



Što je najvažnije Pokretač rasprave



Podrška starijim osobama da
pronađu što je za njih najbolje

dyingtotalk.org.au

Inicijativa *Umiremo od želje za razgovorom (Dying to talk)* posredstvom Palijativne skrbi Australije
(Palliative Care Australia)

Ovaj projekt financirala je australska vlada putem Fonda službi za skrb o demenciji i starijim osobama

Zašto je Palijativna skrb Australije stvorila Pokretač rasprave

Pokretač rasprave "Što je najvažnije" namijenjen je starijim osobama koje koriste usluge starosne skrbi. Osmišljen je kako bi bio korišten uz osoblje koje skrbi o zdravlju ili o starijim osobama i može pomoći ljudima utvrditi što bi za njih bilo najbolje kada bi bili teško bolesni ili se našli na kraju svoga života.

Palijativna skrb Australije (Palliative Care Australia – PCA) kreirala je Pokretač rasprave kako bi pomogla starijim Australcima govoriti o onome što je najvažnije njima, jer:

- 8 od 10 osoba kaže da je važno razmišljati i govoriti o svojim željama vezanim uz skrb na kraju života.
- Samo 1 od 4 osobe je sa svojom obitelji razgovarala o svojim željama.
- Samo 6% osoba je o svojim željama razgovaralo s liječnikom.

Razgovor s vašim najmilijima o onome što želite ako biste bili teško bolesni ili se našli pri kraju svoga života, može pomoći i vama i njima pri donošenju odluka.

Važno je znati da Pokretač rasprave nije pravni dokument ili Plan / Direktiva unaprijedne skrbi

Ako želite više informacija o Planu unaprijedne skrbi, razgovarajte sa svojom ekipom za skrb. Više informacija možete pronaći na 25. stranici.

Pozadina

Pokretač rasprave je prvi put nastao kako bi osobama koje žive s demencijom pomogao sudjelovati u raspravama o tome što bi željele u slučaju da su teško bolesne ili se nalaze pri kraju svoga života. Kako bi osigurali da Pokretač rasprave bude prilagođen demenciji, primijenili smo Australске smjernice pristupačnosti kod demencije.

PCA je provela istraživanje kako bi utvrdila je li Pokretač rasprave bio koristan. Istraživanje je pokazalo sljedeće:

- Pitanja su bila jednostavna i lako razumljiva.
- Ljudi su mogli pogledati svoje odgovore kako bi se podsjetili što su rekli.
- Pitanja su pomogla osoblju za njegu starijih da bolje upozna osobu.
- Ovi materijali bi se mogli koristiti i u stambenim i u društvenim ustanovama za njegu starijih.
- Pokretač rasprave bio bi koristan za sve osobe koje primaju usluge skrbi za starije osobe, uključujući i one koje žive s demencijom.

Pokretač rasprave sada je dopunjen kako bi svim starijim osobama i njihovim zdravstvenim ekipama i ekipama za njegu starijih osoba pomogao pronaći "Što je najvažnije" za njih.

Za više informacija posjetite web stranicu dyingtotalk.org.au.

Razgovor je važan

Pokretač rasprave navest će vas na razmišljanje o onome što je najvažnije vama. Razgovor o tome što biste željeli da ste teško bolesni ili se nalazite pri kraju svoga života, može vam pomoći olakšati stres i zabrinutost, pomoći vašim najmilijima saznati što želite te pomoći ostalima da vas podrže.

Mnoge stvari su nam važne i čine nam život zabavnim ili ispunjenim. Neke stvari su možda drugima dobro poznate, na primjer vaša ljubav prema obitelji, ali možda ne znaju da biste htjeli da svira vaša omiljena glazba ili da želite ostati kod kuće što je duže moguće.

Pronalaženje onog “Što je najvažnije”

Postoje 3 odjeljka u Pokretaču rasprave, a svaki je o drugoj temi:

- Odjeljak 1 je o vama.
- Odjeljak 2 je o vašem zdravlju
- Odjeljak 3 je o tome što biste željeli na kraju svog života.

Važno je znati da to što ste primili Pokretač rasprave, ne znači da ćete uskoro umrijeti.

Razmišljati i govoriti o kraju svog života može biti teško pa bi vam razgovor s nekim mogao pomoći. Vaš liječnik ili djelatnik starosne skrbi su vam na raspolaganju za razgovor. Oni vam mogu pomoći utvrditi kome se možete obratiti ako imate kakvih pitanja ili nedoumica. Dobro je pogledati i Odjeljak informacija na stranici 25 za još neke opcije podrške.



