



Palliative Care  
South East

# بسته حمایت از مواظب

برای خانواده ها و مواظبین

همه ما در این مورد با هم هستیم

حمایت از خانواده و مواظب

7/24

تماس با همه خدمات تسکینی روزوار ما، از جمله نرسینگ، با یک شماره مرکزی امکان دارد:

روزوار (7 صبح تا 7 شب)  
03 5991 1300

خدمات نرسینگ روزوار ما و مواظبت های تسکینی را تیم Palliative Care South East (PCSE) (مواظبت تسکینی جنوب شرق) انجام می دهد.



دو شنبه تا جمعه / از 8:30 ص. تا 4:30 پیشین

- مشاوره
- مواظبت روحانی
- داوطلبان

خدمات ذیل فقط در این مواقع موجود می باشد:

- دفتر PCSE
- موسیقی درمانی
- حرکت درمانی/کاردرمانی
- مددکاری اجتماعی

شب وار (7 ش. تا 7 ص.)  
03 5991 1300

- مدیریت علائم
- وقتی که در مواظبت دچار مشکل شوید
- تغییر عمده در شرایط
- مشکلات در ارتباط با به دوا یا تجهیزات



# فهرست مندرجات

2	تماس گرفتن با ما	
4	مقدمه	
4	تشکر	
5	حمایت از ضرورت های لسانی و فرهنگی	
<b>6</b>	<b>مقدمه ای بر بسته حمایت از مواظب</b>	<b>0</b>
8	0.1 راجع به مواظبت تسکینی جنوب شرق	
10	0.2 راجع به مواظبت تسکینی جنوب شرق	
12	0.3 مواظب یا عضو خانواده بودن ارائه کننده مواظبت	
14	0.4 ارزیابی ضرورت های شما به حیث مواظب	
<b>17</b>	<b>مواظبت از خودتان و رهنمودهایی عملی</b>	<b>1</b>
18	1.1 مواظبت از مواظب و عضو خانواده که مواظبت را ارائه می نماید	
19	1.2 مواظبت از ضرورت های عاطفی تان	
21	1.3 مدیریت تنش	
22	1.4 ترسیم شبکه پشتیبانی تان	
23	1.5 یک گروه حمایتی برای مواظبین و خانواده ها	
24	1.6 رهنمودهای عملی برای مواظبت روزوار	
27	1.7 پرسش هایی برای عنوان کردن	
29	1.8 جانبداری و حقوق شما	
31	1.9 آماده شدن برای یک قرار ملاقات با داکتر	
32	1.10 پلان ریزی از پیش: پلان مواظبت پیش از وقت ضرورت	
<b>33</b>	<b>مدیریت درد، علائم و دواها</b>	<b>2</b>
35	2.1 مدیریت درد	
37	2.2 مدیریت علائم	
38	2.3 مدیریت دواها	
41	2.4 پلان ریزی برای مواظبت عاجل	
43	2.5 تماس های بعد از ساعات اداری	
44	2.6 دستیابی شما بعد از ساعات اداری به خدمات نرسینگ ما	
<b>49</b>	<b>آماده شدن برای مردن</b>	<b>3</b>
50	3.1 آماده شدن برای مردن	
59	3.2 سوگواری	
60	3.3 حمایت در وقت عزاداری	
<b>63</b>	<b>منابع و رابط ها</b>	<b>4</b>

مواظبت از عزیزتان در وقتی که او مرض جدی دارد یکی از مشکل ترین چیزهایی است که شخص در طول زندگی انجام می دهد. نقش یک مواظب مداوم، استرس (کشش) را و اغلب طاقت فرسا است. این مواظب است که به طور دائم "مصرف به کار" و شخصی است که اغلب وقت کمی برای استراحت و آرامش دارد.

در مواظبت تسکینی جنوب شرق، ما سهم عظیم خانواده ها و مواظبین و مشکلات مداومی که ممکن است با مواظبت همراه باشد را درک می کنیم. ما اینجا هستیم که شما را در نقش مواظبتی که به عهده دارید حامی بوده و مواظبت بدنی، عاطفی و روحانی به عزیزتان ارائه کنیم.

ما این بسته را تدوین کرده ایم تا به خانواده ها و مواظبین معلومات، رهنمود و حمایت ارائه کنیم تا در اعتماد سازی و کم کردن استرس (کشش) در نقش مواظب کمک نماییم. این بسته همچنین توسط تیم PCSE مورد استفاده قرار می گیرد تا حمایت اضافی که ممکن است خانواده ها و مواظبین ضرورت داشته باشند را شناسائی، و این حمایت را با توجه به ضرورت های هریک از مواظبین طراحی نمایند. این بسته در واقع یک منبع معلومات ی برای کل جامعه است و منحصر به مواظب اصلی نمی باشد، بلکه افراد دیگری را هم در بر می گیرد که از عزیزی که به شدت مریض و در خانه است کمک می نمایند و این صرفنظر از سابقه فرهنگی، محل زندگی یا شخص مورد مواظبت می باشد.

مواظبت تسکینی جنوب شرق متشکل از یک تیم تخصصی از نرس ها، دکترها، مددکاران اجتماعی، مشاورین، کاردرمانگر ها، موسیقی درمانگرها، داوطلبان و کارمندان اداری است و تمرکز همگی ما بر حصول اطمینان از این است که اشخاص مبتلا به امراض جدی، مواظبین شان، خانواده های آنان و دوستان شان حمایت مورد ضرورتشان را به موقع دریافت نمایند. ما همیشه در اینجا آماده خدمت هستیم، بنا بر این اگر شما پرسشی دارید، لطفاً با دفتر ما تماس گرفته یا با یکی از کارمندان ما موقعی که برای دیدار می آید

صحبت کنید. موجب تعجب شما خواهد بود که بدانید بسیاری از پرسش های شما همان هایی است که ما برای پاسخ دادن به آن ها عادت داریم. بسیاری از ترس ها یا نگرانی های شما همان هایی است که افرادی که از یک شخص با مرض وخیم مواظبت می نمایند، بنا بر این، احساس نکنید که پرسش های وجود دارند که نباید مطرح کرد. ما در اینجا برای کمک به هر طریقی هستیم که بتوانیم و امیدمان این است که این بسته و منابع معلوماتی دیگر در مسیر طریقی که می روید شما را مساعدت نماید.



### Molly Carlile AM

مدیر عامل  
مواظبت تسکینی جنوب شرق

### تشکر

می خواهیم از شرکت و حمایت افراد و مؤسسات زیر در تدوین بسته حمایت مواظبین تشکر نماییم:

- شبکه صحت اولیه جنوب شرق ملبورن
- حکومت ویکتوریا
- مواظبت تسکینی استرالیا
- کنسرسیوم (ائتلاف) مواظبت تسکینی منطقه شهری جنوب ملبورن
- تیم بالینی PCSE

# حمایت از ضرورت های لسانی و فرهنگی

در PCSE ما به تنوع افراد ارجح می نهیم.

ما متعهد هستیم که:

- با افراد با عزت و احترام رفتار کنیم
- حمایت و مواظبت ما باتوجه به فرد ارائه می شود به طوری که انعطاف داشته و در برگرفته تفاوت های فردی باشد
- درک کنیم که هریک از وضعیت های نرسینگ تسکینی وضعیتی یکتا است
- حمایت ما در برگرفته همه تعاریف خانواده و مواظبین باشد
- دستیابی به مواظبت تسکینی را برای جوامع متنوع در منطقه مان بهتر سازیم

استفاده از خدمات ما به زبان خودتان: خدمات ترجمه شفاهی

ما توصیه می کنیم که با لسانی که راحت ترین زبان برای شما با ما صحبت کنید. اگر در وقت دیدارهایتان یک ترجمان گفتاری می خواهید به ما معلومات دهید.



خدمات ترجمه شفاهی  
لطفاً به شماره 13 14 50 زنگ بزنید  
(خدمت رایگان)

می توانید به لسان خودتان صحبت کرده و تقاضا کنید شما را به PCSE شماره 03 5991 1300 وصل نمایند.

لطفاً ضرورت های فرهنگی و روحانی خود را به ما بگویید. اگر به مددکاری برای مواظبت روحانی ضرورت دارید یا حمایت بخصوصی را می خواهید به ما معلومات دهید.

## مقدمه ای بر بسته حمایت از مواظب

این بسته حمایت از مواظب طوری طراحی شده که حامی مواظبین و خانواده های ارائه کننده مواظبت در مسیر مواظبت تسکینی آنان باشد. مندرجات آن با تشویق و تعقل خود مواظبین و خانواده ها تدوین شده است.

ما صدای واقعی خود مواظبین و خانواده ها را داریم که اغلب به ما می گویند...

**اگر فقط یک نفر به من گفته بود این چیزی است که به آن مواظبت تسکینی می گویند ...**

این بسته ارائه کننده معلومات است که شما در نقش خود به حیث مواظب به آن ضرورت دارید، ولی همچنین گوشزد و یادآوری می نماید که مواظب خود بوده و از خودتان مواظبت کنید.

### تعهد ما به مواظبین و خانواده ها

در صورتی که شخص مریض در خانه است و چنین می خواهد، همه مواظبین با تعلیم و معلومات حمایت می شوند تا آنها را توانمند ساخته و همچنان بتوانند به ارائه مواظبت در خانه ادامه دهند.

ما 24 ساعت در روز و 7 روز در هفته مشوره مواظبت تسکینی تخصصی را در دسترس قرار می دهیم تا به مواظبین در انجام نقشی که به عهده دارند کمک شود و اگر در وقتی که انتظار آن را ندارند مشکلی برای مواظبین پیش آمد به آنان مساعدت به عمل آید.

### حمایت از ارائه کنندگان خدمت بسیار حائز اهمیت است

مواظب شدن زندگی شما را از طرق متعددی دستخوش تغییر می نماید.

در مسیر مواظبت تسکینی منابع و حمایت فراوان برای کمک به شما موجود است. دستیابی به این حمایت و حصول اطمینان از اینکه از خودتان هم مواظبت کنید، بسیار مهم است.

شما تنها نخواهید بود: کارمندان و داوطلبان ما در اینجا برای شما هستند. ما همچنین به شما کمک می کنیم تا برای آینده پلانی داشته باشید.

مهم است که اعتماد و حمایت داشته باشید تا 24 ساعت در روز و 7 روز هفته مواظبت را مدیریت کنید. به ما در طول روز یا شب زنگ بزنید.

در وقتی که ما راجع به مواظبین صحبت می کنیم، ما راجع به اعضای خانواده و عزیزان و سایر کسانی صحبت می کنیم که در مواظبت و حمایت از یک شخص مریض سهم دارند.



## طرز استفاده از این بسته

این بسته به چند بخش متفاوت تقسیم شده است: مواظبت از خودتان و رهنمود های عملی؛ مدیریت درد؛ علائم و دواها؛ و منابع و رابط ها. این بخش ها طوری طراحی شده اند که رهنمای مختصر و شروعگر محاوره، برای شما باشند تا بتوانید راجع به آن فکر کرده و با تفصیل بیشتری با تیم PCSE در مراحل مختلف این مسیر حرکت تان صحبت کنید. همچنین این بسته بخشی از خدمات تعلیمی مواظبین ما است که در دسترس شما قرار می گیرد.



**رهنمودها و نکته های قابل توجه و مهم**  
در مربع های آبی رنگ



**شروعگرهای محاوره**  
در مربع های بنفش

در وقت صحبت کردن با تیم PCSE، داکتر یا متخصص شما چه با تلفون و چه در وقت دیدار با آنان برایتان سودمند است



**رهنمود تجهیزات**  
در مربع های سبز

این بسته و ورق معلوماتی تک برگی را می توان از ویسایتی [www.palliativecaresoutheast.org.au](http://www.palliativecaresoutheast.org.au) دانلود نمود.

# 0.1 هدف های کلی مواظبت تسکینی

## مواظبت تسکینی یعنی چه؟

مواظبت تسکینی از شخصی حمایت می نماید تا در دوران آخری زندگی بتواند خوب زندگی کند.

مواظبت تسکینی کاملاً معطوف به شخص مریض می باشد...  
برخی از هدف های کلی مواظبت تسکینی عبارتند از:



حمایت  
مواظبت از  
مریض، انتخاب ها  
و تصمیم گیری



راحتی در حد مطلوب  
(تسکین درد  
و مدیریت  
علائم)



ارائه مراقبتی  
همه جانبه در خانه،  
از جمله پشتیبانی  
اجتماعی، عاطفی  
و روحانی برای  
خانواده ها و  
مراقبین



حمایت از افراد  
تا با عزت  
زندگی کنند

توجه کنید: برای همه تصمیماتی که گرفته می شود شخصی که مبتلا به مرض مهلك است تمرکز دارد.. او باید مورد احترام بوده و اجازه داشته باشد نوع خدماتی که می خواهد را انتخاب نماید.

