



نشرة معلومات عن حالة صحية
نسخة محدثة في سبتمبر/أيلول 2020

الرعاية التلطيفية

ما هي؟

الرعاية التلطيفية هي نوع من الرعاية الخاصة بالأشخاص المصابين بمرض عضال. تساعدك الرعاية التلطيفية أنت أو من تحب على العيش بارتياح قدر الإمكان وتحقيق أفضل جودة ممكنة للحياة.

يمكن لطبيبك العام ترتيب رعايتك التي قد تشمل فريقاً من الأطباء والمستشارين الذين سيساعدونك في إدارة أي أعراض مؤلمة أو صعبة ويقدمون لك أيضًا الدعم لمواجهة مخاوفك العاطفية والاجتماعية والروحية.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام؟

سوف يساعدك الطبيب العام على فهم المزيد عن إجراءات الرعاية التلطيفية.

ومعًا ستقوم أنت وطبيبك العام بالتالي:

- تتحدثان عن إدراكك لصحتك ورغباتك في الرعاية المستقبلية
- تحددان الأشخاص المقدمين للدعم الذين يمكنهم قانونيًا اتخاذ القرارات نيابة عنك إذا أصبح ذلك ضروريًا
- ستناقشان خدمات الدعم لمساعدتك في حياتك اليومية إذا دعت الحاجة.
- تفكران في أي أدوية قد تضطر إلى تناولها
- تضعان طرق للتعامل مع أي أعراض بدنية
- تتحدثان عن كيفية بقاءك في منزلك لفترة أطول
- تناقشان أي اعتبارات مالية أو قانونية

سيناقش طبيبك ما إذا كنت تريد البقاء مرتاحًا في منزلك إذا كنت تقترب من نهاية حياتك. وقد يعاونك طبيبك أيضًا على إكمال الخطة المسبقة لرعايتك.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

سيواصل طبيبك العام فحص أعراضك والتأكد من احتياجاتك الصحية والأدوية والدعم المنزلي والرعاية المتخصصة. سوف تتحدثان معًا عن رغباتك المتعلقة بالرعاية في نهاية العمر وما إذا كنت تريد الوفاة في المنزل أو في المستشفى.

كما وسيعمل معك طبيبك العام على وضع خطة للرعاية التلطيفية في حال دعت الحاجة إلى استدعاء الإسعاف.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

ليس هناك ما يصح أو لا يصح من حيث الشعور أو التصرف عند مناقشة الرعاية والتخطيط لها. ومن الشائع أن تشعر بمجموعة من المشاعر وتشك في المعتقدات التي اعتنقتها في السابق.

استمر في التحدث عن مشاعرك واحتياجاتك مع طبيبك العام أو الأصدقاء المقربين أو أفراد الأسرة، حتى يتمكنوا من دعمك. لذا فكر في التحدث مع طبيبك العام عن الإحالة إلى مرشد نفسي يستطيع مساعدتك في فهم الجوانب العاطفية الروحانية.

فكر فيما يجعل لحياتك معنى، ومن أين تأتي بالمتابعة في الأوقات الصعبة. تحدث إلى طبيبك العام حول إحالتك إلى خدمات الرعاية الأهلية، فهناك خدمات متخصصة يمكن أن تساعدك إذا كانت لديك احتياجات رعاية معقدة.

خطط الرعاية التلطيفية لخدمة الإسعاف في نيو ساوث ويلز

قد يكمل طبيبك العام أيضًا خطة تلطيفية لخدمة الإسعاف في نيو ساوث ويلز (NSW Ambulance Service).

يسمح هذا للمسعفين بإعطاء بعض الأدوية ويتيح لهم معرفة ما يسمح ولا يسمح لهم القيام به.

من المهم الاحتفاظ بخطة الرعاية التلطيفية الخاصة بك في مكان يسهل العثور عليها فيه حتى يمكن إعطاؤها للمسعفين إذا تم استدعاؤهم.

إذا قام طبيبك بتغيير أدويةك، فمن المهم إكمال خطة رعاية تلطيفية جديدة.

ما هي أنواع الدعم المتاحة لي؟

هناك مجموعة من خدمات الرعاية التلطيفية المتاحة لك في جنوب غرب سيدني.

يقدم فريق ترميز الصحة المجتمعية والأولية خدمات رعاية تلطيفية في مختلف أنحاء جنوب غرب سيدني، كما ويقدم برنامج PEACH (باقات الدعم للرعاية التلطيفية المنزلية)، وهي باقات خدمات رعاية للأشخاص في أيام حياتهم الأخيرة. للنفذ إلى هذه الخدمات يرجى الاتصال على الرقم 1800 455 511 أو الاطلاع على الموقع swslhd.nsw.gov.au.

تقدم خدمة جنوب غرب سيدني للرعاية التلطيفية الدعم المتخصص للمرضى المحتاجين للرعاية التلطيفية وهو يشمل وحدات نزلاء المستشفيات والعيادات الملحقة بها. كما وقد يتم ترتيب الزيارات المنزلية في بعض الحالات. تقع عيادات الرعاية التلطيفية في:

• مستشفى بانكستاون: الهاتف: 9722 8683

• مستشفى برايسايد: الهاتف: 9756 8849

• مستشفى ليفربول: الهاتف: 8738 9803

• مستشفى كامبلتون: الهاتف: 4634 4356

ما هي الأسئلة التي عليّ أن أطرحها على طبيبي العام؟

ما هو الدعم الذي أحتاجه؟

ما الأدوية التي عليّ تناولها؟

كيف يمكنك مساعدتي على العيش بأكثر قدر من الراحة؟

ما المطلوب مني القيام به الآن؟

كيف يمكنني البقاء في منزلي لفترة أطول؟

من يستطيع مساعدتي في حل مشاكلي المالية؟

بماذا أخبر أسرتي وأصدقائي؟

أين يمكنني معرفة المزيد؟

للحصول على معلومات عامة حول الرعاية التلطيفية:

• وزارة الصحة والشيوخ الأسترالية - منشورات الرعاية التلطيفية: health.gov.au

• مجلس مكافحة السرطان في نيو ساوث ويلز - فهم الرعاية التلطيفية: cancercouncil.com.au

• CarersNSW: carersnsw.org.au

• شبكة Caresearch المعرفية للرعاية التلطيفية: caresearch.com.au

معلومات بعدة لغات عن دعم الرعاية التلطيفية:

• التواصل متعدد الثقافات عن الصحة: mhcs.health.nsw.gov.au

للحصول على موارد عن العواطف والروحانيات:

• العواطف والروحانية - كيف أتخلى عن قلقي بشأن الموت ومعنى الحياة؟: virtualhospice.ca

للاستشارات المالية والنصائح حول دعم الدخل:

• Centrelink: humanservices.gov.au

• مجلس مكافحة السرطان في نيو ساوث ويلز: اتصل على الرقم 13 11 20 أو اطلع على الموقع cancercouncil.com.au

• لايفلاين: الهاتف 2000 4940 (02)

• السامريون: الهاتف 1509 4922 (02)

• رعاية جيش الخلاص المالية: الهاتف 2901 4013 (02)