



Sprawy najważniejsze Narzędzie pomocne w dyskusji



Wspieramy osoby starsze w decyzjach,
na temat tego co jest dla nich właściwe

dyingtotalk.org.au

Inicjatywa Palliative Care Australia "Dying to Talk"
Projekt ten został sfinansowany przez rząd Australii za pośrednictwem Dementia and Aged
Care Services Fund.

Dlaczego Palliative Care Australia stworzyła narzędzie pomocne w dyskusji?

Narzędzie pomocne w dyskusji „Kwestie najważniejsze” przeznaczone jest dla osób starszych korzystających z usług opieki nad osobami starszymi. Stosowane jest ono przez personel medyczny lub pracowników opieki nad osobami starszymi. Może pomóc w ustaleniu, co liczy się najbardziej dla osób poważnie chorych lub zbliżających się ku końcowi życia.

Palliative Care Australia (PCA) utworzyła narzędzie do dyskusji, dla starszych Australijczyków pomocne przy omawianiu najważniejszych dla nich spraw ponieważ:

- 8 na 10 osób twierdzi, że przemyślenia i rozmowa o preferencjach dotyczących opieki pod koniec życia są dla nich ważne.
- Tylko 1 na 4 osoby rozmawiały z rodziną o swoich preferencjach.
- Tylko 6% osób rozmawiało z lekarzem o swoich preferencjach.

Rozmowa z najbliższymi na temat własnych życzeń w trakcie poważnej choroby lub pod koniec życia może pomóc i tobie, i im w podejmowaniu decyzji.

Należy pamiętać, że narzędzie pomocne w dyskusji nie jest dokumentem prawnym, ani Planem / Poleceniem Opieki z Wyprzedzeniem.

Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji na temat Planów Opieki z Wyprzedzeniem, porozmawiaj ze swoim zespołem opieki. Możesz również znaleźć więcej informacji na stronie 25.

Wstęp

Niniejsze narzędzie pomocne w dyskusji zostało opracowane w celu umożliwienia osobom z demencją w rozmów o tym, czego by chciały w przypadku poważnej choroby lub zbliżającej się śmierci. Dla zapewnienia łatwości korzystania z tego narzędzia zastosowaliśmy wskazówki Dementia Australia dotyczące dostępności.

PCA przeprowadziła badania w celu ustalenia, czy narzędzie to jest przydatne. Badania wykazały, że:

- Pytania były proste i zrozumiałe.
- Do swoich odpowiedzi można wrócić, aby je sobie przypomnieć.
- Pytania pomogły personelowi w bliższym poznaniu osoby, nad którą sprawowały opiekę.
- Z narzędzia można korzystać zarówno w stacjonarnych, jak i środowiskowych placówkach opiekuńczych.
- Narzędzie to jest odpowiednie dla wszystkich osób starszych, którym świadczone są usługi opieki, w tym dla osób z demencją.

Narzędzie zostało zaktualizowane, aby mogło posłużyć wspieraniu wszystkich osób starszych i ich zespołu opieki zdrowotnej lub opieki nad osobami starszymi przy ustalaniu „kwestii najważniejszych”.

Więcej informacji znajdziesz na stronie dyingtotalk.org.au

Rozmowy są ważne

Narzędzie pomocne w dyskusji zachęca do myślenia o tym, „co najważniejsze”. Wyrażenie swoich życzeń w przypadku poważnej choroby lub pod koniec życia może pomóc w złagodzeniu stresu i zmartwień. Może pomóc osobom bliskim w zorientowaniu się, czego sobie życzysz, a także pomóc w udzieleniu ci wsparcia.

Wiele rzeczy jest dla nas ważnych i sprawiają one, że nasze życie jest przyjemne i satysfakcjonujące. Niektóre z nich są oczywiste dla innych, na przykład miłość do rodziny. Ale czasami mogą oni nie wiedzieć, że chcesz na przykład posłuchać swojej ulubionej muzyki lub chcesz zostać w domu tak długo, jak to możliwe.

Skąd wiadomo, jakie „kwestie są najważniejsze”?

Narzędzie to składa się z 3 rozdziałów, z których każdy dotyczy innego tematu:

- Część 1 dotyczy ciebie.
- Część 2 dotyczy twojego zdrowia.
- Część 3 dotyczy twoich życzeń pod koniec życia

Pamiętaj, że fakt otrzymania narzędzia pomocnego w dyskusji nie oznacza, że wkrótce umrzesz.