Odjeljak 1

O vama

O vašem zdravlju

Ovaj odjeljak je o vašem zdravlju. Tu su pitanja o tome što biste sami željeli znati i što biste željeli da vaš skrbnik ili vaša obitelj znaju o vašem zdravlju, što može vama ili drugim osobama pomoći pri donošenju odluka u budućnosti.

Upamtite:

- Ne postoje ispravni ili pogrešni odgovori.
- Svoje odgovore možete promijeniti bilo kada.
- Ne morate odgovoriti na sva pitanja.
- Na neka pitanja možete odgovoriti sada, a na neka drugi put.
- Podijelite li svoje odgovore s osobama koje vas okružuju, pomoći ćete im saznati što želite a što ne, u slučaju da im to ne možete reći.

U kojoj mjeri vi sami želite znati na koji način bi vas u budućnosti mogli pogoditi vaši zdravstveni problemi ili zdravstvena stanja*? (označite sve što dolazi u obzir)

- Ništa
- Što je manje moguće
- Skrb i opcije za podršku koje su mi dostupne
- Sve
- Drugo:

U kojoj mjeri želite da vaša obitelj i njegovatelji znaju na koji način bi vas u budućnosti mogli pogoditi vaši zdravstveni problemi ili zdravstvena stanja*? (označite sve što dolazi u obzir)

- Ništa
- Što je manje moguće
- Skrb i opcije za podršku koje su dostupne
- Sve
- Različite informacije ovisno o osobi
- Drugo:

*Primjeri zdravstvenih problema ili zdravstvenih stanja mogu biti:

- Demencija
- Rak
- Visoki krvni tlak
- ili neki drugi zdravstveni problemi.

Moje bilješke

Ovo je stranica na kojoj možete pribilježiti sve o čemu biste kasnije željeli porazmisliti ili porazgovarati sa svojom obitelji, zdravstvenim djelatnikom ili djelatnikom starosne skrbi.



Odjeljak 3

O tome što biste željeli
na kraju svog života

O tome što biste željeli na kraju svog života

Ovaj odjeljak je o tome što biste željeli na kraju svog života.

Može biti teško znati što biste mogli željeti. Bilo bi dobro odvojiti neko vrijeme i razmisliti o pitanjima prije no što počnete pisati odgovore, ili odgovorite na samo po jedno ili dva pitanja. Korisno je pogledati i naše kartice "Što je najvažnije" kako biste lakše utvrdili što vam je važno. Kartice su dostupne na web stranici dyingtotalk.org.au.

Upamtite:

- Ne postoje ispravni ili pogrešni odgovori.
- Svoje odgovore možete promijeniti bilo kada.
- Ne morate odgovoriti na sva pitanja.
- Na neka pitanja možete odgovoriti sada, a na neka drugi put.
- Podijelite li svoje odgovore s osobama koje vas okružuju, pomoći ćete im saznati što želite a što ne, u slučaju da im to ne možete reći.
- Važno je znati da to što ste primili Pokretač rasprave, **ne znači** da ćete uskoro umrijeti.

Da ste teško bolesni ili da se nalazite na kraju svog života, koje stvari bi vam bile najvažnije?

.....

.....

.....

.....

Primjeri onoga što biste mogli poželjeti uključuju:

- provesti više vremena s voljenim osobama
- organizirati pre-karmine ili zajedničko okupljanje.

Za više primjera pogledajte kartice "Što je najvažnije".

Ako bi vam pri kraju života bila potrebna povećana količina zdravstvene njege ili podrške* od obitelji, prijatelja ili njegovatelja, gdje biste željeli biti?

- Kod kuće
- U bolnici
- U ustanovi za starosnu skrb (domu za starije i nemoćne)
- Živjeti s voljenom osobom
- Drugo

*Primjeri podrške mogu biti primanje pomoći kod:

- tuširanja
- obavljanja nužde
- prehrane.

Sljedeći koraci

Pošto ste sada prošli kroz Pokretač rasprave, možda biste htjeli s nekim porazgovarati o onome što ste zapisali.

Razgovarati možete sa svojom obitelji, prijateljima, liječnikom ili djelatnikom skrbi za starije.

Kasnije se možete vratiti na pitanja iz Pokretača rasprave ili ih nanovo razmotriti prema tome kako se stvari budu mijenjale.

Važno je znati da Pokretač rasprave nije pravni dokument ili Plan / Direktiva unaprijedne skrbi.

Ovaj materijal se ne smije smatrati pravnim savjetom i ne predstavlja Plan / Direktivu unaprijedne skrbi. Uvijek je potrebno zatražiti savjet zdravstvenih stručnjaka o svojim specifičnim okolnostima, što uključuje i zakonske uvjete pojedinih država i teritorija.