هرروز را غنیمت شمارید



## معنی مواظبت تسکینی از دید شما چیست؟

بعضی از هدف های کلی مواظبت برای خودتان و شخص مورد مواظبت تان را فهرست وار نوشته کنید.

مثال هایی که ممکن است به آن توجه کنید ...

من می خواهم تا زمانی که بتوانم با خانواده و در خانه امر باشم  
من می خواهم همچنان کارهایی را بکنم که از آن بیشترین لذت را می برم

---

---

---

اهداف کلی کوتاه مدت، میان مدت و دراز مدت را به صورت ساده و مختصر مشخص نمایید.

کوتاه مدت (روزوار) (به طور مثال رفتن به پارک، رفتن به فروشگاه ها، لذت بردن از روز)

میان مدت (هفتگی) (به طور مثال، دعوت از یک خانواده برای نان شام، کاشتن باغچه)

دراز مدت (ماه وار یا هر 6 ماه) (به طور مثال، پلان برای یک مسافرت/چکر آخر هفته؛ پلان برای بیرون رفتن با خانواده در یک شب)

در زودترین وقت ممکن، با کسی که از او مواظبت می کنید در باره خواسته هایش برای مواظبت در دوران آخر زندگی صحبت کنید و اینکه ترجیح می دهد کجا فوت نماید تا اینکه بتوانید خود را آماده سازید. به حیث مواظب، ممکن است در نظر داشته باشید که خواسته های خود شما چیست، و محاوره را شروع کنید.

وقتی مُردم، می خواهم جسد مرا بسوزانند و خاکستر من را در Berwick (بریک) دفن کنند، و امیدم این است که تا آنجا که امکان داشته باشد در خانه باشم.

آیا راجع به خواسته خود اندیشیده اید؟ آیا راجع به خواسته خود اندیشیده اید؟

## 0.2 راجع به مواظبت تسکینی جنوب شرق

خدمات تسکینی جنوب شرق

[Palliative Care South East (PCSE)]

مواظبت های تخصصی و همه جانبه برای افرادی دارد که در خانه خویش زندگی می کنند و مبتلا به مرض کشنده هستند، و برای خانواده و مواظبین حمایت عاطفی و عملی ارائه می نماید.

رویکرد همه جانبه ما تأیید می کند که مرض کشنده اثر همه جانبه ای روی بدن مریض و بر خانواده و مواظب او از بسیاری از جهات دارد - اثرات جسمانی، عاطفی، اجتماعی و روحانی.

رویکرد PCSE رویکردی تیمی می باشد:

### زنگنه

زنگنه تیمی از پزشکان و پرستاران و متخصصان دیگر است که در زمینه مراقبت های جامع و همه جانبه برای بیماران و خانواده های آنها در زمینه های پزشکی، روانشناختی، اجتماعی و روحانی فعالیت می کند.



### مراکز درمانی

در مراکز درمانی تخصصی و عمومی، مانند بیمارستانها و مراکز درمانی، خدمات مراقبت تسکینی ارائه می شود.



در صورتی که بیمار در منزل باشد، تیم مراقبت تسکینی می تواند در منزل بیمار و خانواده او خدمات ارائه دهد.

### مراجعه به مراکز

### مراجعه به مراکز - مراکز تسکینی

همه چیز در مورد مراکز تسکینی، از جمله خدمات و خدماتی که ارائه می دهد، در وبسایت ما در دسترس است. شما می توانید با مراجعه به وبسایت ما، اطلاعات بیشتری در مورد خدمات ما دریافت کنید.



### مراکز مشاوره

تیم مشاوره تسکینی ما از متخصصان مراقبت تسکینی و مشاوران روانشناختی تشکیل شده است. ما می توانیم به شما و خانواده شما در مورد مراقبت تسکینی و نحوه برخورد با بیمار مبتلا به مرض کشنده کمک کنیم.



### مراکز تسکینی

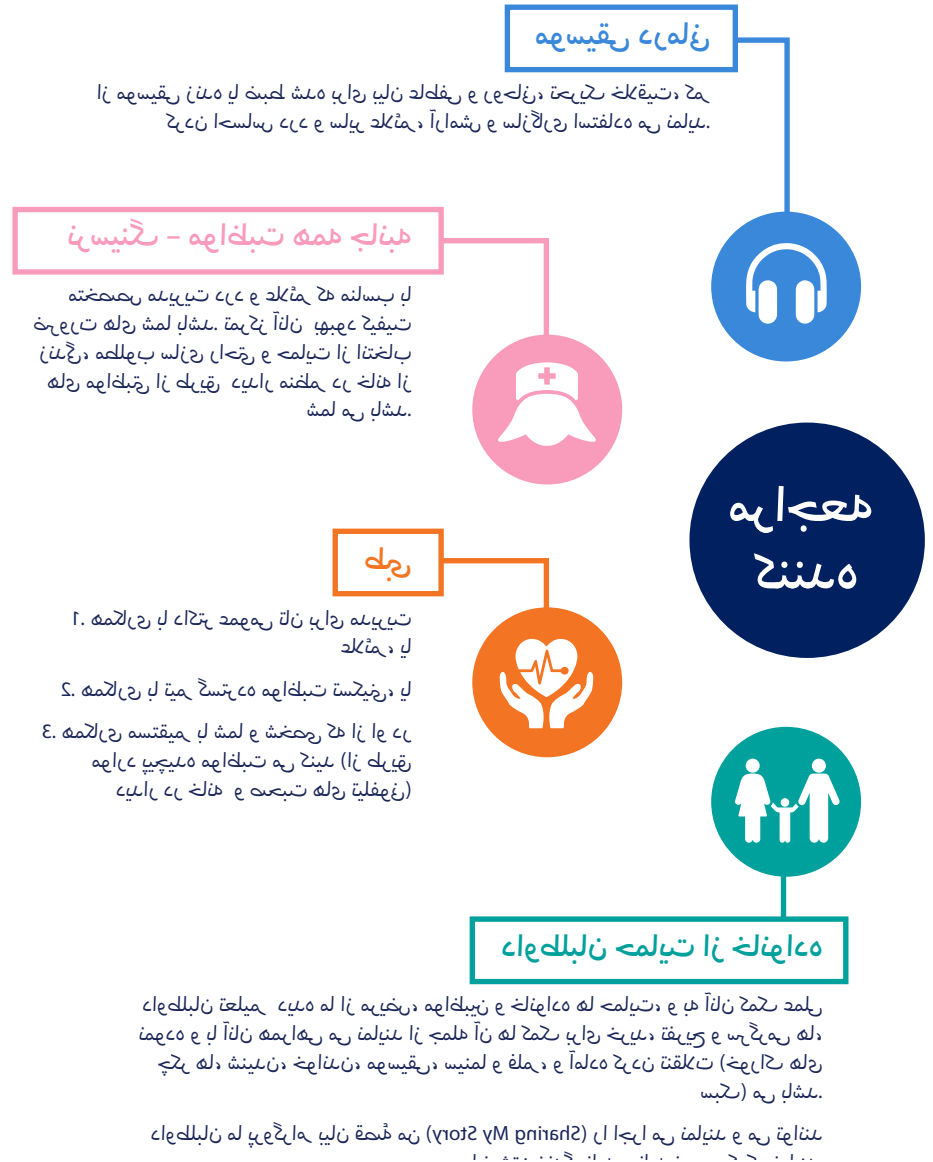
تیم مراقبت تسکینی ما از متخصصان مراقبت تسکینی و مشاوران روانشناختی تشکیل شده است. ما می توانیم به شما و خانواده شما در مورد مراقبت تسکینی و نحوه برخورد با بیمار مبتلا به مرض کشنده کمک کنیم.



PCSE خدمات زیر را پیشنهاد نمی نماید.

- خدمت تلفون عاجل کردن به بیرون
- نظافت شخصی، مواظبت های شخصی و مواظبت از جراحات
- تأمین دواهای تجویزی و مدیریت روزوار دواپی
- پیچکاری برای رقیق کردن خون یا مرض شکر
- خون گرفتن برای امتحان
- پیچکاری تداوی کیمیای، ایمن درمانی یا هورمون درمانی
- پیچکاری آنتی بیوتیک در رگ یا نگهداری از نل تداوی کیمیای یا پانسمان زخم
- حمایت نرسینگ جایگزین در خانه برای استراحت مواظب

می توانیم شما را به یک ارائه کننده مناسب خدمت معرفی یا هدایت کنیم.



## 0.3 مواظب یا عضو خانواده بودن ارائه کننده مواظبت

### نقش مواظب

هر نقش مواظبت با دیگری متفاوت است و ممکن است مدت کوتاه یا بلندی طول بکشد.

اینکه به حیث مواظب چه کار می کنید به ضرورت شخص مورد مواظبت و توانایی شما بستگی دارد.

بسیار مهم است که بدانید نقش شما چیست تا اینکه حمایت کامل مورد ضرورت خود را دریافت نمایید، و در صورت ممکن به خدمات، معلومات و مساعدت مالی دست یابید.



داوطلبان ما در PCSE برای حمایت از شما در برخی از این مسئولیت ها و وظایف در دسترس می باشند.

محبیت  
دلسوزی  
حریم خصوصی  
مهربانی  
تقوا  
مسئولیت  
انتظارات  
جمله  
ایجاد

مواظب شدن زندگی شما را از طرق متعددی دستخوش تغییر می نماید. با آنکه مواظبت چالش های متعددی را پیش می آورد، در عین حال با دانستن اینکه شما به نفری خدمت کرده اید و نقشی در بهبود کیفیت زندگی او داشته اید، ممکن است تجربه ای با پاداش بسیار نیک باشد. این می تواند به شما احساس یک عزم و اراده در وقت بروز مشکلات داده، و به شما امکان رشد و تعالی مهارت های نوی را بدهد.

ما در اینجا برای کمک به شما در وقتی هستیم که پرسش ها یا احساس پیچیده و مشکلی دارید. برای مثال:

- احتمال دارد که شما با بخش های متفاوت نظام مواظبت صحی و حمایت اجتماعی در تماس باشید - ما می توانیم به شما کمک کنیم به این بخش ها مراجعه کنید و کاری که به شما خدمت نمایند.
- ممکن است برای شما مشکل باشد که تعادلی بین زندگی اجتماعی خود برقرار نمایید و احساس انزوا در شما شروع شود - با مشاورین یا مددکاران اجتماعی ما صحبت کنید
- کار و یا تحصیل ممکن است برای شما مشکل شود - ممکن است استحقاق کمک مالی از طریق وزارت خدمات انسانی (سنترلیک) باشید.

انتخاب های حمایت متعدد دیگری هم وجود دارند که می توانیم شما را به سوی آن ها هدایت کنیم.



احساسات و پرسش های خود را یادداشت کنید. ممکن است وقتی پرسش های شما پاسخ داده شد احساس بهتری داشته باشید. با گروه حمایت مواظب خود صحبت کنید.

هماهنگ کردن مواظبت طی و  
دوا



مدیریت درد  
و مواظبت از زخم



مدیریت مالی یا  
حمایت مالی



ترتیبات قانونی و  
پلان های مواظبت فوریتی



حمایت عاطفی و اجتماعی  
(از جمله حل اختلاف، ارتباط متقابل با خانواده)



تصمیم گیری و جانبداری



رهنمود، سازمان دادن  
و سرپرستی



مساعدت عملی (آمد و رفت،  
توالت، آرایش، مرمتات  
خانگی، آماده کردن وعده های خوراکی،  
غذا دادن)



## نقش مواظب در مواظبت مریض - محور

احتمالاً شما شخص مورد مواظبت خود را به خوبی می شناسید. دانش شما، از جمله نقش و دیدگاه های آنان، چگونه دوست دارند زندگی کنند، ضرورت های فرهنگی، روحانی و دینی شان، و وضعیت مالی، برای تیم PCSE حائز اهمیت است.

این معلومات به ما کمک می نماید تا راحتی و مواظبت از مریض را در حد مطلوب آن تأمین کنیم، و اطمینان یابیم که هدف های پایان دوران زندگی آنان به قدر کافی با پلان باشد.



منابع زیادی برای مواظب شدن و مواظب ماندن وجود دارد. به این منابع در صفحه 63 مراجعه کرده یا از یکی از تیم های ما پرسان کنید.

