

العربية / ARABIC



Palliative Care
South East

أدوات دعم مقدم الرعاية

للعوائل ولمقدمي الرعاية

نحن بجانبكم معاً في ذلك

الدعم للعوائل وللمقدمي الرعاية

24/7

للحصول على جميع خدمات الرعاية التلطيفية الخاصة بك خلال النهار، بما في ذلك التمريض، يمكنك الاتصال على رقم مركزي واحد:

خلال النهار (7ص - 7م)
03 5991 1300



خدماتنا في التمريض وخدماتنا في الرعاية التلطيفية خلال النهار يتم توفيرها من قبل فريق الرعاية التلطيفية (PCSE) Palliative Care South East.

الخدمات التالية متوفرة فقط: من الاثنين إلى الجمعة / 8:30 صباحا - 4:30 مساء

- مكتب PCSE
- العلاج بالوظيفي / الحركي
- الرعاية الروحية
- تقديم النصح
- العلاج بالموسيقى
- العمل الاجتماعي
- المتطوعين

خلال الليل (7م - 7ص)
03 5991 1300



- التعامل مع الأعراض
- التغيرات الكبيرة في الحالة
- مواجهةكم للصعوبة في تقديم الرعاية
- مشاكل الأدوية والمعدات

جدول المحتويات

2	التواصل معنا	
4	المقدمة	
4	شكر وتقدير	
5	دعم احتياجاتك اللغوية والثقافية	
6	مقدمة عن أدوات دعم مقدم الرعاية	0
8	0.1 أهداف الرعاية التلطيفية	
10	0.2 حول الرعاية التلطيفية في الجنوب الشرقي	
12	0.3 أن تكون مقدم الرعاية ومقدم الرعاية الأسرية	
14	0.4 تقييم احتياجاتك كمقدم للرعاية	
17	الاعتناء بنفسك والنصائح العملية	1
18	1.1 الرعاية الذاتية لمقدمي الرعاية ومقدمي الرعاية المنزلية	
19	1.2 العناية باحتياجاتك العاطفية	
21	1.3 التعامل مع الإجهاد	
22	1.4 رسم شبكة الدعم الخاصة بك	
23	1.5 مجموعة الدعم لمقدمي الرعاية والعوائل	
24	1.6 نصائح عملية للرعاية اليومية	
27	1.7 أسئلة ينبغي طرحها	
29	1.8 المناصرة وحقوقك	
31	1.9 التحضير لموعد الطبيب	
32	1.10 التحضير للمستقبل: التخطيط المسبق لتقديم الرعاية	
33	التعامل مع الألم والأعراض والأدوية	2
35	2.1 التعامل مع الألم	
37	2.2 التعامل مع الأعراض	
38	2.3 التعامل مع الأدوية	
41	2.4 التخطيط للرعاية في حالة الطوارئ	
43	2.5 عناوين التواصل خارج ساعات العمل	
44	2.6 الحصول على خدماتنا للمريض ما بعد ساعات العمل	
49	الاستعداد للوفاة	3
50	3.1 الاستعداد للوفاة	
59	3.2 الحزن	
60	3.3 دعم الفجيرة	
63	الموارد والروابط	4

تقلقك هي شائعة لدى الأشخاص الذين يرعون شخصاً مصاباً بمرض شديد، لذا يرجى عدم الشعور بأن هناك أي شيء لا يمكنك طرحه. نحن هنا للمساعدة بأي شكل من الأشكال، ونحن نأمل أن تجد في مجموعة الأدوات هذه مصدراً إضافياً للمعلومات لمساعدتك على طول الطريق.



مولي كاريل أي أم

المدير التنفيذي

الرعاية التلطيفية في الجنوب الشرقي

رعاية شخص تحبه عندما يكون مريضاً بشدة هو واحد من أصعب الأشياء التي سيقوم بها الشخص خلال حياته. إن دور مقدم الرعاية مستمر ومجهد وغالباً ما يكون مرهقاً. إن مقدم الرعاية هو الذي يكون "على رأس واجبه" باستمرار والذي غالباً ما يحصل على القليل جداً من الوقت للراحة أو الاسترخاء.

في الرعاية التلطيفية في الجنوب الشرقي، نحن ندرك المساهمة الضخمة التي تقدمها الأسر ومقدمو الرعاية والصعوبات المستمرة التي يمكن أن ترتبط بتقديم الرعاية. نحن هنا لدعمكم في دور الرعاية الذي تقومون به وكذلك في توفير الرعاية الجسدية والعاطفية والروحية التي نقدمها لأحبائكم.

قمنا بتطوير مجموعة الأدوات هذه لتزويد الأسر ومقدمي الرعاية بالمعلومات والأفكار والدعم للمساعدة في بناء الثقة والحد من التوتر المرتبط بدور مقدم الرعاية. كما سيتم استخدام مجموعة الأدوات من قبل فريق PCSE لدينا لتحديد الدعم الإضافي الذي قد تحتاجه الأسر ومقدمي الرعاية وتفصيل هذا الدعم بحسب الاحتياجات الفردية لمقدمي الرعاية. مجموعة الأدوات هذه تعد مورداً للمجتمع بأكمله، وليس فقط لمقدمي الرعاية الرئيسي، بل للآخرين الذين يساعدون في الاعتناء بالشخص المحبوب المريض بشدة في المنزل، بغض النظر عن الخلفية الثقافية، أو مكان معيشة الشخص أو الشخص الذي يرعونه.

الرعاية التلطيفية في الجنوب الشرقي مكونة من فريق متخصص من الممرضين والعاملين في المجال الطبي والأخصائيين الاجتماعيين ومقدمي النصح والمعالجين المهنيين والمعالجين بالموسيقى والمتطوعين والموظفين الإداريين، ونحن جميعاً نصب اهتمامنا على التأكد من أن المصابين بأمراض شديدة، ومقدمي الرعاية لهم وعوائلهم وأصدقائهم يحصلون على الدعم الذي يحتاجونه في الوقت الذي يحتاجونه. نحن دائماً موجودون للمساعدة، لذلك إذا كان لديك سؤال، يرجى الاتصال بالمكتب أو التحدث إلى أحد موظفينا عندما يأتون لزيارتك. قد تتفاجأ عندما تعرف أن العديد من الأسئلة التي ربما تكون لديك هي أسئلة نحن معتادون على الإجابة عليها. العديد من مخاوفك أو الأمور التي

شكر وتقدير

نود أن نتقدم بالشكر والتقدير للجهات التالية عن مساهمتهم ودعمهم لأدوات دعم مقدمي الرعاية:

- شبكة الصحة الأولية لجنوب شرق ملبورن
- حكومة ولاية فكتوريا
- الرعاية التلطيفية الاسترالية
- جمعية الرعاية التلطيفية للمنطقة الجنوبية من العاصمة
- فريق العلاج السريري PCSE

دعم لغتك واحتياجاتك الثقافية

استخدام خدماتنا بلغتك: خدمات الترجمة الشفوية

نشجعكم على التحدث معنا باللغة التي تتراحون بها أكثر.
يرجى إعلامنا إذا رغبتم بوجود مترجم أثناء الزيارات.



خدمة الترجمة الشفوية

يرجى الاتصال بالهاتف 13 14 50
(خدمة مجانية)

يمكنك الحديث بلغتك الخاصة واطلب منهم الاتصال بـ
PCSE على الرقم 03 5991 1300.

في PCSE نحن نضمن التنوع.

ونحن ملتزمون بما يلي:

- معاملة الناس بكرامة واحترام
- توفير الدعم والرعاية المتمحورين حول الشخص، والمتسمين بالمرونة وشمولية الاختلافات الفردية
- الإقرار بأن جميع حالات الرعاية التلطيفية هي فريدة من نوعها
- دعم تعريفات شاملة للعائلة ومقدمي الرعاية
- تحسين فرص الحصول على الرعاية التلطيفية للكثير من المجتمعات المتنوعة ضمن منطقتنا

يرجى إخبارنا عن احتياجاتك الثقافية
أو الروحية. وإذا كنت بحاجة إلى عامل
رعاية روحية أو أي دعم محدد آخر، فأخبرنا
بذلك.

مقدمة عن أدوات دعم مقدم الرعاية

تم تصميم مجموعة دعم مقدم الرعاية هذه لدعم مقدمي الرعاية ومقدمي الرعاية الأسرية خلال رحلتهم في تقديم الرعاية التلطيفية. وقد تم تطوير المحتوى بالتشجيع والحكمة من مقدمي الرعاية والأسر أنفسهم.

نحن نضم الأصوات الحقيقية من مقدمي الرعاية والأسر، والذين غالباً ما يقولون لنا ...

يا حبذا لو أخبرني أحد ما بأن هذا ما ستكون الأمور عليه عندما أصبح مقدماً للرعاية الملطفة ...

توفر هذه المجموعة المعلومات التي قد تحتاجها للقيام بدورك كمقدم للرعاية، وهي أيضاً بمثابة تذكير للعناية الذاتية - لكي تعتني بنفسك.

التزامنا تجاه مقدمي الرعاية والأسر

سيتم دعم جميع مقدمي الرعاية بالثقة والمعلومات لتمكينهم من مواصلة تقديم الرعاية في المنزل، إذا كانت تلك هي رغبة العميل ورغبتهم. سنقدم المشورة المتخصصة بشأن الرعاية التلطيفية على مدار الساعة 24/7، من أجل مساعدة مقدمي الرعاية في القيام بدورهم ومساعدتهم عندما تطرأ مشاكل غير متوقعة.

الدعم لمقدمي الرعاية مهم جداً

عندما تصبح مقدماً للرعاية ستغير حياتك في نواح كثيرة.

هناك الكثير من الموارد والدعم المتاح لمساعدتك على طول رحلة الرعاية التلطيفية. إن الحصول على هذا الدعم والتأكد من الاعتناء بنفسك هو أمر مهم جداً.

لن تكون وحدك: موظفونا والمتطوعون متواجدون هنا ليكونوا معك. وسوف نساعدك أيضاً على التخطيط لما سيأتي.

من المهم أن يكون لديك الثقة والدعم للتعامل مع الرعاية على مدار الساعة 24/7. اتصل بنا خلال النهار أو الليل.

عندما نتحدث عن مقدمي الرعاية، فنحن نتحدث عن أفراد العائلة والأحباء وغيرهم من المشاركين في رعاية ودعم شخص يعاني من المرض.



كيفية استخدام مجموعة الأدوات هذه

تنقسم مجموعة الأدوات إلى عدد من الأقسام المختلفة: العناية بنفسك والنصائح العملية. والتعامل مع الألم والأعراض والأدوية، والموارد والروابط. وقد تم تصميمها كدليل مختصر وبدء المحادثة، لتتمكن من التفكير والنقاش بمزيد من التفصيل مع فريق PCSE في مراحل مختلفة من رحلتك. مجموعة الأدوات هذه تشكل أيضاً جزءاً من خدمات تثقيف مقدمي الرعاية التي نقدمها لك.



نصائح وملاحظات هامة في المستشفيات الزرقاء



عبارات لبدء المحادثة في المستشفيات الأرجوانية

متى تستفيد من الحديث مع فريق PCSE،
أو طبيبك العام أو طبيبك الأخصائي - إما عبر الهاتف أو أثناء الزيارات



نصائح استخدام المعدات في المستشفيات الخضراء

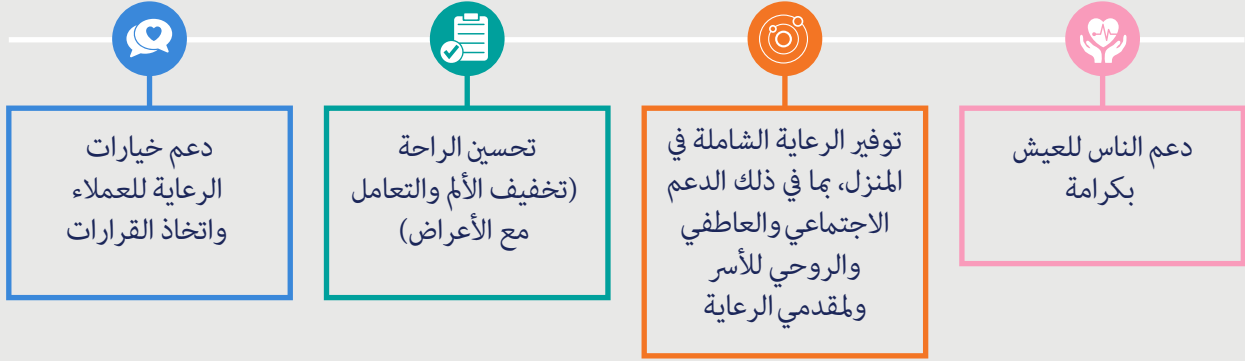
مجموعة الأدوات هذه وصفحات الوقائع المنفردة يمكن تحميلها من
www.palliativecaresoutheast.org.au

0.1 أهداف الرعاية التلطيفية

ما هي الرعاية التلطيفية؟

الرعاية التلطيفية تدعم الشخص للعيش الكريم في نهاية حياته.

