



ما هو الأهم "بادئ النقاش"



دعم كبار السن لمعرفة
ما هو مناسب لهم

dyingtotalk.org.au

مبادرة "أموت للتحدث" عبر "الرعاية اللطيفة أستراليا" (Palliative Care Australia) تم تمويل هذا المشروع من قبل الحكومة الأسترالية عن طريق صندوق خدمات أمراض الذاكرة ورعاية المسنين

لماذا ابتكرت "الرعاية المُلطّفة أستراليا" "بادئ النقاش"

إن "بادئ النقاش" في مورد "ما هو الأهم" هو لكبار السن الذين يستعملون خدمات رعاية المسنين. إنه مصمّم لاستخدامه مع العاملين في الصحة أو رعاية المسنين. بإمكانه مساعدة الناس على معرفة ما هو الأنسب لهم، سواء كانوا يعانون من مرض شديد أو في آخر حياتهم.

لقد ابتكرت "الرعاية المُلطّفة أستراليا" (PCA) "بادئ النقاش" لمساعدة كبار السن الأستراليين على التحدث حول ما هو الأهم بالنسبة لهم لأن:

- 8 من أصل 10 أشخاص يقولون إنه من المهم التفكير والتحدث عن تفضيلاتهم بالنسبة إلى الرعاية في آخر الحياة.
- فقط 1 من أصل 4 أشخاص تحدث مع عائلته عن تفضيلاته.
- فقط 6% من الأشخاص تحدثوا مع طبيب عن تفضيلاتهم.

التحدث مع أحبائك حول ما تريد إذا كنت مريضاً جداً أو في آخر حياتك يمكنه أن يساعدك، وأن يساعدك، لدى اتخاذ قرارات.

من المهم أن تعرف أن "بادئ النقاش" ليس وثيقة قانونية أو خطة/توجيهات مسبقة للرعاية.

إذا كنت تود الحصول على مزيد من المعلومات عن خطط الرعاية المسبقة، يرجى التحدث مع فريق الرعاية الخاص بك. يمكنك أيضاً العثور على مزيد من المعلومات في الصفحة 25.

خلفيات

لقد تم إعداد "بادئ النقاش" في البداية لدعم الأشخاص الذين يعيشون مع أمراض الذاكرة لكي يشاركون في مناقشات حول ما يمكن أن يريده إذا كانوا يعانون من مرض شديد أو في آخر حياتهم. لقد طبّقنا القواعد الإرشادية للحصول على الخدمات والمعمول بها لدى Dementia Australia للتأكد من أن "بادئ النقاش" مألوف لأمراض الذاكرة.

أجرت PCA دراسة لمعرفة ما إذا كان "بادئ النقاش" مفيداً. أظهرت الدراسة أن:

- الأسئلة كانت بسيطة وسهلة الفهم.
- بإمكان الأشخاص أن ينظروا مجدداً إلى إجاباتهم لتذكيرهم بما قالوه.
- الأسئلة ساعدت موظفي رعاية المسنين على معرفة الشخص بشكل أفضل.
- بالإمكان استخدام الموارد في بيئات سكنية ومراكز اجتماعية لرعاية المسنين.
- يمكن لـ "بادئ النقاش" أن يكون جيداً لجميع الأشخاص الذين يتلقون خدمات رعاية المسنين، بمن فيهم أولئك الذين يعيشون مع أمراض الذاكرة.

لقد تم الآن تحديث "بادئ النقاش" لدعم جميع كبار السن وفريق الصحة أو فريق رعاية المسنين الخاص بهم لكي يعرفوا "ما هو الأهم" بالنسبة لهم.

لمزيد من المعلومات زوروا الموقع الإلكتروني dyingtotalk.org.au

التحدث مهم

يجعلك "بادئ النقاش" تفكر بـ "ما هو الأهم" بالنسبة لك. إن التحدث حول ما قد تريده إذا كنت مريضاً جداً أو كنت في آخر حياتك، يمكنه المساعدة في تخفيف الضغط والقلق. يمكنه أن يساعد أحبائك على معرفة ما الذي تريده ويمكنه مساعدة الناس على دعمك.