Myślenie i mówienie o końcu życia może być trudne, więc rozmowa z osobą trzecią może pomóc. Twój lekarz lub pracownik opieki nad osobami starszymi są do twojej dyspozycji. Mogą pomóc ci ustalić, z kim możesz się skontaktować, w przypadku pytań lub wątpliwości. Możesz także zajrzeć do części informacyjnej na stronie 25, aby zapoznać się z niektórymi dostępnymi opcjami wsparcia.



Część 1

O tobie

O twoim zdrowiu

Ta część dotyczy twojego zdrowia. Zawiera ona pytania dotyczące kwestii, które chciałbyś bliżej poznać i tego, o czym powinien według ciebie o twoim zdrowiu wiedzieć twój opiekun lub rodzina. Może to pomóc tobie lub innym osobom w podejmowaniu decyzji w przyszłości.

Pamiętaj:

- Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi.
- Możesz zmienić swoje odpowiedzi w dowolnym momencie.
- Nie musisz odpowiadać na wszystkie pytania.
- Możesz odpowiedzieć na niektóre pytania teraz, a na niektóre innym razem.
- Udzielenie odpowiedzi może pomóc osobom bliskim zorientować się, czego byś sobie nie życzył, gdybyś nie mógł im tego powiedzieć.

Ile chcesz wiedzieć o tym, jak twoje problemy zdrowotne lub choroby* mogą wpłynąć na ciebie w przyszłości? (zaznacz wszystkie pola, które cię dotyczą)

- Wcale
- Jak najmniej
- Chcę poznać dostępne mi opcje opieki i wsparcia
- Wszystko
- Coś innego:

Na ile chcesz, aby twoja rodzina i opiekunowie wiedzieli o tym, jak twoje problemy zdrowotne lub choroby* mogą wpłynąć na ciebie w przyszłości? (zaznacz wszystkie pola, które cię dotyczą)

- Wcale
- Jak najmniej
- Chcę poznać dostępne mi opcje opieki i wsparcia
- Wszystko
- W zależności od osoby
- Coś innego:

*Przykładami problemu zdrowotnego lub choroby mogą być:

- Demencja
- Nowotwór
- Nadciśnienie
- Inne choroby.

Moje notatki

Na tej stronie możesz zapisać wszystko, co przyjdzie ci na myśl lub o czym będziesz chciał porozmawiać z rodziną, pracownikiem służby zdrowia lub pracownikiem opieki.



Część 3

O tym, czego chcesz pod koniec życia

O tym, czego chcesz pod koniec życia

Ta część dotyczy tego, czego możesz chcieć pod koniec życia.

Czasami samemu nie wie się, czego się chce. Zastanowienie się nad tymi pytaniami może zająć ci trochę czasu. Pamiętaj o tym, zanim zaczniesz cokolwiek pisać. Możesz też odpowiedzieć na razie tylko na jedno lub dwa pytania. Warto również zapoznać się z naszymi kartami „Kwestie najważniejsze”, aby określić, co tak naprawdę jest dla ciebie ważne. Karty te są dostępne na stronie dyingtotalk.org.au.

Pamiętaj:

- Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi.
- Możesz zmienić swoje odpowiedzi w dowolnym momencie.
- Nie musisz odpowiadać na wszystkie pytania.
- Możesz odpowiedzieć na niektóre pytania teraz, a na niektóre innym razem.
- Udzielenie odpowiedzi może pomóc osobom bliskim w zorientowaniu się, jakie są twoje życzenia, nawet wtedy, gdy nie będziesz im mógł o tym powiedzieć.
- Pamiętaj, że fakt otrzymania narzędzia pomocnego w dyskusji nie oznacza, że wkrótce umrzesz.

Co byłoby dla ciebie najważniejsze, gdybyś był poważnie chory lub pod koniec swojego życia?

Przykładem tego może być:

- spędzanie czasu z bliskimi
- spotkanie się przed pogrzebem

Aby uzyskać więcej przykładów, zapoznaj się z kartami „Sprawy najważniejsze”.

Jeśli chciałbyś pod koniec swojego życia mieć więcej opieki medycznej lub wsparcia* od rodziny, przyjaciół lub opiekunów, gdzie chciałbyś być?

- W domu
- W szpitalu
- W placówce opieki dla osób starszych (dom opieki)
- Z ukochaną osobą
- Gdzie indziej

*Oto przykłady wsparcia:

- pomoc przy braniu prysznic
- pomoc w korzystaniu z toalety
- pomoc przy jedzeniu

Dalsze kroki

Teraz, gdy skorzystałeś już z narzędzia do dyskusji, możesz porozmawiać z kimś o tym, co napisałeś.

Możesz porozmawiać z rodziną, przyjaciółmi, lekarzem lub pracownikiem opieki nad osobami starszymi.