## 0.4 ارزیابی ضرورت های شما به حیث مواظب

به حیث مواظب، آیا حمایت بیشتری در زمینه ... می خواهید

دانستن اینکه در وقت تشویش با چه کسی تماس بگیرید  
(برای گستره ای از ضرورت ها از جمله در شب)؟

مدیریت علائم  
از جمله دادن دوا؟

نرسینگ

معلومات راجع  
به مرض؟

وقت داشتن برای  
خودتان در روز؟

مددکاری اجتماعی،  
داوطلب شدن

کمک عملی  
در خانه؟

داکتر عمومی (GP)

مواظبت از سلامت  
بدنی خودتان

سر و کار داشتن با  
احساسات و  
نگرانی ها؟

مشاوره،

مواظبت روحانی  
موسیقی درمانی

تیم متعهد ما در PCSE از شما در خانه حمایت می نماید تا اعتماد به نفس شما را افزایش داده و مهارت های را بدهد که به آن ضرورت دارید. برای حد اکثر حمایت ممکن از شما، ما به همراه شما ضرورت های حمایتی تان را یک ارزیابی خواهیم نمود.

شما ممکن است این پرسش ها را گاه به گاه مرور کرده و از خود پرسان کنید به چه کمکی ضرورت دارید تا توانایی ایفای نقش خود را به حیث مواظب داشته باشید.

مسائل  
حقوقی یا

مددکاری اج

داشتن استراحت  
از مواظبت  
در طول شب؟

تجهیزات  
برای خانه

کاردرمانی

مشاوره،  
نرسینگ

صحبت راجع به  
مرض با  
شخص مریض

نرسینگ  
تعلیم مواظب  
مددکاری اجتماعی

ارائه مواظبت  
شخصی (مانند پوشیدن  
لباس، شستشو، توالت رفتن)

اعتقادات یا  
نگرانی های روحانی؟

مواظبت روحانی

دانستن اینکه وقتی مواظب نفری هستید  
در آینده چه توقعی باید داشته باشید؟

نرسینگ  
مددکاری اجتماعی

در چه چیز دیگری ضرورت به حمایت

راجع به موضوعات زیر فکر کرده و به ما بگویید تا بدانیم که کدامیک از این ها در مورد شما صادق است. با آزادی کار هایی را که می کنید علامت بزنید و در دیدار بعدی راجع به آن ها صحبت کنید.

آیا دیگر نمی توانید مسئول خانواده تان باشید؟
آیا نمی توانید کارهایی را که سابق می کردید، از جمله فعالیت های اجتماعی را انجام دهید؟
آیا اختلاف و استرس (کشش) در درون خانواده دارید؟
آیا نگران عواقب مرگ برای خانواده بخصوص فرزندان هستید؟
آیا خودتان مریض هستید یا با مرض شدیدی مواجهید؟
آیا مجبور شدید کار یا تحصیل خود را ترک کنید؟
آیا به کمک مالی یا کمک به دستیابی مدد معاش هایی که استحقاق دارید از طریق سنترلینک یا سایر ادارات حکومتی و از جمله حساب تقاعد خودتان ضرورت دارید؟
آیا حمایت برای کمک حقوقی/قانونی از قبیل وکالت، وصیت نامه و قیمومیت ضرورت دارید؟
آیا به معلومات راجع به بسته های مواظبت اجتماعی ضرورت دارید؟
آیا ضرورت دارید به خدمات ارزیابی مواظبت سالمندی معرفی شوید تا از امکانات مسکونی مواظبت از سالمندان و مواظب جایگزین برای استراحت مواظب دست یابید؟
آیا علاقمند هستید که ارتباط شما با منابعی در جامعه از قبیل سازمان ها و گروه های حمایتی که خاص ضرورت های شما می باشند برقرار شود؟

همه کمک هایی پیشنهادی را قبول کنید



# 1. مواظبت از مواظب و عضو خانواده که مواظبت را ارائه می نماید

همه ما در این مورد با هم هستیم



خیلی مهم است که مواظبین مواظب خودشان و فرد مورد مواظبت هردو باشند. سلامت و نیکبودی شما بخش حیاتی از مواظبت تسکینی است، چون وقتی که ضرورت های شما تأمین شوند، فرد مورد مواظبت شما هم از آن بهره مند خواهد شد.

## 1.1 مواظبت از مواظب و عضو خانواده که مواظبت را ارائه می نماید

مواظبت از خویش به معنی مواظبت از خودتان است، که شامل خواب کافی در شب، استراحت کردن در طول روز در وقتی که فرد مورد مواظبت شما خوابیده است، خوردن خوراکیهای سالم و داشتن فعالیت های بدنی منظم می باشد.

چیزهای عملی که می توانید برای مواظبت از خود انجام دهید

قدری خم شوید و کششی به عضلات دهید	به دوستی زنگ زده و گپی بزنید	برای قدم زدن بروید	هروقت در طول روز که فرصتی داشتید، استراحت کنید	کاری بدنی انجام دهید	بیرون بنشینید یک پیاله چای بنوشید یا حمام کنید	زمانی را در طول روز به عنوان زمان من اختصاص دهید
استراحتی بکنید	برای معاینه با یک داکتر وقت ملاقاتی را معین کنید	یک رژیم خوراکی سالم داشته باشید	گاهی خود را با خوراک های خاص و عالی پذیرایی کنید	یوگا یا مدیتیشن (مکاشفه) کنید	با حیوان خانگی خود بازی کنید	پیشنهاد های کمک را بپذیرید
بگذارید تلفون شما روی پیام گیر برود	مزاح کنید	خوش بین باشید	با خودتان مهربان باشید	با کسی صحبت کنید	یک جلسه خانوادگی بگذارید	در کلاس جیم یا حوض آب بازی یا نرمش کنید

چه تدابیر دیگری در مورد شما مؤثر است؟

## 1.2 مواظبت از ضرورت های عاطفی تان

### خود آزمایی: آیا از عهده بر می آیم؟

این فهرست بررسی ممکن است به شما کمک کند بدانید آیا حمایت عاطفی یا مشاوره در این در وقت فایده ای برای شما خواهد داشت.

پرسش	آری / نه
احساس می کنم ازپا درآمدم یا گنگس هستم	
برای من مشکل است تمرکز کرده یا تصمیم بگیرم	
احساس می کنم نمی توانم جلو گریه ام را بگیرم	
من از مواد مخدر، الکل یا سایر اعتیاد ها استفاده می کنم تا از عهده برایم	
من احساس عصبانیت، یأس، گناه یا دلخوری دارم	
من در خورد و خواب مشکل دارم	
احساس می کنم روحیه ام ضعیف است، توان ندارم، نفسم بریده و نمی توانم از عهده برآیم	
من احساس اضطراب، وحشت یا بی حسی دارم	
احساس تنهایی می کنم و کسی مرا درک نمی کند	
لذت بردن از زندگی را مشکل می یابم	

### مواظبت گاهی این تجارب را خواهند داشت:



انزوا



پذیرفتن تشخیص مرض



پویایی پیچیده وضعیت خانواده



مجموعه ای از سوگواری ها



ماندگی

خیلی راحت انسان به علت بار بدنی، فکری و احساسی مواظبت دچار ماندگی می شود. اینکه انسان نداند برای شخص مورد مواظبت چه اتفاقی دارد می افتد هم ممکن است جگر خونی عمده ای باشد.

اگر احساسات، نگرانی ها و یا تردید های خود را بیان کنید ممکن است مفید باشد. PCSE می تواند خانواده و مواظبتین را با مواظبت فرهنگی، روحانی و عاطفی حمایت نموده و ابزار و تدابیری را در اختیار شما قرار دهد تا از آن در خانه استفاده کرده و احساسات خود را درک کرده و پرورش دهید.

## اگر از عهده بر نمی آیم چی؟

اگر ضرورت فوری دارید تا با کسی صحبت کنید

GriefLine  
(خط سوگواری)  
(03) 9935 7400  
Lifeline (تلفون نجات):  
24 ساعتی  
13 11 14  
Beyond Blue  
(بی یاند بلو): 24 ساعتی  
1300 224 636

### مواظب جایگزین فوری برای استراحت شما

صحبت راجع به مواظب جایگزین یعنی اینکه استراحتی بکنید. بعضی از اوقات شما سریع به استراحتی ضرورت دارید. می توانید مواظب جایگزین را از طرق متفاوتی بگیرید (بسته به اینکه در کجا بود و باشد دارید). از جمله آن ها مواظب جایگزین در خانه، در یک محل مواظبت جمعی یا در شفاخانه یا استفاده از مراکز مواظبت روزوار و خدمات داوطلبان است.

برای همه مواظبینی که به دنبال مواظب جایگزین عاجل یا فوری می باشند، اولین نقطه تماس

Commonwealth Respite and Carelink Centres  
(مراکز مواظب جایگزین و ارتباط مواظبتی کامنولت) می باشند.

**Commonwealth Respite and Carelink Centres**  
(مراکز مواظب جایگزین و ارتباط مواظبتی کامنولت) در مناطق جنوبی  
1800 052 222  
[www.carersouth.org.au](http://www.carersouth.org.au)

مشاورین ما برای کمک به شما در مرور این احساسات و بیان آن ها دردسترس هستند. ما می توانیم با هم کار کنیم تا مسائل فعلی را فهمیده، به آن عکس العمل نشان داده و آن ها را حل کنیم.

اگر فکر می کنید به حمایت بیشتری ضرورت دارید، در زودترین وقت ممکن لطفاً با تیم PCSE یا داکتر تان صحبت کنید.

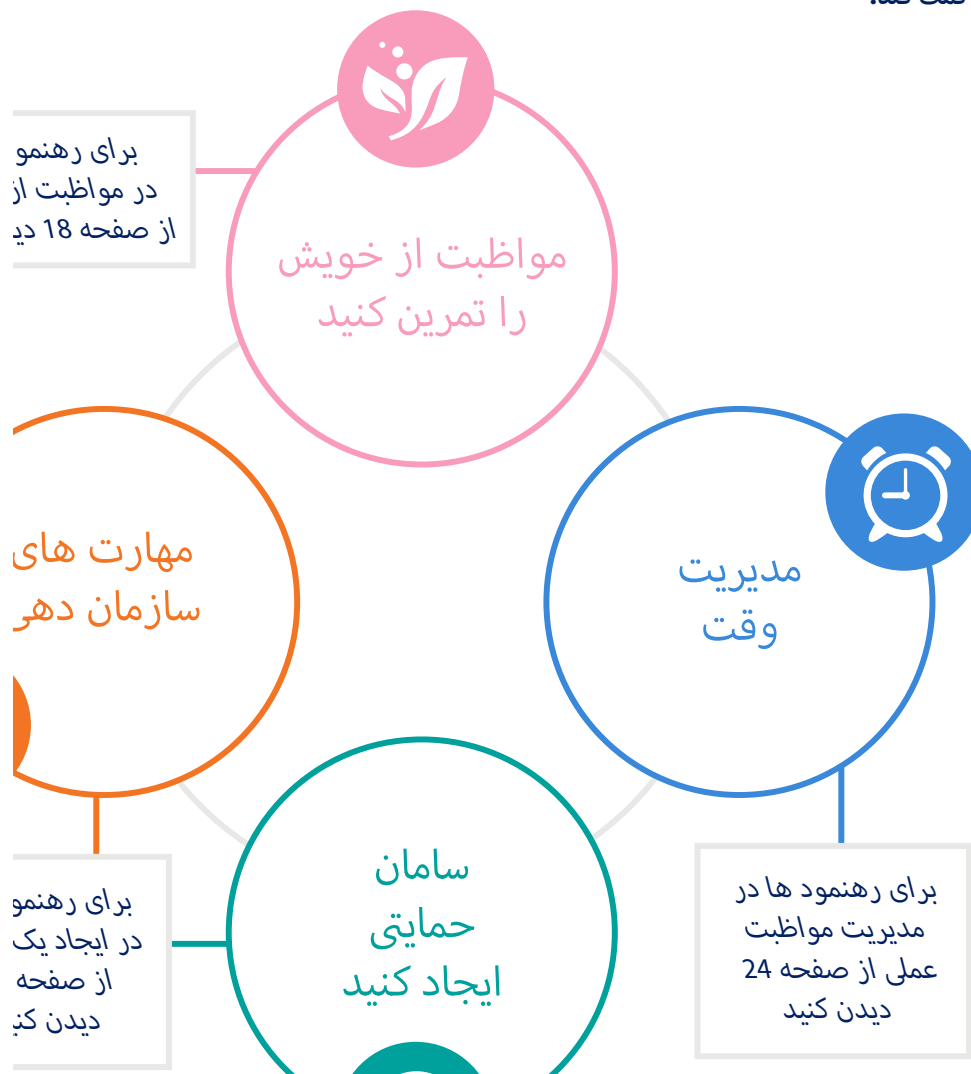


اگر کسی به من گفته بود  
که مواظب تسکینی به این  
شکل است ...

## 1.3 مدیریت استرس (کشش)

اگر برای مدت طولانی دچار استرس (کشش) هستید، سلامت و رفاه خود شما ممکن است تحت تأثیر واقع شود.