Odjeljak informacija

Možda želite potražiti više informacija dok razmišljate o tome "Što je najvažnije". Dolje su navedena mjesta gdje možete dobiti korisne informacije, ali ako imate pitanja, razgovarajte sa svojim liječnikom ili djelatnikom skrbi za starije.

Službe za podršku kod demencije

Dementia Australia (Demencija Australija) posjeduje informacije i materijale o demenciji, uključujući i informativne letke i video zapise. Dementia Australia vodi Nacionalnu telefonsku liniju za pomoć kod demencije (National Dementia Helpline) namijenjenu osobama koje žive s demencijom, njihovim njegovateljima, obiteljima i prijateljima. Dementia Australia također ima web stranicu Start2Talk: dementia.org.au/planning-ahead s korisnim informacijama o unaprijednom planiranju za osobe koje žive s demencijom.

Za više informacija posjetite web stranicu dementia.org.au ili nazovite njihovu telefonsku liniju na 1800 100 500 (9:00 – 17:00 od ponedjeljka do petka).

Dementia Support Australia (Podrška za demenciju u Australiji) je partnerstvo koje vodi HammondCare. Dementia Support Australia ima telefonsku službu za pomoć osobama koje žive s demencijom, njihovim njegovateljima, obiteljima i prijateljima.

Za više informacija posjetite web stranicu dementia.com.au ili nazovite njihovu telefonsku liniju na 1800 699 799 (24 sata, 365 dana u godini).

Podrška

Lifeline

Nacionalna dobrotvorna organizacija koja pruža svim Australcima koji proživljavaju osobnu krizu pristup 24-satnoj kriznoj podršci. Za više informacija posjetite web stranicu lifeline.org.au ili nazovite 13 11 14 (24 sata, 7 dana u tjednu).

Older Persons Advocacy Network (OPAN) (Mreža za zastupanje starijih osoba)

OPAN pruža starijim osobama usluge besplatnog zastupanja, informiranja i obrazovanja kako bi učinkovito pristupili i komunicirali sa službama skrbi za starije osobe koje financira Commonwealth. Za više informacija posjetite web stranicu opan.com.au ili nazovite 1800 700 600.

QLife

QLife je u Australiji prva nacionalno orijentirana služba savjetovanja i upućivanja namijenjena lezbijskim, gej, biseksualnim, transrodnim i interseksualnim (LGBTI) osobama. Za više informacija posjetite web stranicu qlife.org.au ili nazovite 1800 184 527.

Unaprijedno planiranje skrbi

Unaprijedno planiranje skrbi je postupak putem kojeg ljudi mogu identificirati što žele za kraj svog života. Planiranje skrbi često je kontinuirani proces, a ne samo jedan razgovor. Važan dio planiranja skrbi unaprijed je odabir osobe koja može govoriti u vaše ime ako to sami ne možete (zamjenski donositelj odluka). Za više informacija razgovarajte sa svojim liječnikom ili djelatnikom starosne skrbi ili posjetite advancecareplanning.org.au.

My Aged Care (Moja starosna skrb)

My Aged Care (Moja starosna skrb) je telefonska linija i web stranica australske vlade kojoj je svrha pomaganje u pronalaženju informacija i pristupu službama skrbi za starije.

Za više informacija porazgovarajte sa svojom ekipom za skrb ili posjetite web stranicu myagedcare.gov.au ili nazovite 1800 200 422.

My Health Record (Moja zdravstvena evidencija)

My Health Record (Moja zdravstvena evidencija) je internetski sažetak vaših ključnih zdravstvenih podataka. Kada imate Moju zdravstvenu evidenciju, vaši se zdravstveni podaci mogu zaštićeno pogledati putem interneta bilo gdje i u bilo koje vrijeme – čak i ako se odselite ili putujete međudržavno. Za više informacija razgovarajte sa svojim liječnikom ili djelatnikom starosne skrbi, ili posjetite web stranicu myhealthrecord.gov.au ili nazovite liniju za pomoć My Health Record na 1800 723 471.

Podrška za njegovatelje

Carers Australia (Njegovatelji u Australiji)

Carers Australija (Njegovatelji u Australiji) je najviše nacionalno tijelo koje predstavlja australske neplaćene njegovatelje, te se u njihovo ime zalaže da utječu na političke odredbe i usluge. Udruge njegovatelja koje nude niz oblika podrške i usluga postoje diljem Australije. Za više informacija posjetite web stranicu carersaustralia.com.au ili nazovite njihovu telefonsku liniju za pomoć na 1800 242 636 (9:00 – 17:00 od ponedjeljka do petka).