الرعاية التلطيفية تتعلق بالشخص الذي يعاني من المرض.
تشمل بعض أهداف الرعاية التلطيفية ما يلي:



ملاحظة: الشخص الذي يعاني من مرض يهدد حياته هو في صميم أي قرارات يتم اتخاذها. وينبغي احترامه والسماح له باختيار نوع الخدمات التي يريدتها.

تعامل مع كل يوم بيومه

ما الذي تعنيه الرعاية التلطيفية بالنسبة لك؟

أدرج بعض أهداف الرعاية لك وللشخص الذي تقوم برعايته.

أمثلة قد ترغب في أخذها بالاعتبار ...

أريد أن أكون مع عائلتي في المنزل لأطول فترة ممكنة

أريد مواصلة القيام بالأشياء التي أستمتع بها كثيراً

حدد أهدافاً بسيطة قصيرة ومتوسطة وبعيد الأمد.

على المدى القصير (يومية) (على سبيل المثال: الذهاب إلى المتنزه، الذهاب إلى الأسواق، التمتع باليوم)

على المدى المتوسط (أسبوعياً) (على سبيل المثال: دعوة العائلة لتناول العشاء، زراعة حوض الحديقة)

على المدى الطويل (شهرياً أو 6 أشهر) (على سبيل المثال: التخطيط لعطلة صغيرة / عطلة نهاية الأسبوع في مكان آخر، التخطيط لقضاء الأسرة ليلة خارجاً)

في أقرب فرصة ممكنة، تحدث إلى الشخص الذي تقوم برعايته حول رغبته بشأن رعاية الاحتضار في نهاية العمر وأين يفضل الموت، حتى يتسنى لك التحضير. كمقدم للرعاية، قد تأخذ في نظر الاعتبار ما ترغب به أنت، وتبدأ النقاش من ذلك.

عندما أموت، أود أن يتم حرق جسدي ووضع الرماد في بيرويك، على أمل أن أظل في المنزل لأطول فترة ممكنة.

هل فكرت في ما تريد؟

دور مقدم الرعاية في الرعاية التي تركز على الشخص

ربما تعرف الشخص الذي تقدم له الرعاية جيدا. معرفتك، بما في ذلك وجهات نظره وآرائه، وكيف يود أن يعيش، واحتياجاته الثقافية والروحية والدينية، ووضعه المالي، كلها أمور مهمة لفريق PCSE.

هذه المعرفة ستساعدنا على تحسين راحة الشخص ورعايته، وضمان التخطيط بشكل كاف لأهداف نهاية حياته.



هناك العديد من الموارد حول كيف تصبح تكون مقدا للرعاية. راجع المصادر في الصفحة 63 أو اسأل أحد أعضاء فريقنا.

يمكن أن تتغير المسؤوليات من يوم إلى يوم وتتطور مع مرور الوقت، ولكنها قد تشمل:

تنسيق الرعاية الطبية والأدوية



التعامل مع الألم والعناية بالجروح



إدارة الشؤون المالية أو الدعم المالي



الترتيبات القانونية وخطط الرعاية الطارئة



الدعم العاطفي والاجتماعي (بما في ذلك حل النزاعات، والتواصل مع الأسرة)



اتخاذ القرارات والمناصرة



التوجيه والتنظيم والإشراف



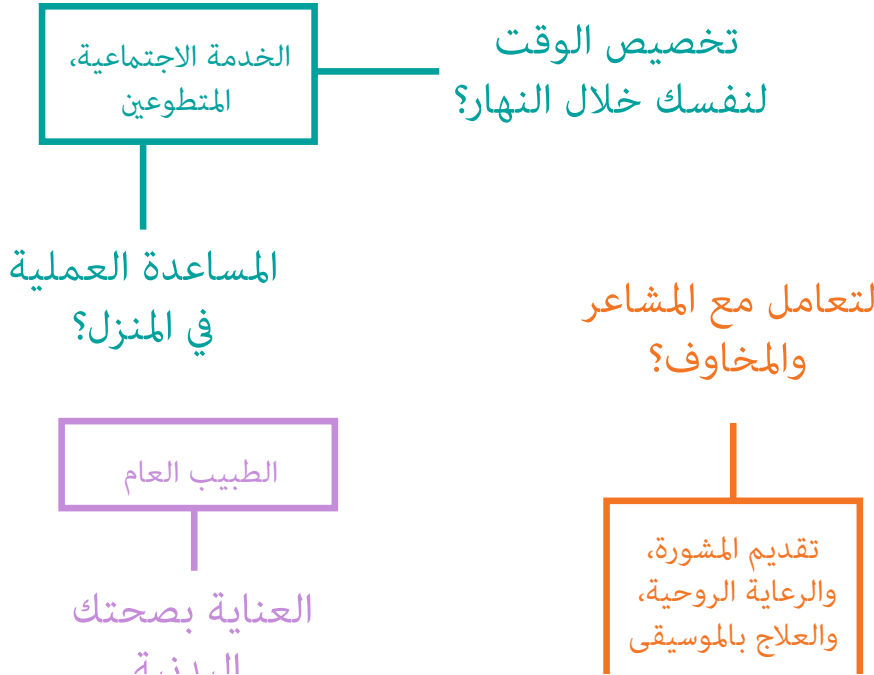
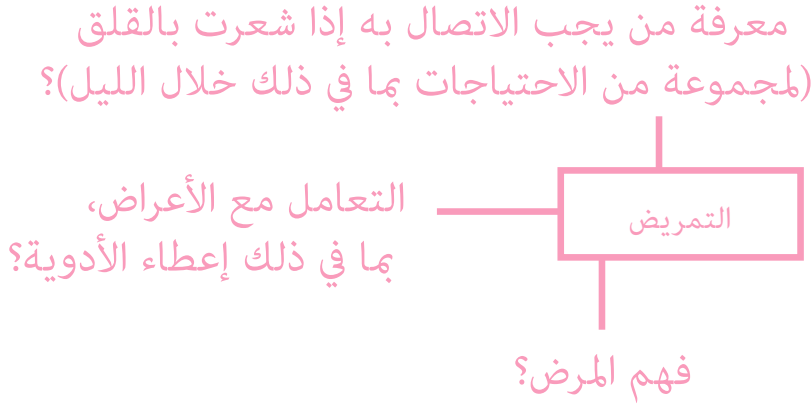
المساعدة العملية (النقل، التحميم، التبرج،)



0.4 تقييم احتياجاتك كمقدم للرعاية

سيقوم فريق PCSE المخصص لدينا بتقديم الدعم لك في المنزل لزيادة ثقتك وإعطائك المهارات التي تحتاج إليها. لدعمك قدر الإمكان، سنقوم بإكمال تقييم احتياجات الدعم معك.

يمكنك مراجعة الأسئلة التالية من وقت لآخر، وأسأل نفسك ما هي المساعدة التي تحتاجها لتمكينك من القيام بدورك كمقدم للرعاية.



المعدات
للمنزل

العلاج الوظيفي

الحصول على استراحة
من تقديم الرعاية
طوال الليل؟

تقديم المشورة،
التمريض

الحديث عن المرض
مع الشخص المريض؟

التهمة
الع

توفير الرعاية الشخصية
(مثل لبس الملابس
والتغسيل والتحميم)

معتة
مخاو

الرعاية الروحية

معرفة ما يمكن توقعه في المستقبل
عند تقديم الرعاية للشخص؟

التمريض، العمل
الاجتماعي

فكر في ما يلي واخبرنا إذا كان أي من هذه الأمور ينطبق عليك.
لا تتردد في وضع علامة على تلك الأمور التي تنطبق وناقشها في زيارتك القادمة.

هل أصبحت غير قادر على تحمل مسؤولية عائلتك؟	
هل أنت غير قادر على القيام بالأشياء التي كنت معتادا على القيام بها، بما في ذلك الأنشطة الاجتماعية؟	
هل هناك صراع أو توتر داخل عائلتك؟	
هل لديك القلق بشأن عواقب الوفاة على عائلتك، وخاصة الأطفال؟	
هل أنت نفسك مريض أو تواجه مرضا شديدا؟	
هل اضطررت إلى ترك العمل أو الدراسة؟	
هل تحتاج إلى دعم مالي أو مساعدة في الحصول على الدفعات من سنترلينك والوكالات الحكومية الأخرى، بما في ذلك التقاعد؟	
هل تحتاج إلى دعم للحصول على المساعدة القانونية مثل الوكالات والوصية والوصاية؟	
هل تحتاج إلى معلومات حول حزم الرعاية المجتمعية؟	
هل ترغب في أن تحال إلى خدمة تقييم رعاية المسنين للحصول على مرافق الرعاية السكنية للكبار ورعاية الراحة؟	
هل تريد ربطك بالموارد في المجتمع بما في ذلك المنظمات ومجموعات الدعم التي تتناسب مع احتياجاتك؟	

تقبل كل مساعدة يتم عرضها عليك

1. الاعتناء بنفسك والنصائح العملية

نحن بجانبكم معاً في ذلك



من المهم أن يهتم مقدمو الرعاية بأنفسهم مثلما يهتمون بالشخص الذي يرعونه. إن صحتك وعافيتك هي جزء بالغ الأهمية من الرعاية التلطيفية، لأنه عندما يتم رعاية احتياجاتك الخاصة، فإن الشخص الذي تعتني به سيستفيد أيضا.

1.1 الرعاية الذاتية لمقدمي الرعاية ومقدمي الرعاية الأسرية

الرعاية الذاتية تعني ببساطة العناية بنفسك، والتي تنطوي على الحصول على قسط كاف من النوم ليلا، والحصول على بعض الراحة خلال النهار عندما يكون الشخص الذي تعتني به نائما، وتناول الطعام الصحي والقيام بنشاط بدني منتظم.

أشياء عملية يمكنك القيام بها لرعاية نفسك

أخذ بعض وقت الراحة خلال اليوم وتخصيصه لنفسك	الجلوس في الخارج، وشرب كوب من الشاي، أو الاستحمام	القيام بنشاط بدني	الراحة كلما حصلت على فرصة خلال النهار	الذهاب للتمشي	الاتصال بصديق للدردشة	القيام ببعض من الانحناء أو التمطي
قبول عروض المساعدة	اللاعب مع الحيوان المنزلي	ممارسة اليوغا أو التأمل	دل نفسك بطعام خاص في وقت ما	تناول غذاء صحي	خذ موعدا مع الطبيب للفحوصات	أخذ قسط من الراحة
ممارسة التمارين الرياضية المائية في الجيم	تنظيم اجتماع عائلي	تحدث الى شخص ما	كن لطيف مع نفسك	البحث عن الايجابيات	الحفاظ على روح الفكاهة	دع هاتفك يذهب إلى البريد الصوتي

ما هي بعض الاستراتيجيات الأخرى التي تناسبك؟

1.2 رعاية احتياجاتك العاطفية

المشاعر الصعبة والمتضاربة.

مقدمي الرعاية في بعض الأحيان يعانون من:

العزلة



التكيف مع التشخيص



تعقيدات الأسرة



الحزن المضاعف



الإعياء



التحقق الذاتي: هل أنا قادر على المواكبة؟

قد تساعدك قائمة التحقق هذه على تحديد ما إذا كنت ستستفيد من المشورة أو الدعم العاطفي في هذا الوقت.

السؤال	نعم / لا
أنا أشعر بالإرهاق أو الارتباك	
يصعب علي التركيز أو اتخاذ القرارات	
أشعر كما لو أنني لا أستطيع التوقف عن البكاء	
أنا استخدم المخدرات أو الكحول أو أي إدمان آخر من أجل المواكبة	
أشعر بالغضب أو بالإحباط أو بالذنب أو بالاستياء	
أجد صعوبة في النوم أو في تناول الطعام	
أشعر بالانحطاط و الإرهاق وبحالة سيئة وغير قادر على المواكبة	
لدي شعور بالقلق أو الذعر أو الخدر	
أشعر بالوحدة ولا أحد يفهمني	
أجد صعوبة في الاستمتاع بالحياة	

من السهل أن تتعرض للإرهاق نتيجة العبء الجسدي والعقلي والعاطفي لتقديم الرعاية. عدم فهم ما يحدث للشخص الذي يهملك يمكن أن يشكل ضغطا كبيرا كذلك.

من المفيد الحديث والتعبير عن مشاعرك وقلقك وشكوكك. يمكن أن تدعم PCSE الأسرة ومقدمي الرعاية بالعناية العاطفية والروحية والثقافية، ويمكنها أن توفر لك الاستراتيجيات والأدوات لاستخدامها في المنزل للمساعدة في فهم ومعالجة مشاعرك.

ماذا لو لم أكن قادرا على المواكبة؟

إذا كنت بحاجة للحديث إلى أحد ما بشكل عاجل

GriefLine: (03) 9935 7400

Lifeline: (24 ساعة) 13 11 44

Beyond Blue: (24 ساعة) 1300 224 636

مقدمو النصح لدينا متوفرون لمساعدتك في الحديث عن تلك المشاعر. يمكننا أن نعمل معا لفهم القضايا الراهنة، والاستجابة لها وحلها.

إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى

دعم إضافي، يرجى التحدث إلى فريق

PCSE أو طبيبك بأسرع وقت.