فنون زیر می تواند به مدیریت استرس (کشش) کمک کند.



## 1.4 ترسیم شبکه حمایتی تان

اگر بتوانید یک سامان حمایتی قوی راجع به خود و فرد مورد مواظبت تان ایجاد کنید، شما کمتر علائم استرس (کشش) بدنی و احساسی خواهید داشت.

وقت صرف کرده و دوستی و روابط خود را تا آنجا که مقدور باشد گسترش داده و تقویت کنید. به افرادی در زندگی خود فکر کنید که حامی شما هستند. آنها چه کمکی می توانند به شما بکنند؟ افرادی را شناسائی کنید که در وقت انواع مختلف ضرورت های حمایت - عملی، عاطفی یا روحانی می توانند به آنان مراجعه کنید.

همکاران شغلی و کسب و کار  
گروپ فعالیت و سرگرمی  
همدرس ها



همسایگان  
گروپ های همسایگی



خانواده



دوستان



حیوانات خانگی



اگر دوست یا خویشاوندی برای کمک در دسترس ندارید، با تیم PCSE راجع به انتخاب های دیگر حمایت صحبت کنید یا به بخش منابع و رابط ها در صفحه 63 مراجعه کنید.



سامان های دیجیتال (رقومی) مختلفی وجود دارند که می توان با آن ها کمک عملی را ترتیب داد.

Palliative Care Australia (مواظبت تسکینی استرالیا) دارای یک اپ موبایل به نام AllowMe می باشد!  
[palliativecare.org.au/allowme](http://palliativecare.org.au/allowme)

Gather My Crew (افراد مرا دور هم جمع کنید) یک ابزار آنلاین برای معین کردن نوبت کمک های دوستان، قوم و خویش ها، همسایگان و همکاران است که تصمیم بگیرند چه موقع و چگونه کمک خواهند کرد  
[www.gathermycrew.org](http://www.gathermycrew.org)

## 1.5 یک گروه حمایتی برای مواظبین و خانواده ها

ما مواظبین را تشویق می کنیم که گرد هم آیند تا از یکدیگر حمایت نمایند. یک گروه حامی مواظب فرصتی می دهد تا با سایر مواظبین با تجربه ای مشابه معاشرت نمایید.

می توانید راجع به وضعیت مواظبت، درد دل باهم و مبادله مشوره و معلومات صحبت کنید

گروه ها می توانند محل امنی برای صحبت راجع به احساسات و نگرانی هایتان باشد و بشنوید چطور سایر مواظبین از عهده وضعیت های مشکل برآمده اند.

PCSE میلسانی Carer Support Group (گروه حامی مواظب)، Carer Education program (پروگرام تعلیم مواظب) و Walking Group (گروه پیاده روی) را به عهده دارد.

برای جزئیات بیشتر با مسئول تعلیم مواظب ما تماس بگیرید.

برای معلومات بیشتر راجع به گروه های حامی، از جمله گروه های که غیر انگلیسی زبان هستند، با مددکاران اجتماعی یا مشاورین ما صحبت کنید.



برای معلومات راجع به گروه های حامی، بخش منابع در صفحه 63 را ملاحظه کنید.



راجع به اینکه چگونه می توانیم ضرورت های لسانی شما را حمایت کنیم با ما صحبت کنید

این گروهی خوش و محل  
امنی برای اشتراک است.  
ظاهراً همه ما می توانیم

دوباره بخندیم و تبسم کنیم.

ارائه مواظبت برای فردی که یک مرض کشنده دارد مستلزم پلان ریزی و کوشش تیمی است. پلان ریزی از پیش و همکاری با دیگران اطمینان می بخشد که بهترین مواظبت ممکن را ارائه نموده و اینکه شما به حیث مواظب مورد حمایت هستید تا بتوانید به نقش مهم خود ادامه دهید. این بخش شامل رهنمودهایی راجع به مدیریت مواظب روزمره، فهرست های بررسی، گراف ها و لست پرسش هایی است که باید از تیم PCSE و داکترها پرسان کرد.

## 1.6 رهنمودهای عملی برای مواظبت روزوار

هرگاه فرد دیگری برای کمک ندارید، با تیم PCSE راجع به کمک اضافی یا کمک داوطلب ها صحبت کنید.

ترتیب یک جلسه خانوادگی داده و امکان دهید که هرکس بگوید چگونه می خواهد کمک نماید. هرگاه چنین کاری مشکل باشد یا موجب برخورد یا سوء تفاهم شود، کارمندان PCSE ممکن است بتوانند در ترتیب دادن آن کمک نمایند.

بسیج کردن اشخاص در اطراف تان برای کمک در مواظبت مهم است - از اینکه کاری را به دیگری محول کنید نترسید. این کار شامل تقاضا کمک است که برای بعضی ها این کار مشکل است.

### یادتان باشد:

- تقاضای کمک نشانه شکست نیست
- قوم و خویش ها و دوستان می خواهند کمک نمایند
- برخی از اوقات افراد صبر می کنند تا از آنان تقاضای کمک شود

می توانید از افراد بخواهید که از جانب شما کمکی را ترتیب دهند.

به هرکس که پیشنهاد کمک به شما می دهد وظیفه خاصی را برای انجام بدهید. به نوبت مواظبت در صفحه 26 مراجعه کنید - کارهای زیادی هست که می توان به دیگری محول کرد.



سایر رهنمود های عملی برای ترتیب کمک و مواظبت روزمره



یک تقویم برای مشکلات مواظبت داشته باشید  
- برای جلسات خانوادگی، برای تیم PCSE یا در  
وقتی که سایرین تقاضای معلومات می نمایند.  
می توانید پیشرفت، آخرین وقتی که مریض  
مدفوع کرده، و محل درد، دُوز دوا و زمان آن،  
روحیه، مذاکرات را یادداشت کنید



در هر قرار ملاقات و در موارد عاجل / شفاخانه،  
همیشه فهرستی از دوا ها را با خود داشته باشید  
(نام، دُوز، مقدار مصرف)



کمک از جانب خدماتی که توصیه می کنند را  
پیگیری کنید (یا یک نفر دیگر را مأمور این  
کار نمایید)



سامانی برای پیگیری مکاتبات از قبیل قبض ها،  
رسید ها، نتایج امتحانات، گزارش ها نامه ها  
ایجاد کنید



راجع به انتخاب های کاری انعطاف پذیر با  
کارفرمای خود صحبت نمایید

برخی از مشوره های عملی از جانب بعضی از مواظبین ما:

به این عادت کنید که اشخاصی به خانه شما بیایند  
- چه افراد فرد مسلکی و چه خویشاوند یا دوست

از یک نوزاد نما (baby monitor) یا زنگ در به  
حیث زنگ خطر شخصی استفاده کنید.

همه دوا ها را در کنار هم در یک ظرف پلاستیکی  
نگه دارید

از یک کیسه آب داغ با پارچه پوششی اطراف آن  
برای تسکین درد استفاده کنید

یک بوتل آب آشامیدنی با نی بگیرید

بالش های متعددی بگیرید

مقداری نوشابه سستیجن (sustagen) انبار کنید

ترخیص از شفاخانه هرگز طبق پروگرام نیست

یک سطل آشغال بسیار بزرگتر بگیرید، با ظرفیت دو  
برابر، تا همه زباله ها را جای دهد

کیسه های استفراغ را در جاهای های مختلف خانه  
داشته باشید تا آسان در دسترس باشد

سوپ خوراک خوبی است

وضعیت‌ها ممکن است  
دستخوش تغییر شوند. آماده  
تغییر باشید

وضعیت سلامتی مرض مورد مواظبت تان ممکن است دگرگون یا پیچیده تر گردد. داشتن پلان برای تغییر مهم است.

سابقه ای از تغییر علائم و کردار را نگهداری کنید. به تیم PCSE هم معلومات دهید.

### یک نوبت برای ارائه مواظبت ایجاد کنید

در اینجا فهرستی از نمونه کارهایی است که می توان به افراد دیگری محول کرد که پیشنهاد کمک کرده اند. در صورت امکان، نوبتی ایجاد کنید که حاوی زمان های منظم و مشخص برای کمک توسط اشخاص دیگر باشد.

دیگر چی؟ در مورد سایر ضرورت های مواظبتی که ضرورت به حمایت دارید، فهرستی تهیه کنید.

---

---

---

انجام وظایف خانه داری از قبیل نظافت، لباسشویی، اطو کردن، خرید یا باغبانی

گردآوری دواها

حمام کردن و لباس پوشاندن

آماده ساختن وعده های خوراک یا ترتیب خدمات تحویل آنها

رانندگی به قرار های ملاقات و/ یا حضور در این قرارها

امن تر کردن خانه

مدیریت مالی

ترتیب کارهای حقوقی/ قانونی

پاسخ دادن به تلیفون ها و پذیرایی از مهمان ها

گرفتن فرزندان از مدرسه یا سایر فعالیت ها

پرداخت قبض ها

با خبر ساختن دیگران (با تلیفونی یا ایمیل یا وبلاگ

یا رسانه های اجتماعی)

نشستن و صحبت با فرد مورد مواظبت برای زمانی که شما استراحت می دارید.

در شب جایی ماندن، تا به خود استراحتی بدهید و ارانه ساختن یک همنشین

## 1.7 پرسش هایی برای عنوان کردن

دانستن اینکه چه پرسش هایی دارید که پاسخ آن را می خواهید، قبل از اینکه برای دیداری یا وقت ملاقات بروید، بدین معنی خواهد بود که احتمال فراموش شدن در وقت عنوان کردن آن ها کمتر می شود. فهرستی از پرسش ها برای نظر داشت شما ذیلاً آمده است.

### پرسش هایی که پاسخ آن را ممکن است از تیم PCSE بخواهید

#### پرسش ها راجع به مواظبت

به حیث مواظب چه مهارت هایی ضرورت دارم؟	
آیا فکر می کنید می توانم از نفر در خانه مواظبت نمایم؟	
اگر نتوانستم از عهده برآیم، آیا می توانم کمکی بخواهم؟	
چطور می توانم به بهترین وجه از شخص مورد مواظبت خودم حمایت نمایم.	
چطور می توانم به تیم PCSE مساعدت نمایم تا با شخص مورد مواظبت من به نحوی صحبت نمایند که شخصیت / فرهنگ او مورد احترام باشد.	
اگر راجع به مواظبتی که شخص دریافت می کند نگرانی داشتم، با چه کسی می توانم صحبت کنم؟	
اگر نمی توانم از فرد مورد مواظبت خود در خانه نگهداری نمایم، چطور می توانیم از عهده آن برآیم؟	

اگر پاسخ هایی به شما دادند که آن را نمی فهمید، بخواهید تشریح نمایند.



در اینکه اولویت آنچه که مهم است را معین کنید واهمه نداشته باشید -  
برای چیزهای جزئی زحمت نکشید.

### پرسش‌ها راجع به حمایت عملی

آیا می‌توانید تجهیزاتی را ارائه کنید که زندگی هر روزه در خانه آسان‌تر شود؟ (آیا مصارف هم دارد؟)	
آیا برای پارکینگ معیوبین استحقاق داریم؟ برای آن‌ها چگونه باید تقاضا بدهیم؟	
آیا داوطلبانی هستند که به من کمک کنند؟ (مثلاً مرا به قرار ملاقاتی ببرند یا خرید را انجام دهند)	

### پرسش‌ها راجع به موضوعات مالی

در دروان مرض چه هزینه‌هایی وجود دارند (مثلاً برای تجهیزات یا دواهایی که لازم است)؟	
آیا طریقی هست که بتوانیم تجهیزات طبی (برای مثال اکسیژن) یا دواهایی با قیمت ارزان‌تر بگیریم؟	
چه نوع کمک‌های مالی برای شخص مورد مواظبت من وجود دارد (برای مثال مقرری‌ها)	
آیا کسی هست که بتوانم راجع به موضوعات مالی با او صحبتی داشته باشم؟	
چطور می‌توانم سرو ساوانی به امور داده و وصیت نامه ای بنویسم؟	

### پرسش‌های راجع به نرسینگ

در آینده چه علائمی ممکن است پیش‌آید و اگر این علائم ظهور کردند چه باید بکنم؟	
آیا درد و سایر علائم در آینده مهار می‌شوند؟	
اگر شخص مورد مواظبت من به قدر کفایت خوراک نمی‌خورد چه باید بکنم؟	
اگر بیشتر خوراک بخورند بیشتر عمر می‌کنند؟	
بدترین روزها چه شکلی خواهند بود؟	

به نقل (با اندکی تغییر) و کسب اجازه از Palliative Care Australia (مواظبت تسکینی استرالیا)



برای معلومات بیشتر به کتابچه  
**Asking Questions Can Help**  
 (پرسیدن می‌تواند کمکی باشد) از  
**Palliative Care Australia**  
 (مواظبت تسکینی استرالیا) مراجعه کنید.