أمور كثيرة مهمة لنا وجعل حياتنا ممتعة أو مرضية. بعض الأشياء قد تكون معروفة جداً للناس، مثلاً، حبك لعائلتك. لكن الناس قد لا يعرفون أنك تريد أن تسمع الموسيقى المفضلة لديك، أو أنك تريد أن تبقى في المنزل لأطول فترة ممكنة.

معرفة "ما هو الأهم"

هناك 3 أقسام في "بادئ النقاش"، يتناول كل منها موضوعاً مختلفاً:

- القسم 1 هو عنك أنت.
- القسم 2 هو عن صحتك.
- القسم 3 هو حول ما قد تريده في آخر حياتك.

من المهم أن تعرف أن إعطاءك "بادئ النقاش" لا يعني أنك على وشك الموت.

يمكن للتفكير بنهاية حياتك والتحدث عنه أن يكون صعباً، والتحدث مع أحد ما قد يساعدك. طبيبك أو موظف رعاية المسنين الخاص بك متوافران للتحدث معك. يمكنهما مساعدتك على معرفة بمن تستطيع أن تتصل إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف. قد تود أيضاً الاطلاع على قسم المعلومات في الصفحة 25 لبعض خيارات الدعم.

القسم 1

عنك أنت

من هم الأشخاص الأكثر أهمية في حياتك؟

ما الذي يجلب لك الفرحة الأكبر في الحياة؟

عنك أنت

هذا القسم هو عنك أنت. يتضمن أسئلة حول ما هو المهم بالنسبة لك.

يمكن للأسئلة في هذا القسم أن تكون الأصعب للإجابة عليها. قد تود أخذ بعض الوقت للتفكير بالأسئلة قبل أن تكتب أي شيء أو فقط الإجابة على سؤال واحد أو اثنين في وقت معيّن.

بعض الأمور المهمة للتفكير بها:

- لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة: المسألة هي بماذا تفكر وماذا تريد.
- يمكنك تغيير إجاباتك في أي وقت.
- قد تود إعادة النظر والتفكير بالأسئلة من جديد لاحقاً.
- ليس عليك الإجابة على كل الأسئلة.
- يمكنك الإجابة على بعض الأسئلة الآن وبعض الأسئلة في وقت آخر.
- مشاركة إجاباتك قد يساعد الذين حولك على معرفة ما الذي تريده وما الذي لا تريده، إذا لم تكن قادراً على قوله لهم.

ملاحظات

هذه صفحة تستطيع أن تدوّن عليها أيّ شيء قد تريد التفكير به لاحقاً أو تود التحدث فيه مع عائلتك أو مع موظف الصحة أو رعاية المسنين الخاصين بك.

القسم 2

عن صحتك

عن صحتك

هذا القسم هو عن صحتك. يتضمّن أسئلة حول ما تود معرفته وما تود أن يعرفه مقدّم الرعاية لك أو عائلتك عن صحتك. قد يساعدك هذا أو يساعد أشخاصاً آخرين على اتخاذ قرارات في المستقبل.

تذكّر:

- لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة.
- يمكنك تغيير إجاباتك في أيّ وقت.
- ليس عليك الإجابة على كل الأسئلة.
- يمكنك الإجابة على بعض الأسئلة الآن وبعض الأسئلة في وقت آخر.
- مشاركة إجاباتك قد يساعد الذين حولك على معرفة ما الذي تريده وما الذي لا تريده، إذا لم تكن قادراً على قوله لهم.