راحة الطوارئ لك

أخذ راحة respite يقصد به أن تمنح نفسك استراحة. في بعض الأحيان تحتاج إلى استراحة سريعة. يمكنك الحصول على الراحة بطرق مختلفة (اعتمادا على المكان الذي تعيش فيه). ويشمل ذلك خدمات الإقامة المنزلية أو السكنية أو الداخلية أو استخدام المراكز النهارية وخدمات التطوع.

مراكز الكومنولث للراحة وروابط الرعاية متوفرة كنقطة اتصال أولى لجميع مقدمي الرعاية الذين يبحثون عن راحة طارئة ومستعجلة.

**Commonwealth Respite and Carelink Centre
Southern Region
1800 052 222
www.carersouth.org.au**



يا حبذا لو أخبرني أحد ما بأن هذا ما

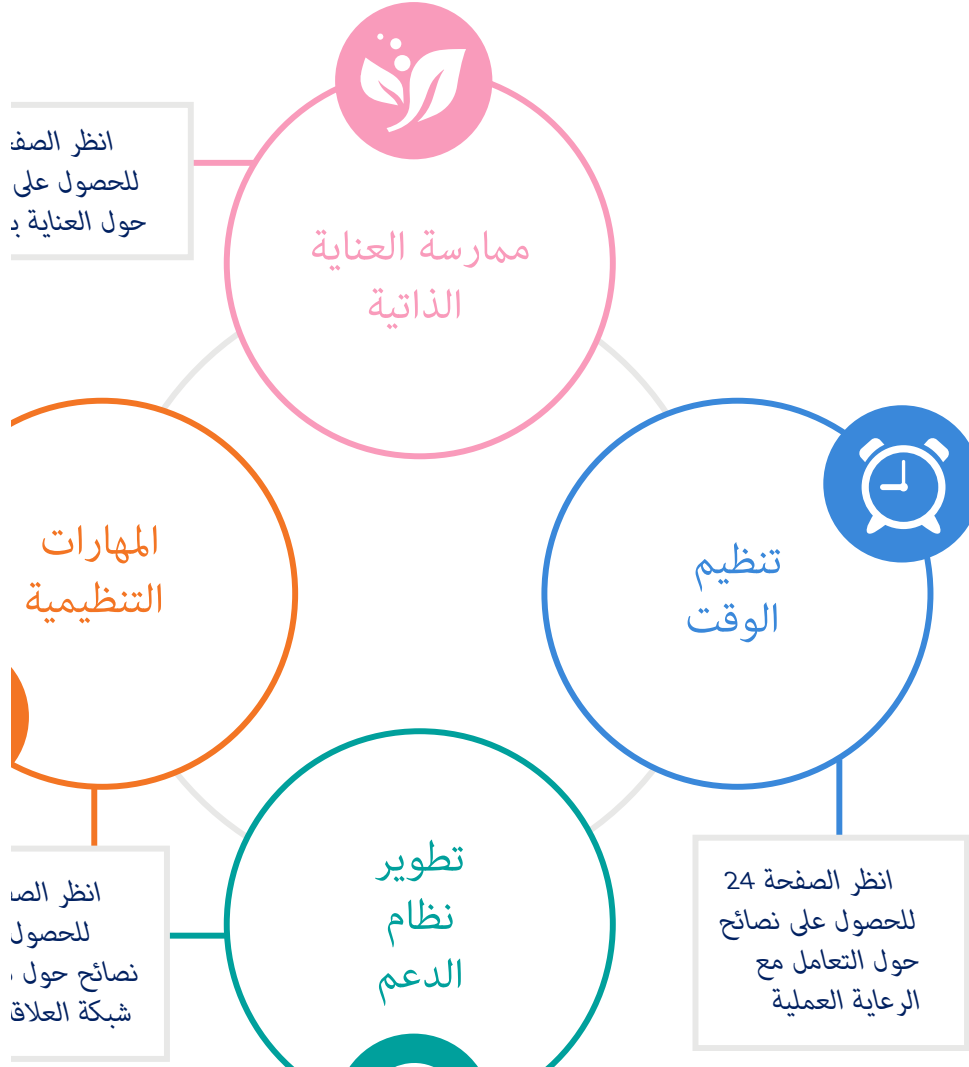
ستكون الأمور عليه عندما أصبح مقبدا

للعناية الملطفة ...

1.3 التعامل مع الإجهاد

إذا تعرضت للضغوط لفترة طويلة جداً، فمن المرجح أن تتأثر صحتك وعافيتك.

الأساليب التالية يمكنها أن تساعدك في التعامل مع الإجهاد.



1.4 رسم شبكة الدعم الخاصة بك

إذا كان بإمكانك إنشاء نظام دعم قوي من حولك وحول الشخص الذي تعتني به، فسوف تواجه أعراض التوتر الجسدية والعاطفية بشكل أقل.

قم بقضاء بعض الوقت في التعارف وتعزيز صداقاتك وعلاقاتك كلما كان ذلك ممكناً. فكر بالناس في حياتك الذين يمكنهم أن يدعموك. ماذا يمكنهم أن يساعدوك؟ قم بتحديد الناس للتواصل معهم عندما تحتاج إلى أنواع مختلفة من الدعم - العملي، أو العاطفي، أو الروحي.

إذا لم يكن حولك أصدقاء أو أسرة لمساعدتك، تحدث إلى فريق PCSE حول خيارات الدعم الأخرى أو راجع الموارد والروابط في صفحة 63.



المجموعات المجتمعية والتطوعية
منظمات المجتمع المحلي



القادة الروحيون ومجتمعات الإيمان



زملاء العمل والمهنة
مجموعات النشاطات والهوايات
زملاء الدراسة



الجيران
مجموعات الجيران



العائلة



هناك العديد من الأدوات الرقمية المتوفرة لترتيب المساعدة العملية.

الرعاية التلطيفية في أستراليا لديها التطبيق المحمول،
!AllowMe

palliativecare.org.au/allowme

Gather My Crew هي أداة مجانية على الإنترنت لتنظيم المناوبات والتي تساعد الأصدقاء والعائلة والجيران والزملاء لتقرير متى وكيف يمكنهم تقديم المساعدة

www.gathermycrew.org

1.5 مجموعة الدعم لمقدمي الرعاية والعائلات

نحن نشجع مقدمي الرعاية على العمل معاً لدعم بعضهم البعض. تتيح مجموعة دعم مقدمي الرعاية الفرصة للتواصل مع مقدمي الرعاية الآخرين الذين لديهم تجارب مماثلة.

يمكنك التحدث عن حالة الرعاية التي تتعامل معها، والمشاركة بقصصك وبتجاربك وتبادل المشورة والمعلومات.

يمكن للمجموعات أن تشكل مكاناً آمناً للحديث عن مشاعرك ومخاوفك وسماع الكيفية التي يتعامل بها مقدمو الرعاية الآخرون مع المواقف الصعبة.

تستضيف PCSE مجموعة دعم مقدمي الرعاية، وبرنامج تثقيف مقدمي الرعاية، ومجموعة المشي.

تواصل مع مثقف مقدمي الرعاية لدينا للحصول على المزيد من التفاصيل.

تحدث إلى الناصحين أو العاملين الاجتماعيين لدينا للحصول على مزيد من المعلومات حول مجموعات الدعم، بما في ذلك المجموعات بلغات أخرى غير الإنجليزية.

انظر قسم الموارد في الصفحة 63 للحصول على مزيد من المعلومات حول مجموعات الدعم.

تحدث إلينا حول كيفية دعم احتياجاتك اللغوية.

إنها مجموعة سعيدة

ومكان آمن للمشاركة.

يبدو أننا جميعاً قادرون على

الضحك والابتسامة ثانية.

تقديم الرعاية لشخص يعاني من مرض يهدد الحياة يتطلب التخطيط والجهد الجماعي. إن التخطيط المسبق والعمل مع الآخرين يضمنان تقديم أفضل رعاية ممكنة وأنت كمقدم الرعاية ستكون مدعوما لمواصلة القيام بدورك المهم. يتضمن هذا القسم نصائح حول تنظيم الرعاية اليومية، وقوائم المراجعة، والرسوم البيانية وقوائم الأسئلة لطرحها على فريق PCSE وعلى الأطباء.

1.6 نصائح عملية للرعاية اليومية

من المهم تعبئة الناس من حولك للحصول على المساعدة في تقديم الرعاية - لا تتخوف من توكيل الآخرين. وذلك ينطوي على طلب المساعدة، وهو الأمر الذي قد يجد بعض الناس صعوبة فيه.

تحدث إلى فريق PCSE الخاص بك حول المساعدة الإضافية أو المتطوعين إذا لم يتوفر لديك أحد.

قم بتنظيم لقاء عائلي لإتاحة الفرصة للجميع لمناقشة كيفية تقديمهم للمساعدة. يمكن لكادر PCSE أن يساعد إذا كان من المرجح أن يتضمن ذلك صعوبة أو خلافات أو سوء فهم.

تذكر:

- إن طلب المساعدة ليس دلالة على الفشل
- إن العائلة والأصدقاء يريدون المساعدة
- أحيانا ينتظر الناس أن يتم طلب المساعدة منهم

يمكنك أيضا أن تطلب من الناس الترتيب للمساعدة بالنيابة عنك.

إعط جميع الذين عرضوا المساعدة شيئا معيناً للقيام به. انظر قائمة مناورات مقدمي الرعاية في الصفحة 26 - هناك الكثير من المهام التي يمكن توكيلها.

بعض النصائح العملية من بعض مقدمي الرعاية لدينا:

تعوّد على حضور الناس إلى منزلك - المهنيين والأسرة والأصدقاء على حد سواء

استخدام جهاز مراقبة الطفل أو جرس الباب كجرس إنذار شخصي

احفظ جميع الأدوية معا في وعاء من البلاستيك

استخدام قنينة الماء الساخن المغطاة بقماش لتخفيف الألم

احضر قنينة للشرب مع قصبه

احضر الكثير من الوسائد

خزّن الكثير من مشروب سوستاجين

مغادرة المستشفى لا تسير مطلقا كما هو مخطط لها

احضر سلات قمامة أكبر بكثير، ضعف الحجم، لتحتوي جميع النفايات

ضع أكياس القيء في جميع أنحاء المنزل لتسهيل الوصول إليها عند الحاجة

الحساء يشكل وجبة جيدة



احتفظ بأجندة لقضايا الرعاية - للاجتماعات العائلية، لفريق PCSE، أو عندما يطلب الآخرون المعلومات. يمكنك تسجيل التقدم، وآخر خروج للبطن، وسجل منطقة الألم، وسجل جرعة الدواء والتوقيت، والمزاج، والحوارات



دائما احمل قائمة بالأدوية (الأسماء، الجرعات، التكرار) إلى أي موعد وإلى الطوارئ / المستشفى



تابع الخدمات الموصى بها للمساعدة (أو اطلب من شخص آخر أن يفعل ذلك)



إنشئ نظام لتتبع الأوراق مثل الفواتير والإيصالات ونتائج الفحوصات والتقارير والرسائل



ناقش خيارات العمل المرنة مع رب العمل

قد تتغير الظروف. كن مستعداً للتغيير.

قد تتغير صحة الشخص الذي تقدم له الرعاية أو تصبح أكثر تعقيداً. التخطيط للتغيير هو أمر مهم.

احتفظ بسجل لتغيير الأعراض والسلوك. أطلع فريق PCSE على التغيير.

قم بإعداد قائمة مناوبات تقديم الرعاية

فيما يلي قائمة بالمهام التي يجب توكيلها للأشخاص الذين يوافقون أو يقدمون المساعدة. إذا كان ممكناً، قم بإعداد قائمة مناوبات بأوقات محددة ومنتظمة للآخرين لتقديم المساعدة.

ماذا غير ذلك؟ إدرج احتياجات الرعاية الأخرى التي تحتاج الدعم فيها.

-  القيام بالأعمال المنزلية مثل التنظيف أو الغسيل أو الكي أو التسوق أو الاعتناء بالحديقة
-  استلام الأدوية
-  الاستحمام أو تبديل الملابس
-  إعداد بعض الوجبات أو تنظيم خدمة التوصيل إلى المنازل
-  السياقة للذهاب للمواعيد و/أو حضور المواعيد
-  جعل المنزل أكثر أماناً
-  إدارة الشؤون المالية
-  اتخاذ الترتيبات القانونية
-  الرد على المكالمات الهاتفية أو استقبال الزوار
-  إعادة الأطفال من المدرسة أو الأنشطة الأخرى
-  دفع الفواتير
-  تحديث المعلومات للآخرين (عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني أو مدونة انترنت أو وسائل الاعلام الاجتماعية)
-  الجلوس والتحدث مع الشخص الذي تقدم له الرعاية أثناء أخذك قسطاً من الراحة
-  البقاء طوال الليل، لإعطائك بعض الراحة وتوفير الصحة

1.7 أسئلة ينبغي طرحها

العلم المسبق المبكر بالأسئلة التي ترغب الإجابة بالحصول على إجابات عنها خلال الزيارات المنزلية أو المواعيد يعني احتمال أقل لنسيان طرحها عندما يحين الوقت. وفيما يلي قائمة بالأسئلة التي يجب أخذها في الاعتبار.