Możesz powrócić do pytań w narzędziu do dyskusji później lub spojrzeć na nie ponownie, gdy niektóre rzeczy się zmienią.

Pamiętaj, że narzędzie pomocne w dyskusji nie jest Planem / Poleceniem Opieki z Wyprzedzeniem.

Narzędzie to nie powinno być traktowane jako porada prawna i nie jest Planem / Poleceniem Opieki z Wyprzedzeniem. Warto zawsze skonsultować się z pracownikami służby zdrowia w celu uzyskania porady na temat konkretnych okoliczności, w tym wymogów prawnych w swoim stanie lub terytorium.

Część informacyjna

Zastanawiając się nad tym, co jest dla Ciebie najważniejsze, pamiętaj, że dostępne jest więcej informacji. Poniżej podane są miejsca, w których można uzyskać pomocne informacje, ale jeśli masz pytania, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub pracownikiem opieki.

Usługi dla osób z demencją

Demencja Australia posiada informacje i materiały na temat demencji, w tym arkusze informacyjne i filmy. Dementia Australia prowadzi krajową linię pomocy dla osób z demencją, ich opiekunów, rodzin i przyjaciół. Dementia Australia ma także stronę internetową Start2Talk dementia.org.au/planning-ahead z przydatnymi informacjami na temat planowania przyszłości dla osób z demencją.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę internetową dementia.org.au lub zadzwoń do infolinii pod numer 1800 100 500 (od 9:00 do 17:00 od poniedziałku do piątku).

Dementia Support Australia to układ partnerski z HammondCare. Dementia Support Australia posiada infolinię dla osób z demencją, ich opiekunów, rodzin i przyjaciół.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę internetową dementia.com.au lub zadzwoń na infolinię pod numer 1800 699 799 (usługa całodobowa, 365 dni w roku).

Wsparcie

Lifeline

Krajowa organizacja charytatywna zapewniająca wszystkim Australijczykom znajdującym się w kryzysie dostęp do 24-godzinnej pomocy kryzysowej. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę lifeline.org.au lub zadzwoń pod numer 13 11 14 (24 godziny, 7 dni w tygodniu).

Sieć Rzecznictwa dla Osób Starszych (Older Persons Advocacy Network - OPAN)

OPAN zapewnia bezpłatne usługi rzecznictwa, informacji i edukacji dla osób starszych w celu skutecznego dostępu i interakcji ze służbami opieki nad osobami starszymi finansowanymi przez rząd federalny. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę internetową opan.com.au lub zadzwoń pod numer 1800 700 600.

QLife

QLife to pierwsza w Australii ogólnokrajowa usługa doradztwa i skierowań dla lesbijek, gejów, osób biseksualnych, transpłciowych i interseksualnych (LGBTI). Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę internetową qlife.org.au lub zadzwoń pod numer 1800 184 527.

Panowanie Opieki z Wyprzedzeniem

Planowanie opieki z wyprzedzeniem to sposób, w jaki ludzie mogą określić, czego chcą pod koniec życia. Planowanie opieki z wyprzedzeniem jest często procesem ciągłym, a nie tylko jedną rozmową. Ważną częścią planowania opieki z wyprzedzeniem jest możliwość wybrania osoby, która mogłaby cię reprezentować, gdybyś nie mógł zrobić tego sam (osoba zastępcza podejmująca decyzje). Aby uzyskać więcej informacji, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub pracownikiem opieki nad osobami starszymi lub odwiedź stronę advancecareplanning.org.au.

My Aged Care

My Aged Care to linia telefoniczna i strona internetowa rządu australijskiego, gdzie można znaleźć informacje i uzyskać dostęp do usług opieki nad osobami starszymi.

Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z zespołem opieki lub odwiedź stronę myagedcare.gov.au lub zadzwoń pod numer 1800 200 422.

My Health Record

My Health Record to internetowe podsumowanie twoich kluczowych informacji zdrowotnych. Gdy posiadasz My Health Record, informacje o twoim zdrowiu mogą być bezpiecznie przeglądane online z dowolnego miejsca i w dowolnym czasie - nawet jeśli przeprowadzisz się lub podróżujesz. Aby uzyskać więcej informacji, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub pracownikiem opieki nad osobami starszymi lub odwiedź stronę myhealthrecord.gov.au lub zadzwoń do infolinii My Health Record pod numer 1800 723 471.

Wsparcie dla opiekunów

Carers Australia

Carers Australia to najwyższy krajowy organ reprezentujący australijskich nieopłacanych opiekunów, który w ich imieniu wpływa na kształtowanie przepisów i usług. W Australii działają stowarzyszenia opiekunów, które oferują szeroki zakres wsparcia i usług. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę carersaustralia.com.au lub zadzwoń do infolinii pod numer 1800 242 636 (9:00 - 17:00 w dni powszednie).