هر پرسشی که به فکر شما می‌رسد را یادداشت کنید. آن‌ها را در محل امنی برای قرارهای ملاقات یا وقت دیدار از شما در خانه بگذارید.



# 1.8 جانبداری و حقوق شما

## حقوق شما

حقوق شما به حیث استفاده کننده از خدمات مواظبت های صحتی در استرالیا در

### Australian Charter of HealthCare Rights

(منشور حقوقی مواظبت های صحتی استرالیا) مندرج است. با حقوق شما به حیث مواظب باید منصفانه و محترمانه رفتار شود، و به علت سن، قومیت، توانمندی، گرایش جنسی، یا جنس/ سلیقه جنسی مورد تبعیض نباشید.

شما حق دارید برای:

شرکت کردن		دسترسی	
حریم خصوصی		ایمنی	
اظهار نظر		احترام	
		ارتباطات	

## نقش شما به حیث جانبدار

به حیث مواظب، یکی از نقش های مهم شما در تیم مواظبت صحتی ممکن است جانبدار بودن باشد - شما سخنگوی فردی هستید که از او مواظبت می کنید. این ممکن است آن باشد که:

- اطمینان یابید حقوق و خواسته های او رعایت شود
- اطمینان یابید که با او با احترام رفتار شود
- اطمینان یابید که ضرورت های وی تأمین شود
- اطمینان یابید خدمات با شیوه مسلکی ارائه شود
- هر نوع مانع یا تبعیضی را به چالش بکشید.

شما می توانید در جریان ملاقات با یک فرد مسلکی صحتی یا با تلفونی ا با ایمیل در خارج از جلسات مواظبت جانبدار او باشید.

اگر هر نوع پرسشی یا ضرورت به حمایت داشتید با PCSE تماس بگیرید تا از فرد مورد مواظبت خود جانبداری به عمل آورید.

**توجه کنید:** ما از اظهار نظر شما راجع بهم خدماتمان استقبال می کنیم - **Having Your Say Form** (فرم نظرات خود را بیان کنید) را که در PCSE موجود است پر کنید.

## نظر دوم

حق دارید که نظر دومی هم بخواهید و به طور خلاصه:

- هرگاه راجع به درمان طی مورد توصیه یا تشخیص داکتر تردید داشتید حق دارید از یک داکتر نظر دومی بخواهید
- از داکتر بخواهید شما را به داکتر دیگر یا یک متخصص معرفی نماید
- از داکتر بخواهید تا به داکتر دیگر همه نتایج امتحان یا سوابق طی را روانه نماید.

## شکایت کردن

نشریه ما را با عنوان

Working Together in Partnership

(همکاری با مشارکت شما) برای جزئیات چگونگی شکایت کردن

راجع به خدمات صحتی به Office of the Health

Complaints Commissioner

(دفتر کمیسیون شکایت های صحتی) ملاحظه نمایید -

www.hcc.vic.gov.au یا به 1300 582 113

تلفون کنید.

اگر شکایت در ارتباط با مواظبت های صحتی باشد، به

Seniors Rights Victoria (حقوق سالمندان

ویکتوریا) شماره 1300 368 821 تلفون کرده یا از

seniorsrights.org.au دیدن کنید.

رهنمودهایی برای جانبدار مؤثر بودن

یک یادداشت از سابقه همه معلومات راجع به موضوع نگهداری کنید

حقوق خود و حقوق فرد مورد مواظبت تان را بدانید

مناسب ترین رویکرد را برای عنوان کردن موضوع انتخاب کنید

اعتماد به نفس داشته باشید

پیام واضحی در مورد خواسته خود تدوین کنید

با دقت به بحث ها و پیشنهادات گوش کرده و آن ها را یادداشت نمایید

## جانبدار عام

با اداره Public Advocate (جانبدار عام) می توان تماس گرفت تا در باره موضوعات راجع به مواظبت از جانب شما اقدام نماید.

تلفون کنید: 1300 309 337 یا مراجعه نمایید: www.publicadvocate.vic.gov.au

## 1.9 آماده شدن برای یک قرار ملاقات با داکتر

زندگی با یک مرض کشنده اغلب به معنی قرار های متعدد طی است. صحبت با فرد مسلکی ان مواظبت صحتی ممکن است ترسناک باشد و پیش از دیدار با داکتر، وقتی را برای آماده شدن برای این قرار ملاقات صرف کنید.

### قبل از دیدار

فهرستی از همه پرسش هایی که هردوی شما دارید را تهیه کنید. از پرسیدن پرسش های "آسان" نترسید. (اگر پرسش های زیادی دارید برای مدت طولانی تری وقت ملاقات بخواهید)	
از همه مسائل مواظبت که می خواهید راجع به آن صحبت کنید، فهرستی تهیه کنید	
فهرستی از همه دواهایی که مصرف می شود، از جمله درمان های تکمیلی تهیه کنید. دوز و هر گونه اثرات جانبی آنها را یادداشت نمایید.	
چه چیزهایی را با خود بیاورید؟ (برای مثال، نتایج امتحانات، عکس برداری ها، امتحان های خون) - از مسئول پذیرش مطب داکتر پرسان کنید	
هر نوع تغییر اخیر در شرایط یا علائم را در یک تقویم یادداشت کنید	

### در طول دیدار

از صحبت های با داکتر یادداشت بردارید یا ضبط کنید	
اطمینان یابید که این ارتباط متقابل باشد. هر مطلب ذریبط را که می دانید به داکتر بگویید.	
هر نوع دستورالعمل را یادداشت کنید	
آنچه را که نمی فهمید، توضیح بخواهید	
از داکتر بخواهید تا به شما نشریاتی بدهد یا اینکه از کجا می توانید معلومات بیشتری پیدا کنید	
پرسان کنید که با چه کسی می توان برای کمک بیشتر تماس گرفت	

### بعد از دیدار

مروری بر یادداشت های خود بکنید	
در دفتر خاطرات یا جنتری (تقویم) خود قرار ملاقات بعدی را یادداشت کنید	
در صورت ضرورت، برای نتایج امتحان به داکتر زنگ بزنید	
با داکتر راجع به تغییر شرایط یا علائم تماس بگیرید	



# 1.10 پلان ریزی از پیش: پلان مواظبت پیش از وقت ضرورت

## تصمیم گرفتن

با تغییر وضعیت مریض، او ممکن است دیگر نتواند تصمیمی را بگیرد یا بیان کند. وسعت این می تواند از تصمیم های طبی تا امضای فرم ها برای کمک مالی یا دستیابی به خدمات باشد. پلان ریزی از پیش و منصوب کردن یک فرد مورد اعتماد برای اقدام در نقش تصمیم گیرنده کارها را آسان تر می کند. این کار باید زودتر از زمانی انجام شود که شخص هنوز ظرفیت انجام آن را از دست نداده باشد. فرم های حقوقی در این مورد هست که در این کار کمک می نماید. لطفاً اگر به معلومات ضرورت دارید با تیم PCSE صحبت کنید.

اغلب شخص مورد مواظبت شما می تواند با مؤسسات خاصی از قبیل بانک، سنترلینک و ارائه کننده خدمات سالمندان تماس بگیرد و به آنان اجازه دهد تا از طریق یک جریان اعلام نام، یک شخص بخصوص از جانب وی اقدام نماید.

با مددکاری اجتماعی PCSE برای مساعدت بیشتر و معلومات راجع به این انتخاب ها صحبت کنید.

## پلان ریزی از پیش برای مواظبت

پلان ریزی از پیش برای مواظبت فرصتی است تا راجع به ارزش های اخلاقی فرد و اولویت های او برای مواظبت صحی در آینده صحبت کرد.

پلان ریزی از پیش به این معنی است که یک شخص مبتلا به یک مرض کشنده معین نماید:

در کجا از وی مواظبت شود



در کجا می خواهد بمیرد



وصیتنامه وی



هر نوع اهداف کلی مواظبت از جمله انتخاب های تصمیمات طبی آینده



یک پلان تحریری اطمینان می بخشد که همه برداشت واضح و یکنواختی از آن داشته و بالاترین فرصت را برای رعایت خواسته ها ارائه می نماید.

دو رویکرد و ابزار در پلان ریزی از پیش برای مواظبت وجود دارد:

1. دستورالعمل از پیش برای مواظبت - اولویت ها را می توان در سندی برای ارائه کنندگان مواظبت صحی یادداشت کرد
2. منصوب کردن یک جانشین برای تصمیم گیری (این را Enduring Power of Attorney یا وکالت همراه با وصیت برای درمان طبی) یا تصمیم گیرنده برای درمان طبی می گویند.



نشریه PCSE راجع به Advance Care Planning (پلان ریزی از پیش برای مواظبت) را بخوانید.

Advance Care Planning champion (قهرمان ما در پلان ریزی از پیش برای مواظبت) باشما راجع به پلان ریزی از پیش گفت و شنود خواهد داشت.





## 2. مدیریت درد، علائم و دواها

همه ما در این مورد با هم هستیم



بخش بعدی مقدمه ای بر مدیریت درد، علائم و دوا می باشد. ما می خواهیم مهارتی داشته باشید تا از عزیزانتان در خانه حمایت کنید تا بتوانند بطور مؤثر از ناراحتی و درد رها باشند.

PCSE یک رهنما به زبان انگلیسی برای مدیریت درد، علائم و دوا در خانه دارد. تیم PCSE راجع به این رهنما با شما صحبت می کند و اگر لازم باشد این کار را با کمک یک ترجمان شفاهی انجام می دهد.

از این معلومات تنها به حیث یک منبع مورد استفاده قرار می گیرد و نباید جایگزین صلاحدید تیم مواظبت تسکینی شما باشد. تیم PCSE مسائل و علائم ذریبط را با شما با تفصیل بیشتری در میان می گذارد.

اگر راجع به درد، علائم یا دواها تشویش دارید با ما صحبت کنید.



## 2.1 مدیریت درد

یکی از بزرگترین واهمه های مردم و مواظبین آنان درد شدید و غیر قابل تسکین است.

بسیاری از افرادی که مرض کشنده دارند از درد شدید و غیر قابل تسکین واهمه دارند ولی همه آن را تجربه نمی کنند.

### درک درد

- درد منحصر به فرد است. رویکرد درمانی بسته به چگونگی تعریف درد توسط شخص دردمند می باشد
- درد تقریباً همیشه قابل مدیریت است، ولی بهترین وجه مدیریت وقتی خواهد بود که زود شناسایی شود. راجع به ماهیت و میزان درد راستگو باشید - راست گفتن به این معنی نیست که شخص از عهده بر نیاید.
- دردی که درمان نشود ممکن است باعث افزایش ماندگی، ضعیف روحیه، نگرانی، عصبانیت، کم اشتهاپی و استرس (کشش) شود.
- درمان های درد شامل دوا است ولی همچنین شامل استفاده از بسته های سرد/گرم، ماساژ، آرامش یابی و از طریق روحانی نیز می شود.

### دوا های درد

- دوا های مسکن درد شامل پاراسیتمول / آسپرین، کودئین، مورفین، یا سایر مواد حاصل از تریاک، از قبیل هیرو مورفون، اوکسی کودون یا بسته های فتانیل هم می شود.
- مورفین معمول ترین ماده حاصل از تریاک است که برای درد های متوسط تا شدید به کار می رود

در مورد استفاده از مواد حاصل از تریاک نظیر مورفین افسانه ها و سوء تفاهم هایی وجود دارد، که ممکن است باعث نگرانی افراد شود. اگر خواسته باشید، در این مورد با تیم PCSE صحبت کنید.

- اعتیاد
- مورفین تأخیری
- نگرانی راجع به مرگ زودرس

## چه کار می‌توانید انجام دهید: رهنمود هایی برای مواظبین و خانواده‌ها



- تیم PCSE با خود دواهای مسکن درد همراه ندارند. کارمندان به شما کمک می‌نمایند اطمینان یابید که دواهای کافی داشته باشید
- یک جنتری برای نوشتن درد داشته باشید، و محل و تعریف درد را برای تیم PCSE بنویسید تا آن را مرور کرده و انتخاب هایی که شما دارید را تشریح نمایند
- فردی که از او مواظبت می‌کنید را تشویق نمایید تا نقش فعالی در مدیریت درد خود داشته باشد

## عوارض جانبی دواهای حاصل از تریاک (مورفین و دواهای مشابه) چیست؟

- قبضیت، که می‌توان آن را با مسهل‌ها کنترل کرد (با ما راجع به مواظبت از روده بزرگ / مزاج صحبت کنید)
- دل‌بدی، خواب‌آلودگی یا گنگس کوتاه مدت که معمولاً رفع می‌شوند
- اگر عوارض جانبی غیر قابل قبول ادامه یافت، می‌توان راجع به سایر دواها توضیح داد

## نوع دُوزها

دُوزهای درازمدت: داکتر ممکن است یک دُوز منظمی از دوا را تجویز نماید که در طول یک زمان طولانی، به طور مثال، 12 یا 24 ساعت اثر می‌کند.

