方面的担忧提供支持
- 提供辅导和哀思时的支持

什么是临终护理？

临终护理对任何年龄的人都适用，是他们及其家人在其临终前获得的姑息护理服务。

临终护理常常是请来许多医疗健康专业人士，利用他们的各种技能，来管理病人的疾病。有可能的话，临终护理会尽量做到让您的亲人感到舒适。护理可以是在家中、在医院、在临终护理院或养老院里进行。

我们如何打开临终护理这个话题？

与亲人谈论临终护理可能会是困难的，但重要的是开始这个谈话，以便您可以提前计划。

有些事情要记住：

- 开展谈话的方式是没有对或错的。- 对您、您的家人和朋友及您的文化和宗教信仰来说，这是属于非常私人性质的谈话。
- 不必催着开始谈话 - 应花点时间思考一下哪些事情对你的亲人和其周围的人来说是重要的。
- 随着时间的推移，像这样的谈话是很可能会发生的- 您不需要一次解决所有事情或做出所有决定。
- 当您打算讨论和计划时，您和您的亲人可以得到一些资源和支持服务。



把他们的愿望变成一个计划

在与亲人、家人和医疗保健专业人员交谈之后，下一个重要步骤是制定一个计划，来记录您的亲人的愿望。

这叫做提前护理计划 (Advance Care Planning)，是提前规划医疗护理的一个过程，不管其年龄或健康状况如何。但是，对于患有慢性病或生命受限的疾病，或者年龄超过75岁的人来说，这一过程尤为重要。

这个计划涉及到价值观、信仰和偏好，以便当病人在未来无法做出决定或无法表达自己决定时，指导家人和医疗保健提供者做出决定。

与提前护理计划不同，预先护理指示 (Advance Care Directive)，是在法律文件中，对临终期的偏好所做的记录，以确保您亲人的决定是根据他们的健康状况做出的，且治疗医生理解他们的愿望。

虽然计划临终护理可能是我们不想考虑的事情，但尽早记录我们亲人的愿望将有助于在困难时期为他们和他们关心的人提供清晰的信息。

如需了解有关护理临终期亲人的资料，请访问以下网址：

www.health.gov.au/palliativecare