الأسئلة التي قد ترغب بطرحها على فريق PCSE

الأسئلة حول تقديم الرعاية

ما هي المهارات التي أحتاجها كمقدم رعاية؟	
هل تعتقد أن بإمكانك تقديم الرعاية للشخص في المنزل؟	
هل يمكنني الحصول على المساعدة إذا لم أستطع التعامل مع الأمور؟	
كيف يمكنني تقديم الدعم الأفضل للشخص الذي أقدم له الرعاية؟	
كيف يمكنني مساعدة فريق PCSE للتحدث إلى الشخص الذي أقدم له الرعاية بطريقة تحترم شخصيته / ثقافته؟	
من الذي يمكنني التحدث إليه إذا كنت قلقا بشأن الرعاية التي يتلقاها الشخص؟	
إذا لم أتمكن من العناية بالشخص الذي أقدم له الرعاية في المنزل، كيف يمكننا أن نتوصل إلى حل لذلك الأمر؟	

إذا أعطيت أجوبة لا تفهمها،
اطلب التوضيح.



لا تخف من إعطاء الأولوية للأمور المهمة -
لا تقلق بشأن صغائر الأمور

الأسئلة حول الدعم العملي

هل يمكنك توفير المعدات لجعل الحياة اليومية أسهل في المنزل؟ (هل تفرض الرسوم؟)	
هل نحن مؤهلون لمواقف المعوقين؟ كيف يمكنني التقدم بطلب للحصول على ذلك؟	
هل هناك أي متطوعين متوفرين لمساعدتي؟ (على سبيل المثال لتوصيلي إلى موعد أو للقيام بالتسوق)	

الأسئلة حول التمويل

ما هي التكاليف التي ستحدث أثناء المرض (على سبيل المثال لأي أدوية أو معدات ضرورية)؟	
هل هناك أي طريقة للحصول على المعدات الطبية (مثل الأوكسجين) أو الأدوية بسعر أرخص؟	
ما هي المساعدات المالية المتاحة للشخص الذي أقدم له الرعاية أو لي (مثل المعاشات التقاعدية)؟	
هل هناك شخص يمكنني التحدث إليه عن الأمور المالية؟	
كيف يمكنني الحصول على المساعدة في ترتيب الأمور وكتابة الوصية؟	

الأسئلة حول التمريض

ما هي الأعراض التي قد تحدث في المستقبل وماذا يجب أن أفعل إذا حصلت؟	
هل سيتم التحكم في الألم والأعراض الأخرى في المستقبل؟	
ماذا أفعل إذا كان الشخص الذي أقدم له الرعاية لا يأكل كثيراً؟	
إذا كان يأكل أكثر فهل سيجعله ذلك يعيش لفترة أطول؟	
كيف ستكون أسوأ الأيام؟	

مستنسخة بإذن من الرعاية التلطيفية في أستراليا (مع تعديلات طفيفة)



راجع الكتيب ”طرح الأسئلة يمكنه أن يساعد“ من الرعاية التلطيفية في أستراليا للمزيد من المعلومات.

اكتب أي أسئلة قد تخطر على بالك. احفظها في مكان آمن لتأخذها معك إلى أي مواعيد أو لتكون معك خلال الزيارات المنزلية.






1.8 المناصرة وحقوقك

حقوقك

ترد حقوقك كمستخدم لنظام الرعاية الصحية الأسترالي في الميثاق الأسترالي لحقوق الرعاية الصحية. ينبغي معاملة حقوقك كمقدم رعاية معاملة عادلة وباحترام، وعدم التمييز ضدك على أساس العمر أو العرق أو القدرات أو الجنس أو التفضيل الجنسي.

لديك الحق في:

- المشاركة 
- الوصول 
- الخصوصية 
- السلامة 
- التعليق 
- الاحترام 
- التواصل 

دورك كمناصر

بصفتك مقدم رعاية، قد يكون أحد أدوارك الهامة في فريق الرعاية الصحية هو كمناصر- أي التحدث نيابة عن الشخص الذي تقدم له الرعاية. قد يكون ذلك من أجل:

- ضمان احترام حقوقه ورغباته
- ضمان معاملته باحترام
- ضمان تلبية احتياجاته
- ضمان تقديم الخدمات بطريقة مهنية
- تحدي أي حواجز أو تمييز.

يمكنك أن تكون مناصراً خلال موعد مع أخصائي صحي أو عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني خارج اجتماع الرعاية.

تواصل مع PCSE إذا كان لديك أي أسئلة أو إذا احتجت للدعم في مناصرة الشخص الذي تقدم له الرعاية.

ملاحظة: نثمن ملاحظاتك بشأن خدماتنا - أكمل نموذج اطرح رأيك Having Your Say Form المتوفر على موقع PCSE

الآراء الثانية

يحق لك الحصول على رأي ثانٍ باختصار:

- يحق لك أن تطلب من الطبيب الحصول على رأي ثانٍ إذا كنت غير متأكد من العلاج الطبي المقترح من الطبيب أو من التشخيص
- يحق لك أن تطلب من الطبيب إحالتك إلى طبيب آخر أو إلى أخصائي طبي
- يحق لك أن تطلب من الطبيب أن يرسل للممارس الطبي الآخر أي نتائج اختبار أو سيرة طبية

التقدم بشكوى

راجع كتيبنا حول العمل معا في شراكة للحصول على تفاصيل حول كيفية تقديم شكوى حول خدمة صحية إلى مكتب مفوض الشكاوى الصحية - www.hcc.vic.gov.au أو هاتف 1300 582 113.

إذا كانت الشكوى تتعلق بخدمات رعاية المسنين، يرجى الرجوع إلى حقوق كبار السن في فيكتوريا. الهاتف: 1300 368 821 أو زيارة seniorsrights.org.au

نصائح لتكون مناصرا فعالا.

احتفظ بسجل مكتوب يضم جميع المعلومات المتعلقة بالموضوع

اعرف حقوقك وحقوق الشخص الذي تقدم له الرعاية

أختر الأسلوب الأنسب لإثارة الموضوع

كن واثقا

ضع رسالة واضحة بشأن ما تريده

استمع بعناية للنقاش والمقترحات ووثقها كتابة

المناصر العام

يمكنك الاتصال بمكتب المناصر العام Public Advocate لينوب مكانك بشأن القضايا المتعلقة بتقديم الرعاية.

هاتف: 1300 309 337 أو قم بزيارة الموقع www.publicadvocate.vic.gov.au

1.9 التحضير لموعد الطبيب

العيش مع مرض يهدد الحياة غالباً ما يعني العديد من المواعيد الطبية. التحدث مع مهنيي الرعاية الصحية يمكن أن يكون شاقاً. قبل زيارة الطبيب، خذ بعض الوقت للتحضير للموعد.

خلال الزيارة

دَوِّن الملاحظات أو سجِّل النقاش مع الطبيب	
تأكد من وجود تواصل بالاتجاهين. أخبر الطبيب بكل ما تعرفه وهو ذي صلة.	
اكتب أي تعليمات محددة	
استوضح عن أي شيء لا تفهمه	
اسأل الطبيب عن المطبوعات أو من أين تحصل على المزيد من المعلومات	
اسأل من الذي يجب عليك الاتصال به للحصول على المزيد من المساعدة	

بعد الزيارة

راجع ملاحظاتك	
ثبت الموعد القادم في المفكرة أو التقويم	
اتصل بالطبيب بخصوص نتائج الفحص إذا لزم الأمر	
راجع طبيبك بخصوص أي تغيير طرأ على الحالة أو على الأعراض	

قبل الزيارة

اكتب قائمة بجميع الأسئلة التي لديكما على حد سواء. لا تخف من طرح أسئلة "بسيطة". (اطلب موعداً أطول إذا كان لديك الكثير من الأسئلة)	
اكتب قائمة بجميع قضايا تقديم الرعاية التي تريد مناقشتها	
اكتب قائمة بجميع الأدوية التي يتم تناولها، بما في ذلك العلاجات التكميلية. لاحظ الجرعة وأي آثار جانبية	
ماذا أحضر معي؟ (مثلاً: نتائج الفحوصات، والتصوير، واختبارات الدم) - تحقق من موظف الاستقبال في عيادة الطبيب	
سجل في المفكرة أي تغيير طرأ على الحالة أو على الأعراض	



1.10 التحضير للمستقبل: التخطيط المسبق لتقديم الرعاية

اتخاذ القرارات

مع تغيّر حالة الشخص، قد لا يكون قادراً على اتخاذ القرار أو التعبير عنه. ويمكن أن يتراوح ذلك من القرارات الطبية إلى توقيع استمارات المساعدة المالية أو الحصول على الخدمات. التخطيط المسبق، وتعيين شخص موثوق به ليقوم بدور صانع القرار البديل يمكن أن يسهل من الأمور. ويجب أن يتم ذلك قبل أن يفقد الشخص القدرة على القيام بذلك. وهناك نماذج قانونية ستساعد في القيام بذلك. يرجى التحدث مع فريق PCSE إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المعلومات.

في كثير من الأحيان يكون بإمكان الشخص الذي تقدم له الرعاية أن يتصل بمؤسسات محددة مثل المصرف، وسترلينك، ومقدم الرعاية للمسنين، ويقوم بإعطاء الإذن لشخص معين لينوب عنه من خلال عملية ترشيح.

التحدث مع العمل الاجتماعي في PCSE لمزيد من المساعدة والمعلومات حول تلك الخيارات.

التخطيط المسبق لتقديم الرعاية

التخطيط المسبق للرعاية هو فرصة للحديث عن قيم الشخص وتفضيلاته بخصوص رعايته الصحية المستقبلية.

التخطيط المسبق يعني أن الشخص المصاب بأمراض مهددة للحياة تتاح له الفرصة لتحديد:

أين تتم العناية به



أين يرغب بالموت



وصيته



أي أهداف رعاية أخرى بما في ذلك الخيارات المتعلقة بالقرارات الطبية في المستقبل



الخطة المكتوبة تضمن وجود وضوح واتساق في الفهم لدى الجميع، وتوفر أكبر فرصة لاحترام وتلبية الرغبات.

هناك نوعان من الأساليب والأدوات الرئيسية المستخدمة في التخطيط المسبق لتقديم الرعاية:

1. توجيه الرعاية المسبقة - يمكن كتابة التفضيلات في وثيقة لمقدمي الرعاية الصحية.
2. توكيل صانع قرار بديل (يسمى ذلك توكيل دائم - للعلاج الطبي) أو صانع قرار العلاج الطبي.

اقرأ كتيب PCSE عن التخطيط المسبق لتقديم الرعاية. سيقوم بطلنا في التخطيط لتقديم الرعاية المسبقة بمناقشة التخطيط المستقبلي معكم.



2. التعامل مع الأم والأعراض والأدوية

نحن بجانبكم معاً في ذلك



الأقسام التالية هي مقدمة للتعامل مع الألم والأعراض والأدوية. نريد أن يكون لديك المهارات اللازمة لدعم أحبائك في المنزل لتكون قادرا على التخفيف الفعال للضيق والألم.

يوفر *PCSE* دليل باللغة الإنجليزية للتعامل مع الألم والأعراض والأدوية في المنزل. سوف يناقش فريق *PCSE* ذلك الدليل معك، مع مترجم إذا لزم الأمر.

هذه المعلومات هي للاستخدام كمرجع فقط، وينبغي ألا تحل محل مشورة فريق الرعاية المملطة الخاص بك. سوف يناقش معك فريق *PCSE* القضايا والأعراض ذات الصلة بمزيد من التفصيل.

تحدث إلينا إذا كانت لديك أية مخاوف بشأن الألم أو الأعراض أو الأدوية.



2.1 التعامل مع الألم

هناك خرافات ومفاهيم خاطئة حول استخدام المواد الأفيونية مثل المورفين، والتي يمكن أن تسبب القلق للناس. تحدث مع فريق PCSE إذا كنت ترغب في التحدث حول

- الإدمان
- تأخير المورفين
- القلق بشأن الموت السريع

واحد من أكبر المخاوف لدى الناس ومقدمي الرعاية لهم هو الألم الشديد وغير المنضبط.

الكثير من الناس الذين يعانون من مرض يهدد الحياة يخشون الألم الشديد وغير المنضبط ولكن لا يتعرض كل شخص لذلك.