تسکین میان دوره ای درد: وقتی که بین دُوزها درد پیش‌آید، شما ممکن است یک دواي "میان دوره ای" مسکن بدهید که در طول مدت 30 تا 60 دقیقه اثر دارد.

اگر درد شما تسکین نیافته یا اینکه می‌شود آن را بهتر مهار کرد تا کیفیت زندگی شما بهبود یابد، به ما معلومات دهید.

سابقه مقدار دواي "میان دوره ای" مورد استفاده را نگهداری کنید تا اینکه تیم PCSE بتواند این دُوز دواي اصلی را مورد تجدید نظر قرار دهد.

## 2.2 مدیریت علائم

این رهنما علائم را شرح داده و انتخاب های دواپی را مورد بحث قرار می دهد و رهنمود هایی به خانواده ها و مواظبین می دهد تا علائم و ناراحتی را به کمترین حد رسانده و راحتی و کیفیت زندگی را بهبود بخشند.

تیم نرسینگ PCSE مدیریت درد، مدیریت علائم و مدیریت دوا را برای شما و خانواده تان تشریح می کند.

اگر راجع به موضوع خاصی تشویش دارید، با ما صحبت کنید.

PCSE یک رهنما به زبان انگلیسی دارد که معمول ترین علائم دوران آخر زندگی را در خانه بتوان مدیریت نمود. این رهنما برای خانواده ها و مواظبین معلومات می دهد تا بتوانند درد و ناراحتی را تسکین دهند. این رهنما همچنین مشوره می دهد که چه وقت برای تماس با یک نرس مهم است. این رهنما راجع به علائم معمول زیر بحث می کند:

مواظبت از مزاج / روده راست: قبضیت و اسهال



گنگسی



کم شدن قدرت تحرک و افتادن ها



تغییر در خورد و خوراک و آشامیدن



دل بدی و قی کردن



ماندگی و خواب آلودگی



ترس و اضطراب



مواظبت از دهان



تنگی نفس



مواظبت از پوست



بی قراری نهایی



شما دارید بهترین کوشش خود را می کنید

## 2.3 مدیریت دواها

توجه به برخی از معلومات مهم راجع به دواها:

فرمایش تکرار دواهای تجویزی پیش از اینکه دواها تمام شوند - دست کم دو روز در نظر بگیرید



کارمندان PCSE با خود دوا حمل نمی کنند. کارمندان به شما کمک خواهند کرد تا اطمینان یابید به قدر کافی دواها را در خانه در دسترس داشته باشید.



PCSE یک رهنما به زبان انگلیسی دارد تا بتوانید دواها را در خانه مدیریت کنید. ما این رهنما را برای شما ارائه کرده و موضوعات کلیدی را برایتان شرح می دهیم.

این رهنما حاوی معلوماتی راجع به:

- استفاده امن از دواها
- دادن دواها
- تقاضا برای کارت تور ایمنی PBS (پلان مزایای دراوی)
- نگهداری دواها
- به کاربردن صحیح دواها
- زیر نظر داشتن دواها
- معلومات راجع به دواهای تسکینی
- تجدید نظر در مورد دواهای غیر لازم
- دواهای عاجل
- زمان استفاده از دواهای عاجل
- چه کسی دواهای عاجل را می دهد
- مواظبت از دواهای عاجل
- مدیریت پمپ سرنگ (syringe driver) در خانه
- پیچکاری دوا در خانه

مواظبین خانوادگی را می توان تعلیم داد تا دواهای آماده به پیچکاری را برای تسکین درد و ناراحتی در خانه مورد استفاده قرار دهند. چگونه انجام این کار را از ما پرسان کنید.



همیشه داکتر و تیم نرسینگ PCSE را راجع به هر نوع دواى مورد استفاده از قبیل دواهای گیاهی یا دواهای قابل خریدن بدون داشتن نسخه داکتر آگاه کنید.



اگر شخص مورد مواظبت شما در حال مرگ است، یک پیچکاری درد و ناراحتی او را در این زمان تسکین می دهد. این کاری کاملاً عادی است که مرگ را هم تسریع نمی نماید.



تیم نرسینگ PCSE راجع به مدیریت دوا با شما و خانواده صحبت خواهد کرد. تیم از نسخه به زبان انگلیسی (رهنمای مدیریت دواها) Managing Medications Guide و در صورت لزوم با کمک ترجمان استفاده خواهد کرد.

اگر راجع به دواها نگرانی دارید با ما صحبت کنید.

همیشه می توانید راجع به دواها معلومات بخواهید - از دواساز، داکتر یا تیم PCSE پرسان کنید.

نام دواها چیست و برای چه منظوری است؟

چقدر باید داد و کی؟

چگونه باید آن دوا را داد (مثلاً همراه با خوراک یا بدون آن)؟

آیا وقتی دوا می خورید چیزهایی از قبیل رانندگی یا الکل هست که باید از آن ها پرهیز کرد؟

آیا دوا ها با سایر دوا ها یا ویتامین های تکمیلی اثر متقابل دارند؟

عوارض جانبی کدامند؟ اگر در مریض عوارض جانبی بروز کرد چه کار باید بکنم؟

دوا برای چه مدتی مورد ضرورت است؟

اگر یک دوز فراموش شد، چه باید کرد؟

تاریخ مصرف یعنی چه؟

دوا ها باید چگونه نگهداری شوند؟





## 2.4 پلان ریزی برای مواظبت عاجل

PCSE رهنمایی به زبان انگلیسی با عنوان Planning for Emergency Care (پلان ریزی برای مواظبت عاجل) دارد که شامل معلومات راجع به موارد عاجل معمول در دوران آخر زندگی و قدم هایی است که شما می توانید بردارید.

تیم نرسینگ PCSE با شما راجع به موارد عاجل معمول در آخر دوران زندگی صحبت می نماید تا اینکه شما و خانواده تان برای آن آماده باشید.

در مواظبت تسکینی، یک حالت عاجل در وقتی است که وضعیت دستخوش تغییر ناگهانی شود که بر روی کیفیت زندگی از طرق جدیدی اثر داشته باشد.

مهم است که برای مواظبت عاجل پلان ریزی کرده و آمادگی داشت. اگر بدانیم رویداد های احتمالی چیست و چگونه نسبت به آنها عکس العمل نشان داد موقع بروز یکی از این رویداد ها باعث ایجاد اعتماد به نفس می شود. برخی از این رویدادها منتظره است و می توان برای آن پلان ریزی کرد، و از برخی از آنها جلوگیری نمود.

### رویکرد عمومی برای پلان ریزی مواظبت عاجل شامل موارد زیر می باشد:

- 1 قبل از بروز از هرگونه رویداد عاجل جلوگیری نمائید
- 2 معلوم کنید که دلیل این رویداد چیست
- 3 دوره عمل را معین کنید (ترتیبی برای دیدار

موارد معمولی عاجل ممکن است به شرح ذیل باشند:

افتادن 

تب شدید 

دل بدی و قی کردن 

بیقراری / سراسیمگی 

غش / تشنج 

خونریزی شدید 

نفس تنگی 

انقباض نخاعی 

تغییر ناگهانی در تنفس 

کاهش ناگهانی در طریق راه رفتن / تحرک 

تغییر غیر منتظره و ناگهانی در به هوش بودن 

افزایش غیر منتظره و ناگهانی درد 

برای رهنمایی راجع به عکس العمل شما نسبت به مورد عاجل با Advance Care Directives (دستورات مواظبت از پیش) آشنا شوید.

اگر لازم باشد آمبولانس بخواهید، لطفاً به دستورات و یا شهادت خط هایی که مریض ترتیب داده توجه کنید. این اسناد را در دسترس داشته باشید تا در موقع ورودشان به کارمندان آمبولانس بدهید.

اگر در مورد اقدام قانونی شک دارید با تیم PCSE تماس بگیرید.

## 2.5 تماس های بعد از ساعات اداری

خط تلفونی مستقیم صحتی کمک داکتر عمومی در غیر ساعات اداری

**1800 022 222**

خدمات دیدار داکتر عمومی از خانه:

**National Home Doctor Service**

(خدمات سراسری دیدار داکتر در خانه)

**13 74 25**

**My Home GP** (داکتر عمومی خانگی من)

**1300 968 737**

**Doctor Doctor** (داکتر داکتر)

**13 26 60**

ویبسایت ها:

**National Health Service Directory**

(دفتر تلفون خدمات سراسری صحتی)

[about.healthdirect.gov.au/nhsd](http://about.healthdirect.gov.au/nhsd)

دواخانه یاب در غیر ساعات اداری:

[www.healthdirect.gov.au/after-hours-gp-helpline](http://www.healthdirect.gov.au/after-hours-gp-helpline)

**Symptom Checker** (علائم شناس):

[www.healthdirect.gov.au/symptom-checker](http://www.healthdirect.gov.au/symptom-checker)

خدمات ترجمه:

**13 14 50**

### چه موقع باید با 000 تماس گرفت؟

اگر فرد مورد مواظبت شما هریک از این علائم را داشت:

- درد بسیار شدید در وسط سینه
- از هوش رفتن ناگهانی یا غش و تشنج
- مشکل تنفسی یا آبی رنگ شدن خونریزی شدید
- قربانی تصادف شدید شدن
- یا وقتی دستور العمل خط تلفون کمکی نرس PCSE چنین باشد.

**Lifeline crisis support** (حمایت بحرانی

تلفون نجات)

**13 11 44**

**Griefline counselling support**

(حمایت مشاوره خط تلفونی کمک به سوگوار)

**(03) 9935 7400**

درمانگاه داکتر عمومی محلی شما در غیر ساعات اداری (در صورت مورد)

## 2.6 دستیابی شما بعد از ساعات اداری به خدمات نرسینگ ما

### چه موقع باید زنگ بزنم؟

خدمات بعد از ساعات اداری می تواند به شما در وضعیتی کمک نماید که مستلزم عکس العمل فوری باشد، از قبیل

مدیریت علائم



تغییر عمده در شرایط



وقتی که در مواظبت دچار مشکل شوید



شکایت یا نگرانی



یک تلفون ساده می تواند تسکین و اطمینان بخشی در طول شب ارائه نماید، و تلفون زدن به کارمندان نرسینگ قبل از زنگ زدن به 000 از زحمت معطل شدن ها و پذیرش در شفاخانه مانع می شود.



اگر تلفونی عاجل نبود،  
لطفاً به خدمات بعد از  
ساعات اداری زنگ نزنید.

برای تلفون راجع به مرض خفیف، مدیریت معمول اسناد و دوا ها، ترتیب قرار های ملاقات، و پرسش ها راجع به تجهیزات یا خدمات می توان تا صبح صبر کرد.

مواظبت در غیر ساعات اداری در خانه، بخصوص در شب ها ممکن است به انسان احساس انزوا بدهد. برای حمایت از شما ما خدمات کمک نرسینگ بعد از ساعات اداری داریم.



### After Hours Palliative Nursing Helpline

(خط کمک نرسینگ دوران آخر زندگی در بعد از ساعات اداری)

(از 7 شب تا 7 صبح)

1300 33 44 55

بعضی وقت ها برای این خدمت مدتی باید صبر کرد ولی به تلفون شما پاسخ می دهند.

خدمات نرسینگ بعد از ساعات اداری:

به معلومات مریض دسترسی دارد



شایستگی آن را دارد تا مواظبت تسکینی با کیفیت بالا و حمایت مواظب را ارائه نماید



وضعیت شما را با تلفون ارزیابی کرده و در صورت لزوم از خانه شما دیدار می کند تا بهتری حمایت را برایتان ارائه نماید



در هر صبح تیم PCSE را اصلاح می نماید





اگر هر وقت نگران یا مردد هستید،  
برای اطمینان یافتن به جای نگرانی در  
طول شب زنگ بزنید

## خدمات ترجمه: 13 14 50

## وقتی بعد از ساعات اداری زنگ می زنید چه خواهد شد؟

تلفون شما را یک مرکز تلفون جواب داده و پیام شما را می گیرد. معلوم می کند می خواهید با نرسینگ صحبت کنید و جزئیات شما را انتقال می دهد. این پیام به nurse on call (نرس موظف) داده می شود و آنها به شما زنگ می زنند.