Carer Gateway

Carer Gateway to platforma krajowa finansowana przez rząd Australii. Carer Gateway obejmuje witrynę internetową i usługę telefoniczną dla opiekunów, oferując im dostęp do praktycznych informacji i wsparcia.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę internetową carergateway.gov.au lub zadzwoń pod numer 1800 422 737.

Carer Help

Carer Help to strona internetowa, która pomaga australijskim opiekunom, którzy opiekują się partnerem, krewnym lub przyjacielem w ciężkim stanie zdrowia, w znalezieniu dobrej jakości informacji i pomocnych materiałów. Zapewnia ona informacje, filmy i materiały, których można użyć, aby nieco ułatwić sobie opiekę. Odwiedź stronę carerhelp.com.au.

Opieka paliatywna

Opieka paliatywna to nie tylko opieka u kresu życia. Ma ona na celu pomóc ludziom żyć na tyle dobrze, jak to możliwe z chorobą ograniczającą życie. Opieka paliatywna koncentruje się na jakości życia danej osoby, radzeniu sobie z objawami i zapewnieniu wsparcia całej rodzinie. Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z zespołem opieki zdrowotnej. Możesz także odwiedzić stronę palliativecare.org.au lub stronę internetową Departamentu Zdrowia health.gov.au/health-topics/palliative-care/planning-your-palliative-care/think-about-what-you-want.

Dying to Talk

Dying to Talk pomaga Australijczykom w każdym wieku i w każdym stanie zdrowia w rozmowie o umieraniu.

O kwestiach związanych ze śmiercią nie mówi się wystarczająco dużo, mimo że dotyka wszystkich. Dying to Talk ma na celu pomóc Australijczykom w omówieniu ważnych kwestii pod koniec ich życia. Aby uzyskać więcej informacji i dostęp do materiałów Dying to Talk, odwiedź stronę internetową dyingtotalk.org.au.

Podziękowania

Wcześniejsza wersja tych zasobów została opracowana wspólnie z Dementia Australia i HammondCare w celach informacyjnych dla tego badania. Palliative Care Australia pragnie podziękować obu organizacjom za ich zaangażowanie i wsparcie.

Palliative Care Australia pragnie podziękować osobom z demencją oraz personelowi i organizacjom zaangażowanym w badanie za ich pomoc i opinie.

Więcej informacji na temat badań można znaleźć na stronie dyingtotalk.org.au.



PalliativeCare
AUSTRALIA

Palliative Care Australia (PCA) jest najwyższym krajowym ośrodkiem opieki paliatywnej. PCA reprezentuje osoby, które dążą do zapewnienia wysokiej jakości opieki paliatywnej dla wszystkich Australijczyków. Współpracując ściśle z konsumentami, naszymi organizacjami członkowskimi oraz opieką paliatywną i szerzej pojętymi pracownikami opieki zdrowotnej, opieki nad osobami starszymi i osobami niepełnosprawnymi, dążymy do poprawy dostępu do opieki paliatywnej i promowania jej.

Więcej informacji jest dostępnych na stronie palliativecare.org.au



Makui
2019
LKM

O artyście

Les Makai, artysta z Kanbery, rozpoczął karierę artystyczną w wieku 41 lat, nigdy nie sięgając po pędzel. Zawsze był zbyt zajęty, aby realizować to zainteresowanie, dopóki nie zdiagnozowano u niego zaniku kory trzonowej - rodzaju demencji. Les uważa sztukę za terapeutyczną i czerpie ogromną przyjemność ze świadomości, że jego dzieła sprawiają radość innym.

Palliative Care Australia zleciła Lesowi zaprojektowanie szaty graficznej materiałów „Kwestie najważniejsze”. Les stworzył obrazy, z którymi ludzie mogliby łatwo się identyfikować i rozpoznawać w swoim życiu. Les użył wysokiego kontrastu i odważnych konturów, które uważa za łatwe do zobaczenia, i ma nadzieję, że inni ludzie z demencją mają podobne doświadczenie. Dzieła odzwierciedlają unikalny styl Lesa, realistyczne kultowe obrazy w stylu abstrakcyjnym.



PalliativeCare
AUSTRALIA



Sprawy najważniejsze

Narzędzie pomocne w dyskusji 2019

dyingtotalk.org.au

Inicjatywa Palliative Care Australia "Dying to Talk"

Projekt został sfinansowany przez rząd australijski za pośrednictwem funduszu na rzecz demencji i opieki nad osobami starszymi