فهم الألم

- الألم هو أمر فردي. يعتمد أسلوب العلاج على كيفية وصف الشخص لآلامه
- تقريبا يمكن التعامل مع الألم دائما، ولكن يتم التعامل معه بأفضل شكل عند تشخيصه في وقت مبكر. كن صادقا حول مدى وطبيعة الألم - صادقا لا يعني أن الشخص غير قادر على المواكبة
- الألم غير المعالج يمكن أن يسبب أو يزيد من التعب، وسوء المزاج، والقلق، والغضب، وضعف الشهية، والإجهاد
- تشمل علاجات الألم الأدوية وكذلك العبوات الحارة/الباردة، والتدليك، والاسترخاء، والعلاج الروحاني أو النفسي (مثل العلاج بالموسيقى)

أدوية الألم

- تشمل أدوية تخفيف الألم الباراسيتامول/الأسبرين، الكودين، المورفين أو المواد الأفيونية الأخرى، مثل هيدرومورفون، وأوكسيكودون أو لصقات فنتانيل
- المورفين هو الأفيون الأكثر شيوعا للألم المعتدل إلى الحاد

ما هي الآثار الجانبية للمواد الأفيونية (المورفين والأدوية المماثلة)؟

- الإمساك، والذي يمكن التعامل معه بالمسهلات (تحدث إلينا عن العناية بالأمعاء)
- الغثيان على المدى القصير، والنعاس أو الارتباك، والتي تهدأ عادة
- إذا كانت هناك آثار جانبية مستمرة وغير مقبولة، يمكن مناقشة الأدوية الأخرى

أنواع الجرعات

الجرعة على المدى الطويل: قد يصف الطبيب جرعة منتظمة من دواء الألم الذي يعمل على مدى فترة طويلة من الزمن، على سبيل المثال 12 أو 24 ساعة.

الألم المتخلل: عندما يتم الشعور بالألم بين الجرعات، قد تحتاج إلى دواء للألم "المتخلل" والذي يعمل في غضون 30-60 دقيقة.

ما الذي يمكنك القيام به: نصائح لمقدمي الرعاية والعوائل

- لا يحمل فريق PCSE أدوية الألم معهم. سيساعدك الكادر على التأكد من توفر ما يكفي من الأدوية
- حافظ على مفكرة عن الألم، مع الإشارة إلى وصف ومكان الألم، لكي يقوم فريق PCSE بمراجعة ومناقشة الخيارات
- شجع الشخص الذي تقدم له الرعاية على القيام بدور فعّال في التعامل مع آلامه

أخبرنا إذا كنت تشعر بأن الألم لا تتم السيطرة عليه أو يمكن السيطرة عليه بشكل أفضل لتحسين جودة الحياة.

احتفظ بسجل لمقدار دواء الألم "المتخلل" المستخدم بحيث يتمكن فريق PCSE من مراجعة جرعة الدواء الأساسي.

2.2 التعامل مع الأعراض

يشرح الدليل الأعراض، ويناقش خيارات الدواء، ويقدم النصائح وخاصة للعائلات ومقدمي الرعاية للتخفيف من الأعراض والضييق وتحسين الراحة وجودة الحياة.

سيقوم فريق التمريض في PCSE بمناقشة التعامل مع الأم، والتعامل مع الأعراض، والتعامل مع الأدوية معك ومع عائلتك.

تحدث معنا إذا كنت تشعر بالقلق إزاء شيء معين على وجه التحديد.

يوفر PCSE دليلاً باللغة الإنجليزية للتعامل مع الأعراض الملطفة الأكثر شيوعاً في المنزل. يوفر الدليل معلومات للعائلات ولمقدمي الرعاية ليكونوا قادرين على تخفيف الضيق والأم. يوفر الدليل أيضاً المشورة عندما يكون من المهم الاتصال بالمرضة. يناقش الدليل الأعراض الشائعة التالية:

العناية بالأعضاء: الإمساك والإسهال



الارتباك



تراجع الحركة والسقوط



التغييرات في الأكل والشرب



الغثيان والاستفراغ



التعب والنعاس



الخوف والقلق



العناية بالفم



ضييق النفس



العناية بالبشرة



الاضطراب العضال

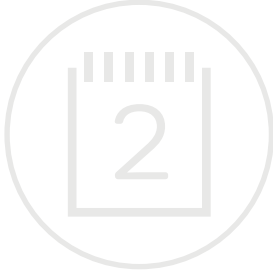


أنت تقوم بأفضل ما تستطيع القيام به

2.3 التعامل مع الأدوية

بعض المعلومات المهمة للملاحظة بخصوص الأدوية:

اطلب وصفات التكرار قبل نفاذ الدواء -
تحدد بيومين 2 على الأقل.



لا يحمل موظفو PCSE أدوية معهم.
سيساعدك الكادر على التأكد
من توافر ما يكفي من الأدوية في المنزل.



يوفر PCSE دليل باللغة الإنجليزية للتعامل مع الأدوية في المنزل.
سوف نقدم لكم ذلك الدليل ونناقش القضايا الرئيسية.

ويتضمن الدليل معلومات عن:

- استخدام الأدوية بشكل آمن
- إعطاء الأدوية
- التقدم بطلب للحصول على بطاقة شبكة الأمان PBS
- تخزين الأدوية
- الممارسة الجيدة للتعامل مع الأدوية
- تتبع الأدوية
- معلومات عن الأدوية المملوطة
- مراجعة الأدوية غير الضرورية
- أدوية الطوارئ
 - متى تستخدم أدوية الطوارئ
 - من يمكنه إعطاء أدوية الطوارئ
 - العناية بأدوية الطوارئ
- التعامل مع جهاز ضاغط الحقن في المنزل
- إعطاء الأدوية عن طريق الحقن في المنزل

يمكن تعليم مقدمي الرعاية الأسرية على استخدام الأدوية الجاهزة للحقن لتخفيف الألم والضغط في المنزل. اسألنا عن الكيفية.



احرص دائما على إخبار الطبيب وفريق التمريض في PCSE حول أي أدوية أخرى مستخدمة، على سبيل المثال: الأدوية العشبية أو الأدوية المضادة



إذا كان الشخص الذي تقدم له الرعاية يحتضر، فإن الحقن قد يخفف من الضغط والألم عند تلك النقطة. وذلك أمر شائع جدا ولا يعجل بوفاتهم.



سوف يناقش فريق تمرير PCSE التعامل مع الأدوية معك ومع عائلتك. سوف يستخدم الفريق إصدار اللغة الإنجليزية من دليل التعامل مع الأدوية مع مترجم إذا لزم الأمر. اتصل بنا إذا كنت قلقا بشأن أي أدوية.

يمكنك دائما طرح الأسئلة حول الأدوية - اسأل الصيدلي أو الطبيب أو فريق PCSE.

ما هي أسماء الأدوية ولماذا تستعمل؟

كم ينبغي أن يعطى ومتى؟

كيف ينبغي إعطاء الأدوية (مثلا مع الطعام أو بدونه)؟

هل يتوجب تجنب أي شيء أثناء تناول الأدوية، مثلا الكحول أو السياقة؟

هل تتفاعل الأدوية مع أدوية أخرى أو مع الفيتامينات المكملة؟

ما هي الآثار الجانبية المحتملة؟ ماذا علي أن أفعل إذا كان الشخص يعاني من آثار جانبية؟

كم من الوقت ستكون هناك حاجة للأدوية؟

ماذا تفعل إذا فاتتك جرعة؟

ما هو تاريخ الصلاحية؟

كيف يتوجب خزن الأدوية؟



2.4 التخطيط للرعاية في حالة الطوارئ

يوفر PCSE نسخة باللغة الإنجليزية من دليل التخطيط للرعاية في حالة الطوارئ، والذي يتضمن معلومات عن سيناريوهات الطوارئ الملطفة الشائعة والخطوات التي يمكنك اتخاذها.

سوف يتحدث فريق تمريض PCSE إليك حول تلك سيناريوهات الطوارئ الملطفة الشائعة من أجل أن تتمكن أنت وأسرتك من الاستعداد.

في حالة الرعاية التلطيفية، عادة ما تكون حالة الطوارئ هي تغير مفاجئ في الظروف التي تؤثر على جودة الحياة بطرق جديدة.

من المهم التخطيط والاستعداد للرعاية في حالة الطوارئ. إن وجود فهم للأحداث المحتملة وكيفية الاستجابة لها سيبيّن ثقتك في حال حصول واحد من تلك الأحداث. ويمكن توقّع بعض الأحداث والتخطيط لها، بل وحتى منعها.

نهجنا العام في التخطيط للرعاية الطارئة يشمل ما يلي:

1 - التخطيط لمنع حدوث أي حدث طارئ قبل حصوله

2 - تحديد سبب الحدث

3 - تحديد مسار الإجراء المتخذ (الترتيب مع ممرضة الزيارة أو استدعاء سيارة إسعاف)

يمكن أن تشمل سيناريوهات الطوارئ الملطفة الشائعة ما يلي:

الوقوع 

درجة حرارة عالية 

استفراغ وغثيان 

الضيق / التهيج 

النوبات المرضية / الأزمات 

نزيف شديد 

ضيق في التنفس 

ضغط الحبل الشوكي 

تغير مفاجئ في التنفس 

انخفاض مفاجئ في القدرة على التنقل / الحركة 

تغير مفاجئ غير متوقع في الوعي 

زيادة مفاجئة غير متوقعة في الألم 

تكون على دراية بأي توجيهات للرعاية المسبقة لتوجيه استجابتك في حالة الطوارئ.

إذا كان من الضروري استدعاء سيارة إسعاف، يرجى مراعاة أي توجيهات أو شهادات مجهزة من قبل العميل. احتفظ بالوثائق لديك لعرضها على موظفي الإسعاف عند وصولهم.

اتصل بفريق PCSE إذا كنت غير متأكد من كيفية المواصلة.

2.5 عناوين التواصل خارج ساعات العمل

خط المساعدة الصحية المباشر للطبيب العام خارج ساعات العمل

1800 022 222

خدمات الزيارة المنزلية للطبيب العام:

خدمة الطبيب المنزلي الوطنية

13 74 25

طبيبي العام المنزلي

1300 968 737

طبيب الطبيب

13 26 60

مواقع الانترنت:

دليل الخدمات الصحية الوطنية:

about.healthdirect.gov.au/nhsd

إيجاد الصيدليات خارج ساعات العمل:

www.healthdirect.gov.au/after-hours-gp-helpline

مدقق الأعراض:

www.healthdirect.gov.au/symptom-checker

خدمة الترجمة الشفوية:

13 14 50

متى تتصل بـ 000 ؟

إذا عانى الشخص الذي تقدم له الرعاية أي من هذه الأعراض:

- ألم الصدر في الوسط أو الساحق
- فقدان الوعي غير المتوقع أو المعاناة من نوبة عصبية أو تشنج
- صعوبة التنفس أو الازرقاق
- النزف الشديد
- ضحية حادث شديد
- عملاً بتوجيهات خط مساعدة PCSE للمريض

Lifeline crisis support

13 11 44

GriefLine counselling support

(03) 9935 7400

العيادة القريبة لطبيبك العام (إذا توفرت)

2.6 الحصول على خدماتنا للتمريض ما بعد ساعات العمل

متى يتوجب علي أن أتصل؟

يمكن لخدمة ما بعد ساعات العمل مساعدتك في الحالات التي تتطلب استجابة فورية، مثل:

التعامل مع الأعراض



التغيرات الكبيرة في الحالة



مواجهتكم للصعوبة في تقديم الرعاية



يمكن لمكالمة بسيطة أن توفر الإغاثة والطمأنينة بين عشية وضحاها، والاتصال بكادر التمريض قبل الاتصال بالرقم 000 يمكن أن يغيثك عن الإزعاج الناتج من الانتظار الطويل والدخول إلى المستشفيات.



إذا لم تكن المكالمات عاجلة، يرجى عدم الاتصال بخدمة ما بعد ساعات العمل.

المكالمات المتعلقة بمرض بسيط، والتعامل مع أوراق روتينية والوصفات الطبية، وتنظيم المواعيد، والأسئلة المتعلقة المعدات أو الخدمة يمكن أن تنتظر حتى الصباح.

تقديم الرعاية في المنزل بعد ساعات العمل، وخاصة في الليل، يمكن أن يسبب الشعور بالعزلة. لدينا خط المساعدة لخدمة التمريض بعد ساعات العمل من أجل دعمكم.



خط المساعدة لخدمة التمريض التلطيفية بعد ساعات العمل

(7ص - 7م)

1300 33 44 55

في بعض الأحيان هناك فترة انتظار لهذه الخدمة ولكن سيتم الرد على مكالماتك.

خدمة التمريض بعد ساعات العمل:

لديها وصول إلى معلومات العميل



مؤهلة لتقديم الرعاية التلطيفية العالية الجودة ودعم مقدمي الرعاية



تقييم وضعك عبر الهاتف وتوفير الزيارة المنزلية إذا لزم الأمر لدعمك بشكل أفضل



إخبار فريق PCSE في الصباح





إذا كنت قلقاً أو غير متأكد في أي وقت، اتصل للاطمئنان عوضاً عن قضاء الليل بأكمله في حالة القلق

خدمة الترجمة الشفوية: 13 14 50

ماذا يحصل عندما تتصل خارج ساعات العمل؟

سيتم الرد على مكالمتك بواسطة خدمة اتصال تتيح لك ترك رسالة. حدد أنك تريد التحدث إلى ممرضة واطرك تفاصيلك. سيتم إرسال تلك الرسالة إلى الممرضة المناوبة والتي ستعاود الاتصال بك.