كم تريد أن تعرف أنت عن إمكانية تأثير مشاكلك الصحية أو حالاتك الطبية* عليك في المستقبل؟ (ضع إشارة في كل مربع ينطبق عليك)

- لا شيء
- أقل قدر ممكن
- خيارات الرعاية والدعم المتوافرة لي
- كل شيء
- غير ذلك:

كم تريد أن تعرف عائلتك ومقدمو الرعاية لك عن إمكانية تأثير مشاكلك الصحية أو حالاتك الطبية* عليك في المستقبل؟ (ضع إشارة في كل مربع ينطبق عليك)

- لا شيء
- أقل قدر ممكن
- خيارات الرعاية والدعم المتوافرة
- كل شيء
- معلومات مختلفة بحسب الشخص
- غير ذلك:

*الأمثلة عن المسائل أو الحالات الصحية قد تكون:

- مرض الذاكرة
- السرطان
- ارتفاع ضغط الدم
- أو قد تكون لديك حالات طبية أخرى.

هل هناك شخص ما تود أن يعرف كل شيء عن صحتك ورعايتك؟

كم تود المشاركة في القرارات المتعلقة برعايتك؟

هل هناك شخص ما لا تريده أن يعرف أي شيء عن صحتك ورعايتك؟

كم تود أن تشارك عائلتك ومقدمو الرعاية لك في القرارات المتعلقة برعايتك؟

ملاحظات

هذه صفحة تستطيع أن تدوّن عليها أيّ شيء قد تريد التفكير به لاحقاً أو تود التحدث فيه مع عائلتك أو مع موظف الصحة أو رعاية المسنين الخاصين بك.

القسم 3

حول ما تريده
في آخر حياتك

إذا كنت مريضاً جداً أو كنت في آخر حياتك، ما هي بعض الأمور الأكثر أهمية بالنسبة لك؟

قد تشمل الأمثلة عمّا يمكن أن تريده:

- تمضية وقت أكثر مع الأحباء
- تنظيم جمّع قبل الوفاة أو تنظيم لقاء.

لمزيد من الأمثلة، يرجى الاطلاع على بطاقات "ما هو الأهم".

إذا احتجت إلى المزيد من الرعاية الطبية أو الدعم* من عائلتك أو أصدقائك أو مقدّمي الرعاية لك في آخر حياتك، أين تريد أن تكون؟

- في المنزل
- في المستشفى
- في مركز لرعاية المسنين (دار المسنين)
- العيش مع شخص تحبه
- غير ذلك

*أمثلة عن الدعم الذي يمكن أن تحصل على مساعدة فيه:

- الاستحمام
- الذهاب إلى الحمام
- الطعام.

حول ما تريده في آخر حياتك

هذا القسم هو حول ما قد تريده في آخر حياتك.

قد يكون من الصعب معرفة ما قد تريد. قد تأخذ وقتاً للتفكير بالأسئلة قبل أن تكتب أيّ شيء أو الإجابة فقط على سؤال أو سؤالين في وقت ما. قد تود أيضاً النظر إلى بطاقتك الخاصة بـ "ما هو الأهم" لمساعدتك على تحديد ما هو المهم بالنسبة لك. البطاقات متوافرة على الموقع الإلكتروني dyingtotalk.org.au.

تذكّر:

- لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة.
- يمكنك تغيير إجاباتك في أيّ وقت.
- ليس عليك الإجابة على كل الأسئلة.
- يمكنك الإجابة على بعض الأسئلة الآن وبعض الأسئلة في وقت آخر.
- مشاركة إجاباتك قد يساعد الذين حولك على معرفة ما الذي تريده وما الذي لا تريده. إذا لم تكن قادراً على قوله لهم.
- من المهم أن تعرف أن إعطائك "بادئ النقاش" لا يعني أنك على وشك الموت.

إذا كنت في آخر حياتك هل هناك أي شيء لا تريده؟

هل لديك أي مخاوف أو قلق بشأن نهاية حياتك أو موتك؟

هل هناك أي تقاليد ثقافية أو دينية أو عائلية مهمة بالنسبة لك لآخر حياتك؟

تشمل الأمثلة على ما قد تريده:

- زيارة مكان خاص
- الاتصال برجل دين
- أن تكون عائلتك حاضرة.