بسته به وخامت، خدمات نرسینگ بعد از ساعات اداری اقدامات زیر را انجام می دهد:

- راجع به علائم بحث کرده و به شما اطمینان مجدد می بخشد
- به شما مشوره تلفونی داده و از شما می خواهد مریض را زیر نظر داشته باشید
- به داکتر عمومی خارج از ساعات اداری یا قائم مقام او ارجاع می نماید
- به داکتر عمومی که صبح کار می کند معرفی خواهد نمود
- به سایر خدمات معرفی می کند
- ترتیب دیدار یک نرس را می دهد (اگر در دسترس بود)
- به شما توصیه می کند به بخش عاجل بروید یا به 000 زنگ بزنید

### نرس بعد از ساعات اداری می تواند

### نرس بعد از ساعات اداری نمی تواند این کارها را بکند

مرض یا وضعیت طبی مریض در آینده را تشخیص دهد		به شما راجع به چگونگی بهبود بخشیدن به علائم مشوره می دهد	
مساعدت طبی (داکتر) ارائه نماید		شما را در دروا دادن رهنمایی می نماید	
خدمات عاجل ارائه نماید		در صورت لزوم، ترتیب دیدار یک نرس را می دهد	
ترتیب دروا را داده یا نسخه ای تجویز نماید		به شما می گوید اگر مریض بیهوش شد، افتاد یا زخمی شد چه کار بکنید	
به شما توصیه کند از دروا یا دُوزی که داکتر تجویز نکرده استفاده کنید		به شما توصیه می کند در یک حالت عاجل یا نزدیک به مرگ چه کار بکنید	
ترتیب دیدار یک نرس را در صورتی بدهد که وضع عاجل نباشد، یا در وقتی که دروا برای استفاده در منزل در دسترس نباشد		به شما توصیه می کند اگر مریض مرد چه بکنید	
		در صورت لزوم ترتیب آسایشگاه یا شفاخانه را می دهد	

**توجه کنید:** خدمات نرسینگ ما خدمات عاجل نیست، لیکن همیشه آماده تماس با تلفون هستیم و به موقع تلفون شما را پاسخ خواهیم داد.

## رهنمود استفاده از خدمات نرسینگ بعد از ساعات اداری مان

قبل از تماس تلفونی ، برای درمان علائم، دوا های منظم از جمله "میان دوره ای ها" و دواهای "اگر ضرورت بود" خود را بخورید. به رهنمای مدیریت درد و علائم در این بسته مراجعه کنید.



پلانی که دارید را با نرس در میان بگذارید تا از درک آن اطمینان یابید. در وقت زنگ زدن، اگر پوشه (فولدر) خانه و دوا ها را در کنار خود داشته باشید می تواند کمکی باشد.



اگر ظرف مدت 10 دقیقه نرس به تلفون شما پاسخ نداد، دوباره به او زنگ بزنید. کوشش کنید آرامش و صبوری خود در زمان تلفون کردن حفظ کنید.







# 3. آماده شدن برای مردن

همه ما در این مورد با هم هستیم

## 3.1 آماده شدن برای مردن

از برخی از پرسش‌ها می‌توانید به حیث شروعگر صحبت با تیم PCSE استفاده کنید.

### چرا آمادگی مهم است؟

چند روز آخر عمر یک شخص بسیار متفاوت است - آماده بودن به شما کمک می‌نماید این دوران سخت را طی کنید. در این دوره زمانی خدمات ما در دسترس می‌باشند تا به شما حمایت، کمک و درک ارائه نمایم. می‌توانیم به شما کمک کنیم یک پلان ساده ای را آماده کنید که با موضوعات عملی و فوری تعامل کنید.



از پیش ترتیبی بدهید تا یک داکتر عمومی محلی یک شهادت خط فوت آماده نماید، بخصوص اگر شما مراسم روحانی و یا شخصی خاصی دارید (برای مثال، دفن در ظرف مدت 24 ساعت از زمان مرگ)، و در موردی که مرگ در آخر هفته رخ می‌دهد.



اگر هر نوع رسمی یا ضرورت فرهنگی دارید، لطفاً با تیم PCSE بگویید.


در آخرین روزهای عمر می‌توانیم چه انتظاری داشته باشیم.	
ووقتی که شخص مورد مواظبت من از من بپرسد "آیا من دارم میمیرم" چه پاسخی باید بدهم.	
آیا می‌توانید به من بگویید در چه وقت شخص مورد مواظبت من خواهد مرد؟	
چه موقع من باید به بقیه اعضای خانواده خبر بدهم؟ باید به آنها چه بگویم؟ آیا شما می‌توانید با آنان صحبت کنید؟	
چطور بدانم شخص مورد مواظبت من مرده است؟	
بعد از مرگ او چه اتفاقی می‌افتد؟ در بدن چه اتفاقی می‌افتد؟ ما مراسم تدفین را چطور ترتیب می‌دهیم؟	
چه حمایت از خانواده بعد از مرگ مریضشان موجود است؟	




## فهرست بر رسی ها برای آماد شدن برای مرگ

آیا یک تدفین سریع لازم است؟	<input type="checkbox"/> آری	<input type="checkbox"/> نه
اگر آری، آیا با تیم PCSE خود صحبتی داشتیم؟	<input type="checkbox"/> آری	<input type="checkbox"/> نه
<p>1. چه کسی برای حمایت من در یک زمان کوتاه در دسترس است؟</p> <p>2. نام و شماره تلفون را در اینجا یادداشت کنید:</p> <p>3.</p> <p>4.</p>		
آیا ترتیب صدور یک شهادت خط فوت با یک داکتر عمومی داده شده است؟	<input type="checkbox"/> آری	<input type="checkbox"/> نه
آیا مدیر تدفین انتخاب شده است؟	<input type="checkbox"/> آری	<input type="checkbox"/> نه
آیا به رهنمای دینی / روحانی معلومات داده شده است؟	<input type="checkbox"/> آری	<input type="checkbox"/> نه

اگر به طور معمول با عزیزتان تنها هستید، ممکن است ترجیح دهید دوست نزدیک یا خویشاوندی در این موقع برای مدت کوتاهی در کنار شما باشد. شخص مرده ممکن است برای چند ساعتی در منزل بماند. ممکن است بخواهید قبل از اینکه مرده توسط مدیر تدفین از خانه بیرون برده شود، دوستان نزدیک یا قوم و خویش های دیگر فرصتی برای خداحافظی داشته باشند، و علاوه بر این، چند وقتی هم شما با او تنها باشید.

 پلانی داشته باشید که یک نفر در کنار شما باشد.

وقتی آماده بودید، و معمولاً در ظرف مدت یک یا دو روز بعد از مرگ، مدیرتدفین وقت ملاقاتی معین می کند تا ترتیب کار و هزینه ها را با شما در میان بگذارد. تا آن حد که خودتان می خواهید می توانید دوستان و قوم و خویش ها را هم در این کار دخالت دهید.

 یک مدیر تدفین را پیدا کنید.

## علائم نشان دهنده یک شخص در حال مردن

در زیر مروری بر تغییرات بدنی و احساسی قبل از پایان زندگی است. همه این تغییرها رخ نخواهند داد و ترتیب آن‌ها نیز یکسان نخواهد بود. این تغییرها نشان می‌دهند که بدن دارد برای مراحل پایان زندگی آماده می‌شود. در این مرحله، سامان‌هایی که زندگی را دوام می‌بخشد شروع به خاموش شدن می‌کند و تغییرات بدنی، فکری، عاطفی و روحانی در طول هفته‌ها یا روزها رخ می‌دهد یا ممکن است چند ساعت پیش از مرگ شروع شود.

### تغییرات بدنی

### خواب

شخص به تدریج زمان بیشتری را می‌خوابد و ممکن است ارتباط خود را قطع کند و مشکل می‌توان او را بیدار کرد. او را تکان ندهید یا بلند صحبت نکنید؛ آرام و طبیعی صحبت کنید. هرگز تصور نکنید که او نمی‌تواند بشنود - شنوایی از آخرین حس‌هایی است که از میان می‌رود.

- زمان قبل از مرگ معمولاً آرام است
- لطفاً هر وقت که باشد از تیم PCSE کمک بخواهید
- ما معمولاً در جریان آخرین مراحل زندگی با شما بیشتر تماس داریم
- تنها نشستن با مریض، گرفتن دست او و صحبتی آرام و اطمینان بخش فوق‌العاده سودمند است، حتی وقتی که عکس‌العملی از شخص در حال نزع دیده نشود.

”بودن با“ کسی می‌تواند مهم‌تر از انجام ”کاری برای او“ است



با عزیزان تان در وقت هشیاری وقت بگذرانید.



## مایعات و خوراک

با نزدیک شدن مرگ، ضرورت به خوراک و نوشیدنی کم می شود چون شخص به طور طبیعی انرژی ذخیره می نماید. این یک فرایند طبیعی است. کوشش برای خوراک دادن به کسی که قادر نیست ببلعد ممکن است موجب ناراحتی وی شود.



ضرورت به خوراک در وقتی که بدن دارد رخصت می کند کاهش می یابد:

خوراکی جامد ← خوراکی نرم  
آب → یخ خُرد شده → خوراکی مایع

چوب سر پخته یا اسفنج خیس یا مقدار کمی یخ خُرد شده کمک می کند تا احساس تشنگی را برطرف نماید. مریض را در این مرحله مجبور به خوردن و نوشیدن نکنید. به او بگویید اگر چیزی در این مرحله نخورد ایرادی ندارد.

ارتباط و پذیرفتن هم به عزیزتان و هم به خود شما کمک می کند.



نرس PCSE شما می تواند در مواظبت از دهان به شما کمک نماید.

## بیقراری

بیقراری، سراسیمگی یا کارهای تکراری ممکن است در آخرین روزها یا ساعت های زندگی پیش آید. این امر ممکن است نتیجه جریان کم خون، توکسین ها (سموم) یا موضوعات روحانی یا روانی باشد.



کوشش نکنید او را از حرکت بازدارید. محیط را برای او آرام کنید. آرام و آهسته با او گپ بزنید.

طرقی را پیدا کنید که ترس و استرس (کشش) عزیزتان کاهش پیدا کند. چیزهایی که ممکن است فایده داشته باشد عبارتند از:

- ماساژ نرم دستان و پیشانی
- به یاد آوردن یک جای دوست داشتنی
- به یاد آوردن یک تجربه دوست داشتنی
- خواندن مطلبی آرام بخش
- نواختن موسیقی ملایم و آشنا
- اطمینان دادن به او که رها شدن خوب است



اگر نگرانید به PCSE زنگ بزنید. دواهایی هم در دسترس می باشند.

## گیجی و توهم

شخص ممکن است به طور فزاینده ای دستخوش گیجی نسبت به زمان و مکان و افرادی شود که می شناسد. میزان معلومات ممکن است اغلب و غیر منتظره دستخوش تغییر شود. استفاده از چراغ در شب ممکن است سودمند باشد. با آنچه می گوید مخالفت نکنید. دست او را بگیرید و به او اطمینان دهید.

با نام خود، خودتان را بشناسانید و آرام و مطمئن صحبت کنید تا اطمینان بخش باشید.

اگر نگران عزیزتان هستید به PCSE زنگ بزنید.

## بی اختیاری

از دست رفتن مهار ادرار و مدفوع ممکن است در نزدیک مرگ رخ دهد.

عزت و احترام او را نگهدارید. از پوشک ها و پارچه های مخصوص بی اختیاری استفاده کنید تا شخص و تختخواب او را محافظت نمایید. این کار باعث راحتی و رعایت نظافت می شود. فکر خوبی است که زمان مدفوع کردن او را بدانید و وقتی که تیم PCSE زنگ می زند به آنها بگویید.

مهم است که پوست بدن تمیز و خشک نگه داشته شود.

## حجم ادرار

حجم ادرار کاهش می یابد و رنگ آن ممکن است تیره شود. این ممکن است به علت کم شدن حجم نوشیدن مایعات باشد.

## ترشحات

آب دهان و مخاط ممکن است افزایش یافته و در پشت حلق جمع شوند چون سرفه و بلعیدن کم می شود. این امر باعث می شود گاه صدایی شبیه به قرقره کردن یا کف کردن بکند که آن را "تلق تلق مرگ" می گویند. این برای مواظب ممکن است ناراحت کننده باشد، ولی معمولاً آزاری به مریض نمی دهد. این صدا به منزله درد نو یا شدید نیست.

با کمک بالش سر او را بر روی تخت بلند نگه دارید. چرخاندن بدن از یک سمت به سمت دیگر ممکن است کمک نماید.

اگر نگران هستید به PCSE زنگ بزنید. برخی از دواها ممکن است ترشحات را بخشکاند.



تب

تغییر در حرارت بدن عادی است و عزیزتان ممکن است بعضی از اوقات احساس داغی و رطوبت یا در وقت های دیگر احساس سرما کند. رنگ پوست بدن در بازوها، پاها و زیر بغل ممکن است تغییر یابد چون جریان خون کم می شود.