اعتماداً على شدة الحالة، فإن خدمة التمريض ما بعد ساعات العمل سوف:

- تناقش الأعراض وتعطي الطمأنينة
- تعطي المشورة عبر الهاتف وتطلب منك مراقبة الشخص
- تحيل إلى الممارس الطبي أو إلى الطبيب العام ما بعد ساعات العمل
- تحيل إلى الطبيب العام في الصباح
- تحيل إلى خدمة أخرى
- تنظم زيارة ممرضة (إن توفرت)
- تنصحك بالذهاب إلى قسم الطوارئ أو الاتصال بالرقم 000

خدمة التمريض ما بعد ساعات العمل يمكنها

خدمة التمريض ما بعد ساعات العمل لا يمكنها

إجراء التشخيص الطبي أو المسار المحتمل للمرض		تقديم المشورة، على سبيل المثال بشأن كيفية تحسين الأعراض	
تقديم المساعدة الطبية (الطبيب)		توجيهك بشأن طريقة أخذ الأدوية	
تقديم خدمة الطوارئ		الترتيب لزيارة الممرضة إذا لزم الأمر	
ترتيب الأدوية أو إعطاء الوصفات الطبية		تقديم المشورة عما يتوجب القيام به إذا إنهار الشخص أو سقط أو أصيب	
تقديم المشورة حول استخدام الدواء أو الجرعات للأدوية التي لم يصفها الطبيب		تقديم المشورة لك عما يتوجب القيام به في حالات الطوارئ أو عندما يكون الموت وشيكا	
الترتيب لزيارة ممرضة إذا لم يكن الوضع عاجلا، أو عندما تكون الأدوية غير متوفرة في المنزل لاستخدامها		تقديم المشورة عما يتوجب القيام به إذا حصلت الوفاة	
		الترتيب لدخول دار العجزة أو المستشفى إذا لزم الأمر	

ملاحظة: خدمة التمريض لدينا ليست خدمة طوارئ، ولكن يمكن دائما الاتصال بنا عبر الهاتف وسنستجيب لمكالمتك في الوقت المناسب.

نصائح حول استخدام خدمة التمريض ما بعد ساعات العمل

استخدم أدويةك العادية، بما في ذلك أدوية "الحالة المزمنة break-through" والأدوية "بحسب الحاجة as required" لعلاج الأعراض قبل الاتصال. راجع دليل التعامل مع الألم والأعراض في مجموعة الأدوات هذه



كرر الخطة مرة أخرى على الممرضة لضمان الفهم. وجود الأدوية والمجلد المنزلي بجانبك أثناء المكالمة من شأنه أن يساعدك



إذا لم تعاود الممرضة الاتصال خلال 10 دقائق بعد مكالمتك، عاود الاتصال. حاول أن تظل هادئا وصبوراً أثناء المكالمة





3. الاستعداد للوفاة

نحن بجانبكم معاً في ذلك

3.1 الاستعداد للوفاة

بعض الأسئلة التي قد تستخدمها لبدء الحوار مع فريق PCSE.

ماذا يمكن أن نتوقع في الأيام الأخيرة من الحياة؟	
ماذا ينبغي أن أقول إذا كان الشخص الذي أهتم به يسأل: "هل أنا أحضر؟"	
هل ستكون قادراً على إخباري متى ما اقترب الوقت الذي سوف يتوفى فيه الشخص الذي أقدم له الرعاية؟	
متى يجب أن أتصل ببقية أفراد العائلة؟ ماذا ينبغي أن أقول لهم؟ هل يمكنك التحدث إليهم؟	
كيف سأعرف متى ما توفي الشخص الذي أقدم له الرعاية؟	
ماذا يحدث بعد الوفاة؟ (ماذا يحدث للجثة؟ كيف نرتب الجنازة؟)	
ما هو الدعم المتاح للأسرة بعد وفاة الشخص؟	

لماذا من المهم الاستعداد؟

الأيام القليلة الأخيرة من حياة الشخص تكون مختلفة جداً - الاستعداد سوف يساعدك على التعامل مع ذلك الوقت الصعب. خدمتنا متاحة لتوفير الدعم والمساعدة والتفهم خلال ذلك الوقت. يمكننا مساعدتك في إعداد خطة بسيطة والتي تتعامل مع القضايا العملية العاجلة.



قم بالتحضير مسبقاً مع الطبيب العام المحلي لإعداد شهادة الوفاة، خاصة إذا كان لديك طقوس شخصية أو روحية محددة (على سبيل المثال، الدفن في غضون 24 ساعة من الوفاة)، وفي حالة حدوث الوفاة خلال عطلة نهاية الأسبوع



إذا كان لديك أي تقاليد أو احتياجات ثقافية معينة، يرجى إخبار فريق PCSE



القائمة المرجعية للتحضير للوفاة

لا <input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/>	هل هناك حاجة للدفن السريع؟
لا <input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/>	إذا كانت الإجابة بنعم، هل ناقشت ذلك مع فريق PCSE؟
1.	من يتوفر لتقديم الدعم لي بعد إشعار سريع؟
2.	سجل الاسم ورقم الهاتف هنا:
3.	
4.	
لا <input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/>	هل تم الترتيب مع الطبيب العام للحصول على شهادة الوفاة؟
لا <input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/>	هل تم اختيار مسؤول الجنازات؟
لا <input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/>	هل تم إخبار المرشد الديني / الروحي؟

إذا كنت عادة لوحده مع الشخص العزيز عليك، قد يكون من المفيد أن يتوفر لديك صديق مقرب أو أحد الأقارب يمكنه الحضور بسرعة ليكون معك في هذا الوقت. قد يبقى الشخص المتوفي في المنزل لعدة ساعات. قد ترغب في إتاحة الفرصة للأصدقاء الآخرين وللأقارب المقربين لتوديع المتوفي، بالإضافة إلى قضاء بعض الوقت لوحدهم مع المتوفي قبل أن يأخذه مسؤول الجنازات.

خطط لأن يتواجد شخص ما معك

سيحدد مسؤول الجنازات موعداً لمناقشة الترتيبات والتكاليف معك، عندما تكون مستعداً للقيام بذلك ويتم ذلك عادة خلال يوم أو يومين بعد حدوث الوفاة. يمكنك إشراك الأصدقاء والعائلة في ذلك الأمر بقدر ما تريد.

اختر مسؤول الجنازات

الدلائل على أن الشخص يحتضر

- الوقت الذي يسبق الوفاة يكون هادئاً عموماً
- الرجاء طلب الحصول على المساعدة من فريق PCSE في أي وقت
- عادة ما نقوم بزيادة التواصل معك خلال المراحل الأخيرة من الحياة
- مجرد الجلوس مع شخص، ومسك يده والحديث بطريقة هادئة ومطمئنة يجلب فوائد عظيمة، حتى لو لم يكن هناك تجاوب.

”الوجود مع شخص“ يمكن أن يكون أكثر أهمية من ”القيام بشيء له“.

فيما يلي نظرة عامة على التغيرات الجسدية والعاطفية الشائعة قبل نهاية الحياة. لن تحدث جميع التغيرات، ولن تحدث بأي ترتيب محدد. هذه التغيرات تشير إلى أن الجسم يهيئ نفسه للمراحل النهائية من الحياة. وخلال هذه المرحلة، تأخذ الأنظمة المسؤولة عن استمرار الحياة في الإغلاق، مصحوبة بحصول تغيرات جسدية وعقلية وعاطفية وروحية تحدث على مدى أسابيع أو أيام، أو ربما قد تبدأ قبل ساعات فقط من الوفاة.

التغيرات البدنية

النوم

الشخص تدريجياً سيقضي المزيد من الوقت في النوم، وربما يتوقف عن التواصل مع الآخرين ويكون من الصعب إيقاظه. لا تهز الشخص ولا تتحدث بصوت عالٍ؛ تكلم بهدوء وبشكل طبيعي. لا تفترض أبداً أن الشخص لا يمكنه سماعك - السمع هو أحد الحواس التي تستمر إلى النهاية.



قم بقضاء بعض الوقت مع الشخص العزيز عليك عندما يبدو أكثر يقظة.



الطعام والشراب

مع اقتراب الموت، ستكون هناك حاجة أقل للطعام والشراب لأن الشخص سيحافظ على الطاقة بشكل طبيعي. وتلك هي عملية طبيعية. إن محاولة إطعام شخص غير قادر على ابتلاعه قد يسبب المشقة.

تقل الاحتياجات الغذائية مع توقف أعضاء الجسم:

المواد الصلبة ← الطعام اللين
الماء → كسرات الثلج → السوائل

مسحات الفم المبللة (الإسفنجة في طرف العصا) أو كميات صغيرة من الثلج المسحوق سوف تساعد على تخفيف الشعور بالعطش. لا تجبر على تناول الطعام أو الشراب في هذه المرحلة. دع العزيز عليك يشعر بأنه لا بأس بعدم تناول الطعام في هذا الوقت.

الاحترام والقبول يساعد الشخص العزيز عليك ويساعدك أنت.

يمكن لممرضة PCSE مساعدتك في العناية الفموية.

نفاذ الصبر

يمكن أن يحدث نفاذ الصبر والتهيج والحركات المتكررة في الأيام أو الساعات الأخيرة من الحياة. قد يكون ذلك بسبب انخفاض الدورة الدموية أو المواد السامة أو المسائل الروحية أو النفسية.

لا تحاول تقييد الحركة.
اجعل البيئة آمنة.
تحدث بهدوء وبلطف.

حاول العثور على طرق لمساعدة الشخص العزيز عليك في تخفيف التوتر أو الخوف. وتشمل الأمور التي قد تكون مفيدة ما يلي:

- تدليك اليدين أو الجبين بنعومة
- استذكار مكان مفضل
- استذكار تجربة مفضلة
- قراءة شيء مريح
- تشغيل موسيقى هادئة ومألوفة
- طمأنة الشخص بأن من المستحسن تقبل نهاية الحياة

تواصل مع PCSE إذا شعرت بالقلق.
الأدوية متوفرة.

الارتباك والتشوش

قد يصبح الشخص أكثر ارتباكاً بشأن الزمان والمكان والناس الذين يعرفهم. قد تتغير مستويات الوعي بشكل متكرر وبشكل غير متوقع. قد يساعد استخدام الضوء الليلي. لا تعترض على ما يقوله. أمسك بيده وطمأنه.



عرف عن نفسك بالاسم
وتحدث بهدوء وثقة لتكون مطمئناً.



تواصل مع PCSE إذا كنت تشعر
بالقلق حيال الشخص العزيز عليك

إنعدام النظافة

فقدان السيطرة على الإدرار أو الخروج يمكن أن يحدث قريباً جداً من نهاية الحياة.

حافظ على الكرامة والاحترام. استخدم الحفاضات والشراشف لحماية الشخص والفرش. وذلك سيساعد في المحافظة على الراحة والنظافة. من المفيد تتبع الخروج وإخبار فريق PCSE عندما يتصلون.



من المهم المحافظة
على الجلد نظيفاً وجافاً.

الإدرار

ينخفض توليد البول ويمكن أن يصبح داكن اللون. وذلك قد يكون بسبب انخفاض كمية السوائل المتناولة.

الإفرازات

اللغاب والمخاط قد يتزايدان ويتجمعان في الجزء الخلفي من الحلق، مع تناقص السعال أو البلع. ويؤدي ذلك أحياناً إلى غرغرة أو صوت فقاعات تُعرف باسم "حشجة الموت". وذلك قد يكون مؤلماً لمقدمي الرعاية، ولكنه عادة لا يسبب أي ضرر للشخص. الصوت لا يشير إلى حصول ألم جديد أو شديد.



ارفع الرأس فوق السرير
واسنده بالوسائد. قد يفيد تقليب
الجسم من جنب إلى آخر.



تواصل مع PCSE إذا كنت
تشعر بالقلق. بعض الأدوية
يمكن أن تجفف الإفرازات.

درجة الحرارة

التغيرات في درجة حرارة الجسم هي أمر مألوف، وقد يشعر الشخص العزيز عليك بالحرارة واللزوجة في بعض الأحيان والبرودة أحياناً أخرى. قد يتغير لون الجلد عند الذراعين والساقين والجزء السفلي مع تباطؤ الدورة الدموية.

قم بتوفير الدفء إذا شعر بالبرودة
وإزل الأغذية أو استخدم شرشفا
خفيفاً عندما يشعر بالحرارة.

الكثير من الحرارة يمكن أن تسبب نفاذ الصبر. قم بتوفير التهوية الجيدة والمناشف الباردة إذا لزم الأمر. استرشد برغبات الشخص العزيز عليك - حتى لو بدت غريبة.

التنفس

أنماط التنفس يمكن أن تصبح غير منتظمة: أحياناً تتسارع، وأحياناً تتباطأ. فن الطبيعي أن تمر فترات من عشر ثوانٍ إلى عدة دقائق حيث لا يحدث التنفس. إن توفير الأكسجين في هذه المرحلة ليس بالضروري.

استمر في دعم وطمأنة الشخص العزيز
عليك - امسك بيده وتحدث بلطف.
أنه الوقت المناسب لمجرد تواجدك معه.

تواصل مع PCSE إذا شعرت بالقلق.