هل هناك أي تقاليد ثقافية أو دينية أو عائلية مهمة بالنسبة لك بعد وفاتك؟

تشمل الأمثلة على ما قد تريده:

- إحراق جثمانك بأسرع ما يمكن
- تدفن في مكان خاص
- ارتداء ثياب بيضاء.

ملاحظاتى

هذه صفحة تستطيع أن تدوّن عليها أيّ شيء قد تريد التفكير به لاحقاً أو تود التحدث فيه مع عائلتك، أو مع موظف الصحة أو رعاية المسنين الخاصين بك.

هل هناك أيّ شيء آخر مهم لك بشأن ما تريده في آخر حياتك وتود أن تكتبه؟

قسم المعلومات

قد تود معرفة المزيد من المعلومات عندما تفكر بـ "ما هو الأهم". هناك أماكن مدرجة أدناه يمكنك الحصول منها على معلومات تساعدك، لكن تحدث مع طبيبك أو موظف رعاية المسنين الخاص بك إذا كانت لديك أسئلة.

خدمات دعم أمراض الذاكرة

لدى **Dementia Australia** معلومات وموارد عن أمراض الذاكرة، بما فيها نشرات الوقائع وفيديوهات. تدير Dementia Australia الخط الوطني للمساعدة في أمراض الذاكرة وذلك للأشخاص الذين يعيشون مع أمراض الذاكرة، ولقدمي الرعاية لهم، ولعائلاتهم وأصدقائهم. لدى Dementia Australia أيضاً موقع Start2Talk الإلكتروني dementia.org.au/planning-ahead وهو يتضمن معلومات مساعدة عن التخطيط للمستقبل للأشخاص الذين يعيشون مع أمراض الذاكرة.

لمزيد من المعلومات زوروا الموقع dementia.org.au أو يمكنكم الاتصال بخط المساعدة الخاص بهم على الرقم 1800 100 500 (9.00 صباحاً - 5.00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة).

Dementia Support Australia هي شراكة تديرها HammondCare. لدى Dementia Support Australia خط مساعدة للأشخاص الذين يعيشون مع أمراض الذاكرة ولقدمي الرعاية لهم ولعائلاتهم وأصدقائهم.

لمزيد من المعلومات زوروا الموقع dementia.com.au أو يمكنكم الاتصال بخط المساعدة الخاص بهم على الرقم 1800 699 799 (24 ساعة، 365 يوماً في السنة).

الخطوات التالية

الآن وقد أنهيت العمل بـ "بادئ النقاش"، قد تود التحدث مع أحد ما عمّا كتبته.

يمكنك التحدث مع عائلتك، أصدقائك، طبيبك أو موظف رعاية المسنين الخاص بك.

قد تريد العودة لاحقاً إلى الأسئلة في "بادئ النقاش" أو الاطلاع عليها مجدداً عندما تتغير الأمور.

من المهم التذكُّر أن باديء النقاش ليس خطة / توجيهات مسبقة للرعاية.

لا يجب اعتبار هذا المورد نصيحة قانونية وهو ليس خطة / توجيهات مسبقة للرعاية. يجب على الناس دائماً أن يستشيروا مهنين صحيين للحصول على نصيحة بشأن ظروفهم الخاصة، بما في ذلك المتطلبات القانونية في ولايتهم أو مقاطعتهم.

الدعم

Lifeline

منظمة خيرية وطنية توفر لجميع الأستراليين الذين يمرون بأزمة شخصية سبل الحصول على الدعم للأزمات على مدار 24 ساعة. لمزيد من المعلومات زوروا الموقع lifeline.org.au أو يمكنكم الاتصال بالرقم 14 11 13 (24 ساعة، 7 أيام في الأسبوع)

شبكة الدفاع عن كبار السن (OPAN)

تقدم OPAN خدمات مجانية في المدافعة والمعلومات والتثقيف لكبار السن لكي يحصلوا بفعالية على خدمات رعاية المسنين الممولة من الكومنولث ويتفاعلوا معها. لمزيد من المعلومات زوروا الموقع opan.com.au أو يمكنكم الاتصال بالرقم 1800 700 600.