Carer Gateway (Portal za njegovatelje)

Carer Gateway (Portal za njegovatelje) je nacionalna služba koju financira australska vlada. Carer Gateway sadrži web stranicu i telefonsku službu namijenjenu njegovateljima za pristup praktičnim informacijama i podršci. Za više informacija posjetite web stranicu carergateway.gov.au ili nazovite 1800 422 737.

Carer Help (Pomoć za njegovatelje)

Carer Help (Pomoć za njegovatelje) je web stranica koja u Australiji pomaže osobama koje skrbe o teško bolesnom partneru, rođaku ili prijatelju da pronađu kvalitetne informacije i korisne materijale. Ova web stranica pruža informacije, video zapise i materijale koje možete koristiti kako bi malo olakšali vašu skrb. Posjetite web stranicu carerhelp.com.au.

Palijativna skrb

Palijativna skrb nije samo njega na kraju života. Cilj joj je pomoći ljudima živjeti što bolje uz bolest koja više ne reagira na liječenje. Palijativna skrb usredotočena je na kvalitetu života osobe, kontrolu simptoma i pružanje podrške cijeloj obitelji. Za više informacija porazgovarajte sa svojom ekipom za zdravstvenu skrb. Možete posjetiti i palliativecare.org.au ili web stranicu Ministarstva zdravstva health.gov.au/health-topics/palliative-care/planning-your-palliative-care/think-about-what-you-want.

Dying to Talk (Umiremo od želje za razgovorom)

Dying to Talk (Umiremo od želje za razgovorom) pomaže Australcima svih dobnih i zdravstvenih razina da razgovaraju o umiranju.

Smrt ne dobiva dovoljno pažnje, iako je to nešto što pogađa svakoga. Dying to Talk ima za cilj pomoći Australcima pronaći ono što je za njih najbolje na koncu njihovog života. Za više informacija i za pristup materijalima Dying to Talk, posjetite web stranicu dyingtotalk.org.au.

Zahvale

Ranija verzija ovih materijala nastala je u suradnji s organizacijama Dementia Australia i HammondCare u svrhu istraživanja. Palijativna skrb Australije željela bi zahvaliti objema organizacijama na sudjelovanju i podršci.

Palijativna skrb Australije željela bi zahvaliti osobama koje žive s demencijom te djelatnicima starosne skrbi i ustanovama koje su bile uključene u istraživanje, na njihovoj pomoći i povratnim informacijama.

Za više informacija o ovom istraživanju posjetite web stranicu dyingtotalk.org.au.



PalliativeCare
AUSTRALIA

Palijativna skrb Australije (Palliative Care Australia – PCA) je najviše nacionalno tijelo za palijativnu skrb. PCA predstavlja sve one koji rade na visoko kvalitetnoj palijativnoj skrbi namjenjenoj svim Australcima. Usko surađujući s korisnicima, našim organizacijama članicama i palijativnom skrbi te svim djelatnicima šire zdravstvene skrbi, skrbi za starije te skrbi za invalidnost, nastojimo poboljšati pristup i promicati potrebu za palijativnom skrbi.

Više informacija može se dobiti na palliativecare.org.au



Makui
2019
LKM

O umjetniku

Les Makai, umjetnik iz Canberre, svoju je karijeru započeo u dobi od 41 godine a da ranije nikad nije uzeo kist u ruke. Uvijek je bio previše zauzet da bi se bavio ovim zanimanjem, dok mu nije diagnosticirana posteriorna kortikalna atrofija, što je jedan oblik demencije. Les smatra umjetnost terapijskom i osjeća veliko zadovoljstvo kroz spoznaju da njegova djela donose radost drugima.

Palijativna skrb Australije naručila je od Lesa umjetnička djela da budu dio materijala "Ono što je najvažnije". Les je uvrstio slike s kojima se ljudi mogu lako identificirati i prepoznati ih u svojim životima. Les je koristio visoki kontrast i podebljane konture koje može lakše vidjeti i nada se da će i drugi koji žive s demencijom imati isto iskustvo. Ova umjetnička djela odražavaju Lesov osobeni stil kojeg karakteriziraju realistički ikonički prikazi izvedeni apstraktnim stilom.



PalliativeCare
AUSTRALIA



Što je najvažnije Pokretač rasprave 2019

dyingtotalk.org.au

Inicijativa *Umiremo od želje za razgovorom (Dying to talk)* posredstvom Palijativne skrbi Australije (Palliative Care Australia)
Ovaj projekt financirala je australska vlada putem Fonda službi za skrb o demenciji i starijim osobama