التغيرات العاطفية

مع الاقتراب من نهاية الحياة، قد يصبح الناس أقل اهتماماً بالعالم الخارجي وبتفاصيل الحياة اليومية. وقد يصبحون أقل اهتماماً بالآخرين، ولا يرغبون بوجود سوى عدد قليل جداً بقربهم. تلك العملية هي جزء من تقبل نهاية الحياة والتوديع.

يمكن للشخص التفكير في ذكريات مختلفة أو القيام بحوارات مع الآخرين الذين ماتوا بالفعل. وربما يقوم بالهديان أيضاً، والذي قد ينطوي على التهيج والهلوسة أو القيام بتصرفات أو طلبات لا تتوافق مع طباعه.

تواصل مع PCSE إذا كنت تشعر
بالقلق في هذا الوقت. نحن متواجدون
لتقديم الدعم والمساعدة والتفهم.

الإعزال

الشخص الذي تقدم له الرعاية قد يبدو غير مستجيب أو منعزل أو في حالة فقدان الوعي. وذلك قد يعني أنه يستعد للموت - الانعزال عما يحيط به وعن العلاقة بالمقربين - وقد يشير إلى أنه على استعداد للمغادرة. ويُعتقد أن السمع هو الحاسة الأخيرة التي تبقى.

تحدث إلى الشخص العزيز عليك بصوت عادي، وعرف عن نفسك بالاسم وامسك بيده وقل ما تريد قوله.

تجارب شبيهة بالخيال

الشخص الذي يحتضر قد يتحدث أو يدعي أنه يتحدث إلى الأشخاص الذين ماتوا بالفعل. ذلك لا يعني بالضرورة أنه يهلوس، بل أنه ينسحب من هذه الحياة.

لا تعاند أو تجادل بشأن ما يتم قوله أو تتم مشاهدته. أگد ما يشهده - فهو طبيعي وشائع.

إعطاء الإذن

إعطاء الإذن للشخص العزيز عليك لأن يتقبل نهاية الحياة، دون جعله يشعر بالذنب للمغادرة أو محاولة إبقائه معك لتلبية احتياجاتك، يمكن أن يكون أمراً صعباً. الشخص الذي يحتضر سوف يحاول عادة التشبث، على الرغم من أن ذلك قد يجلب المشقة، للتأكد من أنه أولئك الذين سيتركهم وراءه سيكونون على ما يرام.

طمأنة الشخص العزيز عليك بتقبل نهاية الحياة عندما يكون مستعداً هو أحد أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها له في هذا الوقت.

كلمات الوداع

قدرة الأسرة على طمأنة الشخص وإعطائه 'الإذن للموت' يمكن أن تساعد على تقبل نهاية الحياة. كلمات الوداع هي شخصية ويمكن قولها وفعالها بطرق مختلفة. قد تشمل التمديد في السرير معه، أو مسك يده، أو قول ما تريد قوله.

الدموع هي جزء طبيعي من عملية الحزن ويجب ألا تشعر بالحاجة إلى إخفائها أو إلى الاعتذار عنها.



ما الذي أقوم به بعد ذلك؟

لا يعد الموت حالة طوارئ. لا ينبغي القيام بأ شيء فوراً

خذ نفساً عميقاً. قم بكل شيء بحسب وقتك - ليست هناك حاجة للاستعجال

ليست هناك حاجة للاتصال بالشرطة أو الاتصال بسيارة إسعاف

ليست هناك حاجة للاتصال بأي شخص فوراً

قم بقضاء ما تشاء من الوقت الذي تريده مع الشخص العزيز عليك

يمكن للشخص العزيز عليك أن يبقى في المنزل بقدر ما تحتاج (ساعات أو أيام)، حتى يتسنى للأسرة والأصدقاء الحضور والتوديع

ما الذي يحصل عندما يتوفى الشخص؟
كيف سأعرف أن الموت قد حصل؟

انعدام التنفس



انعدام ضربات القلب



انعدام النبض



خروج الغائط والتبول



انعدام الاستجابة



فتح الجفون قليلا



توسع بؤبؤ العين



عيون ثابتة على بقعة معينة، بدون أن ترمش



استرخاء الفك مع الفم المفتوح قليلا



عندما تصبح مستعداً

- يمكنك الاتصال بفريق PCSE إذا كنت ترغب في الحصول على بعض الدعم. يمكننا الحضور إلى المنزل
- اطلب ممرضة PCSE أو طبيبك العام لإتمام عملية التحقق من الوفاة
- مسؤول الجنازات سوف يأخذ وثيقة التحقق من الوفاة عندما يأتي إلى منزلك

عندما تصبح مستعداً لأن يتم التعامل مع الشخص العزيز عليك ويتم نقله

- اتصل بمسؤول الجنازات
- سيقوم بالتنسيق مع الطبيب أو الممارس العام للحصول على شهادة الوفاة (لا يمكن أن تكون هناك جنازة إذا لم تتوفر شهادة الوفاة)
- سوف يأخذ الشخص العزيز عليك ويقدم لك الدعم خلال ترتيبات الجنازة



تواصل مع PCSE إذا احتجت للمساعدة أو المشورة



إذا حدثت الوفاة في الليل، يمكنك الانتظار حتى الصباح لترتيب التحقق من الوفاة.

- ليست هناك حاجة لتحميم الشخص، ولكن يمكنك استخدام الإسفنجة لمسح السوائل الجسدية أو العرق
- أزل مصادر التدفئة من الغرفة مثل أجهزة التدفئة أو البطانيات الكهربائية أو زجاجات الماء الساخن
- قم بتعديل جسد الشخص العزيز عليك لمنع التصلب. ضع طقم الأسنان



3.2 الحزن

الاستجابة للحزن تأتي وتذهب، وفي بعض الأحيان قد تكون غامرة أو يمكن السيطرة عليها إلى حد ما. وفي أوقات أخرى، قد نشعر بأنه ليست هناك نهاية لآلامنا الداخلية، وأنه من الصعب أن نرى وسيلة للمضي قدما.

نحن متواجدون لتقديم الدعم لك
خلال فترة التغيير هذه.



الناس غالبا ما يشعرون بالحزن قبل الفجيرة. كمقدم للرعاية قد تلاحظ تغييرات في نومك، وتناولك للطعام، وتركيزك، وتعاملك مع مشاعرك. إن تدرك أن ذلك هو استجابة طبيعية لحالتك يمكن أن يساعد ويدعم التعاطف الذاتي.

نحن جميعا نشعر بالحزن بطريقتنا الخاصة - ليست هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور. من المهم أن تدع نفسك تحزن بالقدر وبالفترة التي تحتاج إليها.

في بعض الأحيان قد يكون من الصعب فهم ما نشعر به. الحزن قد يثير الغضب أو الأسف أو الحزن أو الذعر أو الخوف أو العزلة أو الاستياء أو الشعور بالذنب أو الراحة أو المشاعر والأفكار الأخرى والأعراض الجسدية مثل التغيرات في النوم أو عادات الأكل والاستجابات الروحية والتغيرات الاجتماعية.

كافئ نفسك

3.3 دعم الفجيرة

برنامج دعم الفجيرة

تشير الفجيرة إلى فترة الحزن والحداد بعد وفاة شخص عزيز عليك. هذه الفترة من الزمن يمكن أن تكون واحدة من أهم التجارب الحياة وأحيانا الأكثر تحديا. يمكن أن تجلب إحساسا هائلا بالتغيير وفقدان السيطرة، وخلال هذه التجربة قد تكون هناك فرصة للوعي الذاتي والنمو الشخصي.

ويوجد لدى PCSE كادر مدرب على الحزن والخسارة والفجيرة لدعم تلك الرحلة.

يوفر برنامج دعم الفجيرة الدعم الفردي والجماعي لمدة 13 شهرا. ويشمل الدعم تقديم المشورة، والعلاج بالموسيقى، والرعاية الروحية والدعم التطوعي للشركاء والأطفال وأفراد الأسرة والأصدقاء المقربين.

انه لشيء رائع لقاء الآخرين الذين

مروا/يمرون بتجربة مماثلة والذين

يتفهمون ظروفك

- التعامل مع حزنك وفهمه
- التأمل في الأفكار أو المعتقدات التي تسبب الضيق أو القلق
- وضع استراتيجيات للتعامل مع التغيرات في الحياة
- البحث عن طرق للحد من الإجهاد
- مناقشة القضايا التي تؤدي إلى القلق والاكتئاب
- توفر لك الفرصة ليتم سماعك برحمة ورعاية بدون أح مسابقة
- البحث عن الوضوح والمعنى في الظروف الصعبة
- العمل على قبول التغيرات في الحياة
- تلقي التثقيف حول ما قد تواجهه أثناء الفجيرة

برنامج دعم الفجيرة
متوفر مجاناً لك ولعائلتك.

خدمة إحياء الذكرى

يتم عقد خدمة الذكرى مرتين في السنة وتنظم من قبل موظفي PCSE لاستذكار ومشاركة ذكريات الشخص العزيز عليك.

مجموعة الدعم الاجتماعي للفجيرة

تنظم PCSE مجموعة اجتماعية شهرية لأولئك الذين فقدوا أحد أفراد أسرته. توفر المجموعة الفرصة لك للتواصل مع الآخرين الذين يعانون من الخسارة والذين يتعلمون إعادة بناء حياتهم. يتم تنظيم المجموعة من قبل كادرنا المدرب والمتطوعين، وهي فرصة لك للانخراط اجتماعياً مع الآخرين في بيئة داعمة.

كن لطيفاً مع نفسك



4. الموارد والروابط

نحن بجانبكم معاً في ذلك



المعلومات لمقدم الرعاية	الهاتف	موقع الانترنت	الوصف
Alfred Health Carer Services	1800 052 222	carersouth.org.au	استشارات ودعم مقدمي الرعاية في جنوب ملبورن. قائمة بمجموعات دعم مقدمي الرعاية.
CareSearch	08 7221 8233	www.caresearch.com.au	موقع الانترنت لمعرفة الرعاية التلطيفية مع معلومات عن: العيش مع المرض، وكيفية الرعاية، وفي نهاية المطاف، الفجوة والحزن والخسارة، والجماعات ذات الاحتياجات المحددة.
Carers Victoria	1800 242 636	www.carersvic.org.au	صوت على مستوى الولاية لمقدمي الرعاية الأسرية، يمثلون ويقدمون الدعم لمقدمي الرعاية في فيكتوريا.
Carer Gateway		www.carergateway.gov.au	خدمة وطنية عبر الانترنت وعبر الهاتف والتي توفر المعلومات العملية والموارد لدعم مقدمي الرعاية. خدمة تفاعلية تساعد مقدمي الرعاية على الاتصال بخدمات الدعم المحلية.
Palliative Care Australia		www.palliativecare.org.au	هيئة الذروة الوطنية للرعاية التلطيفية. توفر روابط إلى الخدمات والموارد في منطقتك
Palliative Care Victoria	03 9662 9644	www.pallcarevic.asn.au	المعلومات والدعم والمناصرة للرعاية التلطيفية ذات الجودة. تقدم PCV كتيبين مهمين: 1. حول الرعاية التلطيفية 2. دعم الشخص الذي يحتاج الرعاية التلطيفية - دليل للعوائل والأصدقاء
LGBTI Carers	1800 242 636	www.carersvictoria.org.au/how-we-help/LGBTI-carers	دعم مقدمي الرعاية المثليين LGBTI
Young Carers Respite and Information Services Program	1800 242 636	www.youngcarers.net.au	قصص مقدمي الرعاية، ونصائح، وموارد، وبرنامج المنحة، والمناصرة. يمكنك أيضا الاتصال بالرقم 1800 052 222 لمعرفة المزيد عن الراحة والمساعدة العملية والأنشطة الاجتماعية لمقدمي الرعاية تحت 25 عاما
LifeCircle		www.lifecircle.org.au	معلومات وأدوات لتحسين فهم الاحتضار

المؤسسة	الهاتف	موقع الانترنت	الوصف
خدمات مقدم الرعاية			
المناصرة			
The Office of Public Advocate	1300 309 337	www.publicadvocate.vic.gov.au	Level 5, 436 Lonsdale Street, Melbourne, VIC 3000
State Trustees	03 9667 6444	www.statetrustees.com.au	توفر مجموعة واسعة من الخدمات القانونية والمالية (الوصايا القانونية، وتخطيط التركة، والولاية، والوكالات، وخدمات الوصاية)
Elders Rights Advocacy	1800 700 600	www.era.asn.au	وكالة مستقلة تمولها الحكومة الأسترالية لتوفير خدمات مناصرة الأشخاص الذين يتلقون خدمات رعاية المسنين الممولة من الحكومة الأسترالية في فيكتوريا.
Seniors Rights Victoria	1300 368 821	www.seniorsrights.org.au	المعلومات والدعم والمشورة والتثقيف للمساعدة في منع إساءة معاملة المسنين وحماية الحقوق والكرامة والاستقلالية.
Aged Care Complaints Commissioner	1800 550 552	www.agedcarecomplaints.gov.au	خدمة مجانية للتعبير عن مخاوفهم بشأن جودة الرعاية أو الخدمات التي يتم تقديمها إلى الأشخاص الذين يتلقون خدمات رعاية المسنين المدعومة من الحكومة الأسترالية.
Veterans' Affairs Network (VAN)	1300 551 918	www.dva.gov.au/contact/van-state-office-locations#vic	مساعدة المحاربين القدماء وأراملهم وأسرتهم
Australian Charter of Healthcare Rights		www.safetyandquality.gov.au/national-priorities/charter-of-healthcare-rights	الحقوق الرئيسية للمرضى والمستهلكين عند طلب أو تلقي خدمات الرعاية الصحية.