QLife

QLife هي أول خدمة استشارة وتحويل ذات منحى وطني في أستراليا للأشخاص المثليين وثنائيي الجنس والمتحولين جنسياً (LGBTI). لمزيد من المعلومات زوروا الموقع qlife.org.au أو يمكنكم الاتصال بالرقم 1800 184 527.

التخطيط المسبق للرعاية

التخطيط المسبق للرعاية هو طريقة يستطيع الناس من خلالها تحديد ماذا يريدون لنهاية حياتهم. غالباً ما يكون التخطيط المسبق للرعاية عملية مستمرة وليس فقط مجرد محادثة واحدة. جزء مهم من التخطيط المسبق للرعاية هو القدرة على اختيار شخص يستطيع التحدث نيابة عنك إذا لم تكن قادراً على القيام بذلك بنفسك (صانع قرار بديل). لمزيد من المعلومات تحدث مع طبيبك أو موظف رعاية المسنين الخاص بك أو زر advancecareplanning.org.au

My Aged Care

My Aged Care هي خط هاتفي وموقع إلكتروني للحكومة الأسترالية من أجل مساعدة الناس على العثور على معلومات عن خدمات رعاية المسنين والحصول عليها.

لمزيد من المعلومات يرجى التحدث مع فريق الرعاية الخاص بك أو زيارة الموقع myagedcare.gov.au أو الاتصال بالرقم 1800 200 422.

My Health Record

My Health Record هو خلاصة معلومات رئيسية عن صحتك على الإنترنت. عندما يكون لديك My Health Record، يمكن الاطلاع على معلومات عن صحتك عبر الإنترنت بشكل آمن، من أي مكان وفي أي وقت، حتى ولو انتقلت أو سافرت إلى ولاية أخرى. لمزيد من المعلومات تحدث مع طبيبك أو موظف رعاية المسنين الخاص بك أو زر الموقع myhealthrecord.gov.au أو اتصل بخط المساعدة الخاص بـ My Health Record على الرقم 1800 723 471.

دعم لمقدمي الرعاية

Carers Australia

Carers Australia هي الهيئة الوطنية الرئيسية في أستراليا والتي تمثل مقدمي الرعاية الذين لا يتقاضون أجراً، وتدافع عن قضاياهم نيابة عنهم لتؤثر على السياسات والخدمات. هناك جمعيات لمقدمي الرعاية على امتداد أستراليا تقدم مجموعة من الدعم والخدمات. لمزيد من المعلومات زوروا الموقع carersaustralia.com.au أو اتصلوا بخط المساعدة التابع لها على الرقم 1800 242 636 (9.00 صباحاً - 5.00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة).

إقرارات شكر

لقد تم تطوير نسخة سابقة من هذه الموارد مع Dementia Australia و HammondCare لتوفير معلومات للدراسة. تود "الرعاية المُلطفة أستراليا" أن تشكر المنظمين معاً لمشاركتها ودعمهما.

تود "الرعاية المُلطفة أستراليا" أن تشكر الأشخاص الذين يعيشون مع أمراض الذاكرة وموظفي رعاية المسنين والمنظمات المشاركة في الدراسة لمساعدتهم وآرائهم.

لمزيد من المعلومات عن الدراسة يرجى زيارة الموقع dyingtotalk.org.au.



PalliativeCare
AUSTRALIA

"الرعاية المُلطفة أستراليا" (PCA) هي الهيئة الوطنية الرئيسية للرعاية المُلطفة. تمثل PCA جميع الذين يعملون لتوفير نوعية عالية من الرعاية المُلطفة لجميع الأستراليين. عن طريق العمل عن كثب مع المستهلكين، تقوم كل من المنظمات المنتسبة إلينا، والرعاية المُلطفة، والقطاع الصحي الأوسع، والقوى العاملة في رعاية المسنين ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، بالسعي معاً لتحسين الرعاية المُلطفة والترويج للحاجة إليها.