المؤسسة	الهاتف	موقع الانترنت	الوصف
خدمات مقدم الرعاية			
تقديم المشورة			
beyondblue	1300 22 4636	www.beyondblue.org.au	خط تقديم المشورة عبر الهاتف على مدار 24 ساعة. تقديم المشورة عبر الإنترنت والبريد الإلكتروني 7 أيام في الأسبوع.
Lifeline	13 11 14	www.lifeline.org.au	خط الدعم الهاتفي على مدار 24 ساعة لدعم الأزمات ومنع الانتحار.
National Carer Counselling Program	1800 242 636	www.carersaustralia.com	برنامج Carers Australia: يوفر المشورة على المدى القصير. وتقوم جمعيات مقدمي الرعاية في كل ولاية ومقاطعة أيضا بتنظيم مجموعات الدعم المحلية.
Australian Centre for Grief & Bereavement	1800 642 066	www.grief.org.au	خدمات التثقيف بشأن الحزن ومجموعة من الخدمات الاستشارية لتطوير وتعزيز قدرة الأفراد والمنظمات والمجتمعات المحلية على التعامل بفعالية مع الخسارة.
GriefLine	03 9935 7400	griefline.org.au/ griefline.org.au/online-counselling-service	تقوم Griefline Community and Family Services بالاستماع للناس الذي يعانون من الخسارة والحزن في مرحلة من مراحل الحياة وتهتم بهم وتدعمهم. وتشمل خدمة تقديم المشورة عبر الإنترنت.
المعدات ووسائل المساعدة			
Coastcare Medical Equipment	03 9707 4955	www.coastcaremed.com.au	إعادة التأهيل والمنتجات الطبية للتأجير والبيع. معتمدة من DVA and SWEP. المعدات التي يمكن توفيرها بسرعة بين عشية وضحاها: كراسي الحمام، مقعد التواليت، كراسي بظهر متحرك، أسرة المستشفيات.
Independent Living Centres Australia	1300 885 886	ilcaustralia.org.au	تقدم المشورة بشأن مجموعة من المنتجات والخدمات للمساعدة في جوانب الحياة اليومية، بما في ذلك التنقل والنوم والأكل والمواصلات
Endeavour Life & Care	9703 2900	endeavourlifecare.com.au	مزود معدات الرعاية الصحية المنزلية.
City of Casey		www.casey.vic.gov.au/ community-services/disability-services/disability-services-directory/equipment-and-aids	دليل City of Casey للبرامج والخدمات للمعدات وأدوات المساعدة للأشخاص ذوي الإعاقة.



المؤسسة	الهاتف	موقع الانترنت	الوصف
خدمات مقدم الرعاية			
الدعم المالي / الدوائر الحكومية			
Financial Counselling Australia	1800 007 007	www.financialcounsellingaustralia.org.au	المعلومات حول المشورة المالية والمساعدة في العثور على مقدم مشورة مؤهل.
Centrelink	13 27 17	www.humanservices.gov.au/individuals/centrelink	
Department of Veterans Affairs	13 32 54	www.dva.gov.au	
المساعدة المنزلية			
Your local council	يمكن أن تساعدك PCSE في تنظيم بعض خدمات المجتمع البلدي والخدمات في المنزل		
التعديلات على المنزل			
Peninsula Health Domiciliary Care Referral	1300 665 781	www.peninsulahealth.org.au/services/services-a-e/aged-care/domiciliary-care	برنامج تقييم وصيانة المنزل للمرضى ذوي الإعاقة الضعفاء وكبار السن والأصغر سنا ومقدمي الرعاية الذين يعيشون في المنزل.
Home Modifications Australia	02 9281 2680	www.moda.org.au	الجهة العليا الوطنية للقطاع والتي تمثل مقدمي الخدمة وتروج للفوائد من إجراء التعديلات على المنازل.
mecwacare	1800 163 292	www.mecwacare.org.au	توفر التمريض في المنزل والرعاية في جميع أنحاء ضواحي ملبورن الجنوبية والشرقية.
التمريض المنزلي			
PCSE	يمكن ترتيب التمريض المنزلي كجزء من الرعاية التلطيفية. كذلك توفر الخدمات الخاصة.		
Bolton Clarke at Home Support	03 5991 1300	www.boltonclarke.com.au	توفر مجموعة من خدمات الرعاية المنزلية العملية والمرنة، تغطي التمريض، والمساعدة المنزلية، والصحة المتحالفة والصحة العقلية.

المؤسسة	الهاتف	موقع الانترنت	الوصف
خدمات مقدم الرعاية			
التعامل مع القضايا			
Health Complaints Commissioner	1300 582 113	hcc.vic.gov.au	إذا لم تكن راضيا عن مقدم الخدمة الصحية لك، يمكنك إثارة ما يقلقك مع مفوض الشكاوى الصحية Health Complaints Commissioner.
تقييم الحياة في المنزل			
Council services		Your local council website	المجالس البلدية في Cardinia، و Casey، و Greater Dandenong، و Kingston Councils. تساعد تقييمات المعيشة في المنزل الناس على استكشاف مجموعة من الطرق للعيش بشكل مستقل والاستمرار كأعضاء نشطين في مجتمعهم
العناية الشخصية			
Council carers Alfred Care Baptcare MECWA Bolton Clarke at Home Support	13 22 78 1800 163 292 1300 33 44 55	Your local council website www.alfredhealth.org.au www.baptcare.org.au www.mecwacare.org.au www.boltonclarke.com.au	المجالس البلدية في Cardinia، و Casey، و Greater Dandenong، و Kingston Councils.
الراحة / الاستراحة القصيرة			
Commonwealth Respite and Carelink Centre Southern Region	1800 052 222 (BH) 1800 059 059 (Outside BH)	www.dss.gov.au/disability-and-carers/programmes-services/for-carers/commonwealth-respite-and-carelink-centres	دعم الراحة والعملية والعاطفي لمقدمي الرعاية في جنوب ملبورن.
مجاميع الدعم			
PCSE Carers Support Group	03 5991 1300	www.palliativecaresoutheast.org.au	تواصل مع PCSE للمزيد من المعلومات.
Alfred Health Carer Services	1800 052 222	carersouth.org.au	روابط لمجموعات الرعاية الموجودة في جنوب ملبورن.

المؤسسة	الهاتف	موقع الانترنت	الوصف
خدمات مقدم الرعاية			
المواصلات			
Red Cross	03 8327 7700	vic@redcross.org.au	لديهم النقل التطوعي بحسب المرض
المنظمات المتخصصة بمرض معين			
Cancer Council of Victoria	13 11 20	www.cancervic.org.au	مجتمعات من الأشخاص المتضررين من السرطان والذين يمكنك الاتصال بعن عبر الإنترنت، عن طريق الهاتف أو شخصياً. الخطوط مفتوحة من الاثنين إلى الجمعة، 9ص حتى 5م ويعمل بها ممرضو سرطان ذوو خبرة بمؤهلات في تخصص الأورام. على الرغم من أن الكادر غير قادر على تقديم المشورة الطبية الفردية، إلا أن بإمكانهم الحديث عن تأثيرات أنواع محددة من السرطان وشرح ما سيحدث خلال عمليات مثل العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي أو غيرها من علاجات السرطان.
Dementia Australia	1800 100 500	www.dementia.org.au Helpline email: helpline.nat@dementiaalzheimers.org.au Webchat: www.dementia.org.au/helpline/webchat	تدافع Dementia Australia عن احتياجات الناس الذين يعانون من جميع أنواع الخرف، وأسرههم ومقدمي الرعاية لهم، وتقدم خدمات الدعم والتثقيف والمعلومات. خط المساعدة يعمل على الصعيد الوطني من 9ص حتى 5م من الاثنين إلى الجمعة باستثناء أيام العطل الرسمية. وتتوفر خدمة الرسائل خارج ساعات العمل. اترك رسالة وستتم معاودة الاتصال في يوم العمل التالي.
MND Victoria	1800 806 632	www.mnd.asn.au	يروج أفضل رعاية ممكنة ودعم للأشخاص الذين يتعايشون مع مرض نيورون موتور Motor Neuron Disease.

المؤسسة	الهاتف	الوصف
وحدات الرعاية التلطيفية		
McCulloch House, Monash Medical Centre Clayton	03 9594 5320	وحدة للرعاية التلطيفية/الرعاية المسكنة مبنية للغرض في مركز موناش الطبي.
Wantirna Health Palliative Care Inpatient Unit	03 9955 1341	وحدة رعاية تلطيفية متخصصة ذات 32 سرير تقوم بتقديم مراقبة الأعراض، ورعاية الاحتضار، والراحة والتقييم.
Peninsula Health Palliative Care Unit, Frankston	03 9784 8600	منشأة مبنية خصيصا لاستيعاب وحدة العناية التلطيفية للمرضى الداخليين.
South Eastern Private Hospital	03 9549 6555	وحدة رعاية تلطيفية ذات 11 سرير (Abelia) مدعومة بالممرضين ذوي الخبرة. كما تقدم العناية الدينية.
Peninsula Private Hospital	03 9788 3466	جناح ذو 23 سرير لسرطان Acacia Cancer وامراض الدم - جناح مختلط للأورام، وأمراض الدم، والرعاية التلطيفية
St John of God, Berwick Hospital	03 9709 1414	وحدة العناية التلطيفية المتخصصة التي تتألف من 6 غرف فردية.
Ward D, Casey Hospital, Berwick	03 8768 1550	جناح للحالات الحادة من الرعاية التلطيفية والطبية
التمريض ضمن الحي		
Bolton Clarke	1300 33 44 55	معروفة سابقا باسم RDNS - Royal District Nursing Service. تقوم Bolton Clarke بتقديم خدمات ما بعد ساعات العمل لحملاء PCSE. سوف تقدم لك المشورة عند الدخول إذا ما احتجت للتواصل مع خدمات Bolton Clarke ما بعد ساعات العمل.
Kooweerup Regional Health Service	03 5997 9679	
المستشفيات المحلية		
Casey Hospital	03 8768 1200	
Dandenong Hospital	03 9554 1000	
Frankston Hospital	03 9784 7777	
Moorabbin Hospital	03 9928 8111	
Monash Medical Centre (Clayton)	03 9594 6666	
Peter MacCullum Cancer Centre	03 9656 1111	
South Eastern Private Hospital	03 9549 6555	
St John of God, Berwick Hospital	03 9709 1414	
Wantirna Hospital	03 9955 7341	



خطة الرعاية في حالات الطوارئ ما بعد ساعات العمل

اسم مقدم الرعاية		الشخص الذي يحتاج الرعاية	
	الاسم		الاسم
	صلة القرابة بالشخص الذي يحتاج الرعاية		العمر
	العنوان		العنوان
	الهاتف		الهاتف
	اللغات التي يجيدها		اللغات التي يجيدها

جهات الاتصال في حالة الطوارئ		
الهاتف	صلة القرابة	الاسم



المعلومات الصحية - التفاصيل عن الشخص الذي يتم تقديم الرعاية له

	مرض الشخص:
	اسم الطبيب وعنوانه وهاتفه (الطبيب العام و/أو الأخصائي):
	رقم ميديكير:
	رقم سنترلك:
	شركة التأمين الصحي ورقم هاتفها:
	شركة التأمين للإسعاف ورقم التسجيل:
	رقم تنبيه المسعف:
	وصف لاحتياجات الرعاية:

خطة الطوارئ: في حالة الطوارئ، جهات الاتصال الخاصة بي ستقوم بـ (ضع علامة في المربع الذي ينطبق):

<input type="checkbox"/>	أوامر NFR
<input type="checkbox"/>	توجيه خطة الرعاية المسبقة
<input type="checkbox"/>	شهادة رفض العلاج
	تفاصيل الوكالة الدائمة (للعلاج الطبي):
	المكان المفضل للوفاة:
<input type="checkbox"/>	توجيه التعليمات
<input type="checkbox"/>	توجيه القيم
	تفاصيل صانع قرار العلاج الطبي:



Palliative Care South East

140-154 Sladen Street
Locked Bag 2500
Cranbourne VIC 3977

هاتف 03 5991 1300 • فاكس 03 5991 1301
بريد إلكتروني reception@palliativecaresese.org.au

www.palliativecaresoutheast.org.au



الرعاية التلطيفية للجنوب الشرقي تعترف بشعب بونورونغ و وروندجيري باعتباره الوصي التقليدي على الأرض ونحن نقدم احترامنا لشيخوخة بونورونغ و وروندجيري، السابقين والحاليين والناشئين.