يتوافر المزيد من المعلومات على الموقع palliativecare.org.au

Carer Gateway

Carer Gateway هي خدمة وطنية ممولة من قبل الحكومة الأسترالية. تشمل Carer Gateway موقعاً إلكترونياً وخدمة هاتفية لمقدمي الرعاية لكي يحصلوا على معلومات عملية وعلى الدعم.

لمزيد من المعلومات زوروا الموقع carergateway.gov.au أو اتصلوا بالرقم 1800 422 737.

Carer Help

Carer Help هو موقع إلكتروني لمساعدة الأشخاص في أستراليا الذين يقدمون الرعاية لشريك أو قريب أو صديق مريض جداً، لكي يجدوا معلومات ذات نوعية جيدة وموارد تساعدهم. يقدم معلومات، فيديوهات وموارد يمكنك استخدامها لكي تجعل تقديم الرعاية أكثر سهولة. زوروا الموقع carerhelp.com.au.

الرعاية المُلطفة

الرعاية المُلطفة ليست فقط رعاية في نهاية الحياة، بل تهدف إلى مساعدة الأشخاص على العيش بشكل جيد بقدر الإمكان مع مرض يحد من العمر. تركز الرعاية المُلطفة على نوعية حياة الشخص وإدارة العوارض وتوفير الدعم لكل العائلة. لمزيد من المعلومات يرجى التحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك. قد تود أيضاً زيارة الموقع palliativecare.org.au أو موقع دائرة الصحة health.gov.au/health-topics/palliative-care/planning-your-palliative-care/think-about-what-you-want.

Dying to Talk

تساعد مبادرة "أموت للتحدث" (Dying to Talk) الأستراليين من كل الأعمار والمستويات الصحية على التحدث عن الموت.

لا يحصل الموت على اهتمام كافٍ، على رغم كونه أمراً يمس الجميع. تهدف مبادرة "أموت للتحدث" إلى مساعدة الأستراليين لمعرفة ما هو الشيء المناسب لهم في آخر حياتهم. لمزيد من المعلومات وللحصول على موارد "أموت للتحدث"، زوروا الموقع dyingtotalk.org.au.



تعريف بالفنان

الفنان Les Makai من كانبرا، وقد بدأ مسيرته الفنية في سن الـ 41، ولم يكن قد لمس ريشة الرسم قبل ذلك أبداً. كان دائماً كثير الانشغال ما منعه من متابعة هذا الاهتمام، إلى أن تم تشخيصه بضمور القشرية الخلفية، وهو نوع من أمراض الذاكرة. يجد Les أن الفن علاج ويشعر بسعادة كبيرة لعرفته أن أعماله الفنية تحمل الفرحة إلى الآخرين.

كلّفت "الرعاية اللطيفة أستراليا" Les بتصميم أعمال فنية لعرضها في موارد "ما هو الأهم". ضمّن Les أعماله صوراً يستطيع الناس التماهي معها والتعرف عليها بسهولة في حياتهم. استخدم Les تناقضات عالية وأطراً نادرة يجد أن رؤيتها أمر سهل، أملاً بأن تكون لأشخاص آخرين يعيشون مع أمراض الذاكرة الخبرة ذاتها. تعكس الأعمال الفنية أسلوب Les الفريد من نوعه، بصور أيقونية واقعية مستخدماً فيها الأسلوب التجريدي.



PalliativeCare
AUSTRALIA

ما هو الأهم "بادئ النقاش" 2019

dyingtotalk.org.au

مبادرة "أموت للتحدث" تابعة لـ "الرعاية اللطيفة أستراليا"

تم تمويل هذا المشروع من قبل الحكومة الأسترالية عن طريق صندوق خدمات أمراض الذاكرة ورعاية المسنين