اگر به نظر شما سردش شد محیط را گرم کنید و در وقت گرما، پوشش روی او را بردارید یا از یک ملافه نازک استفاده کنید.

گرمای زیاد ممکن است باعث بیقراری شود. در صورت لزوم تهویه خوب و تن پاک خنک به کار ببرید. خواست عزیزتان رهنمای شما باشد - ولو اینکه موجب تعجب گردد.



تنفس

الگوی تنفسی ممکن است نامنظم شود: برخی اوقات سریعتر از معمول، و در وقت های دیگر آهسته تر شود. این طبیعی است که فواصل بین نفس ها بین ده ثانیه تا چند دقیقه تنفس متوقف شود. در این مرحله دادن اکسیجن برای او لازم نیست.

همچنان به حمایت خود ادامه دهید و به عزیزتان اطمینان بخشید - دست او را گرفته و آرام با او نجوا کنید. این زمانی است که باید با او بود.

اگر نگران هستید با PCSE تماس بگیرید.



تغییر عاطفی

با نزدیک شدن مرگ، افراد ممکن است کمتر به جهان خارج و جزئیات زندگی روزوار علاقمندی نشان دهند. آنها به دیگران ممکن است کمتر علاقمند شوند، و تنها کسانی را نزدیک خود می خواهند که بسیار به ایشان نزدیک باشند. این فرایند بخشی از آمادگی برای رفتن و خدا حافظی است.

یک شخص ممکن است راجع به خاطرات متفاوتی فکر کند یا صحبت با کسانی داشته باشد که قبلا مرده اند. همچنین ممکن است دچار وهم شود، که می تواند با سراسیمگی و اوهام همراه باشد یا اشارات و حرکات و تقاضا های غیر عادی داشته باشد.

اگر در این در وقت هر نوع تشویش داشتید به PCSE زنگ بزنید. ما در اینجا برای حمایت، کمک و درک شرایط شما هستیم.

## رویگردانی

شخصی که از او مواظبت می کنید ممکن است بدون عکس العمل، رویگردان یا با حالتی بیهوشانه به نظر آید. این ممکن است به منزله آماده شدن برای مردن باشد - رویگردانی از اطرافیان و نزدیکان - و ممکن است اشاره کند که آماده رفتن است. شنوایی آخرین حسی است که پا بر جا می ماند.



با عزیزتان با صدای عادی تان صحبت کنید. خود را با ذکر نامتان بشناسانید، دست او را گرفته و آنچه را می خواهید به او بگویید.

## اجازه دادن

اجازه دادن به عزیزتان که برود، بدون اینکه موجب شوید از رفتن احساس گناه کند یا کوشش کنید که او را نزد خود نگه دارید تا ضرورت های شما را تأمین نماید، بسیار مشکل می باشد. یک شخص در حال مردن معمولاً کوشش می کند زنده بماند، گو اینکه موجب ایجاد ناراحتی است، خوب است به کسانی که قرار است پشت سر بمانند اطمینان بخشید که ایرادی نخواهد داشت.



اطمینان بخشیدن به عزیزتان که در وقت آمادگی، رها کردن این دنیا کار درستی است، یکی از مهمترین چیزهایی است که می توانید در چنین زمانی انجام دهید.

## خدا حافظی کردن

توانمندی خانواده برای اطمینان بخشیدن و به او "اجازه مردن دادن" می تواند به رفتن او کمک کند. خدا حافظی یک امر شخصی است و از طرق مختلفی می توان آن را انجام داد یا گفت. ممکن است خوابیدن در کنار او بر روی تخت، در دست داشتن دستان وی و گفتن آن چیزی باشد که می خواهید به وی بگویید.



اشک بخشی از فرایند سوگواری است و نباید حس کنید که باید آن را پنهان کرده یا از اشک ریخت خود معذرت خواهی نمایید.

## تجارب چشم انداز - مانند

شخصی که در حال مرگ است ممکن است صحبت یا ادعایی بکند که با کسانی که قبلاً مرده اند صحبت کرده است. این لزوماً به این معنی نیست که دچار اوهام شده است، بلکه نشانه رویگردانی او از زندگی است.



با او در مورد آنچه گفته یا دیده جدال نکنید. این تجربه را تأیید کنید - این ها عادی و معمول است.





## بعد چه کار باید بکنم؟

مرگ به حیث یک امر عاجل تلقی نمی شود. کاری لازم نیست عاجل انجام داد

نفس عمیقی بکشید. هر کار را با حوصله انجام دهید - عجله ای در میان نیست

ضرورتی به خبر دادن به پلیس یا آمبولانس نیست

ضرورتی به تماس فوری با هیچکس نیست

هر مدت که می خواهید با عزیزتان بمانید

عزیزتان را می توانید در خانه تا زمانی (ساعت یا روزی) که می خواهید نگه دارید، تا اینکه خانواده و قوم و خویش ها بتوانند بیایند و خداحافظی کنند

وقتی یک نفر می میرد چه خواهد شد؟  
چطور بدانم که واقعاً مرده است؟

نفس نمی کشد



قلبش نمی زند



نبضش نمی زند



ادرار و مدفوع می کند



وعکس العملی از خود نشان نمی دهد



پلک ها اندکی بازند



مردمک ها بزرگ می شوند



چشمان به نقطه ای خیره است، پلک نمی زند



فک ها آزادند و دهان اندکی باز است



## وقتی آماده بودید

- اگر به حمایت ضرورت داشتید، می توانید با تیم PCSE خود تماس بگیرید. ما می توانیم به خانه شما بیاییم
- برای تکمیل شهادت خط فوت با نرس PCSE یا با داکتر عمومی تان تماس بگیرید
- مدیر تدفین این شهادت خط فوت را در وقتی که به خانه شما می آید از شما خواهد گرفت

## در وقت آمادگی برای اینکه به سر وقت عزیزتان بیایند و او را انتقال دهند

- با مدیر تدفین تماس بگیرید
- آنان با داکتر عمومی/داکتر تماس گرفته و شهادت خط فوت می گیرند (تدفین بدون شهادت خط فوت امکان ندارد)
- آن ها عزیزتان را می برند و برای ترتیب دادن تدفین شما را حمایت می نمایند



اگر به کمک یا مشوره ضرورت داشتید، با PCSE زنگ بزنید.



اگر در وقت شب مرگ به وقوع پیوست، میتوانید تا صبح صبر کنید تا شهادت خط فوت را ترتیب دهید.

- ضرورتی به حمام کردن او نیست، ولی می توانید با اسفنج مایعات بدنی یا عرق را پاک کنید.
- منبع گرمای اتاق، از قبیل بخاری، پتو برقی یا کیسه آب داغ را بیرون ببرید.
- بدن عزیزتان را دراز کنید تا از سفت شدن جلوگیری شود. دندان مصنوعی وی را سر جایش بگذارید.



## 3.2 سوگواری

عکس العمل سوگوارانه می آید و می رود و گاهی از اوقات احساس خفه شدن می دهد یا برخی دیگر از وقت ها قابل اداره است. در سایر اوقات، ممکن است احساس کنیم که پایان درد درونی ما نیست و مشکل می توان طریقی را در پیش دید.



ما در این دوران تغییر برای حمایت از شما در اینجا هستیم.



مردم اغلب قبل از عزاداری غم داغ عزیز را تجربه می کنند. به حیث مواظب ممکن است خواب، خوراک، تمرکز و مدیریت احساسات شما تغییر یابد. اگر بدانید که این عکس العملی عادی نسبت به چنین وضعی است می تواند کمکی بوده و از مهربانی به خود حمایت می کند.

هریک از ما به طریق خاص خودمان احساس سوگواری می کنیم - در این مورد احساس صحیح یا خطا وجود ندارد. مهم است که خود را آزاد بگذارید تا هر طور و هر قدر می خواهید سوگواری کنید.

برخی از اوقات مشکل است که بتوان فهمید چه احساسی داریم. سوگواری ممکن است به شکل عصبانیت، پشیمانی، غم، وحشت، ترس، انزوا، غیظ، گناه، بی حرکتی یا سایر احساسات و افکار، علائم بدنی از قبیل تغییر عادات خواب یا خوراک، پرسش های روحانی و تغییرات اجتماعی باشد.

به خود پاداشی بدهید

## 3.3 حمایت در وقت عزاداری

### پروگرام حمایت در عزاداری

عزاداری دوره ای است که انسان داغدار و مغموم است به این علت که عزیزی را از دست داده است. این دوره زمانی ممکن است یکی از مهمترین تجارب زندگی و گاهی از اوقات چالش بر انگیزترین آن ها باشد. این امر ممکن است احساس تغییر فوق العاده ای ایجاد کرده و موجب از دست رفتن کنترل شده و در درون این تجربه فرصتی برای خود شناسی و رشد شخصی باشد.

PCSE کارمندان دارد که برای داغداری و از دست دادن عزیز و عزاداری تعلیم دیده اند تا این مسیر را هم مورد حمایت قرار دهند.

پروگرام حمایت در عزاداری حمایت فردی و گروهی برای مدت 13 ماه ارائه می نماید. این حمایت شامل مشاوره، موسیقی درمانی، مواظبت روحانی و حمایت داوطلب از همسر، فرزندان، اعضای خانواده و دوستان نزدیک می باشد.

این عالی است که با کسان دیگری دیدار داشته باشید که تجربه مشابهی را پشت سر گذاشته اند و وضعیت شما را درک نمایند.

- ✓ اندوه خود را درک کرده و مدیریت نمایید
- ✓ راجع به افکار و اعتقاد های خود بیاندیشید که موجب ناراحتی یا تشویش شما می باشند
- ✓ تدابیری را برای از عهده برآمدن از تغییرات زندگی بیاندیشید
- ✓ شیوه هایی را برای کاهش استرس (کشش) پیدا کنید
- ✓ راجع به موضوعات موجب اضطراب و افسردگی بحث کنید
- ✓ فرصتی به شما می دهد تا با مهربانی، دلسوزی و بدون داوری به سخنان شما گوش دهند
- ✓ در درون وضعیت های مشکل روشنی و معنی را پیدا کنید
- ✓ در راستای پذیرش تغییرات زندگی کار کنید
- ✓ راجع به تجربه ای که ممکن است در جریان سوگواری داشته باشید هم آموزشی دریافت کنید



پروگرام حمایت در عزاداری برای شما و خانواده  
تان رایگان می باشد

### خدمات یادمانی

سالی دوبار جلسه یادمانی برگزار می شود و کارمندان آن را سازمان دهی می کنند تا بازتابی از خاطرات عزیزتان و به اشتراک گذاشتن آن ها با دیگران باشد.

### گروه حامی اجتماعی در عزاداری

هرماه PCSE گروه اجتماعی برای کسانی تشکیل می دهد که عزیزی را از دست داده اند. این گروه فرصتی را ارائه می نماید تا شما با کسان دیگری که تجربه از دست دادن عزیزی را داشته و کوشش می کنند یاد بگیرند تا زندگی خود را دوباره بسازند پیوند برقرار کنید. این گروه توسط کارمندان و داوطلبان تعلیم دیده ما سازمان داده می شود و فرصتی برای شما است تا با دیگران در محیطی حامی ارتباط اجتماعی برقرار کنید.

با خود مهربان باشید



# 4. منابع و رابط ها

همه ما در این مورد با هم هستیم



توصیف	وبسایت	تلفون	سازمان
مشوره و حمایت برای مواظبین در جنوب ملبورن. فهرست گروه های حمایت از مواظبین.	carersouth.org.au	1800 052 222	Alfred Health Carer Services
وبسایت علم مواظبت تسکینی با معلومات راجع به: زندگی با مرض، چگونه مواظبت کنیم، در پایان زندگی، عزاداری، سوگواری و فقدان، گروه های با ضرورت خاص.	www.caresearch.com.au	08 7221 8233	CareSearch
صدایی در سطح ایالتی برای مواظبین خانوادگی، نمایندگی و ارائه حمایت از مواظبین در ویکتوریا.	www.carersvic.org.au	1800 242 636	Carers Victoria
خدمات ملی آنلاین و تلفونی که معلومات عملی و منابع را برای حمایت از مواظبین ارائه می نماید. خدمت یاب با ارتباط متقابل (Interactive) به مواظبین کمک می نماید تا با خدمات حمایت محلی پیوند برقرار نمایند.	www.carergateway.gov.au		Carer Gateway
بالاترین سازمان ملی برای مواظبت تسکینی. رابط با خدمات در منطقه تان و منابع را ارائه می نماید.	www.palliativecare.org.au		Palliative Care Australia
معلومات، حمایت و جانبداری برای کیفیت مواظبت تسکینی. PCV دو نشریه مهم دارد: 1. راجع به مواظبت تسکینی 2. حمایت از کسی که به مواظبت تسکینی ضرورت دارد - رهنمایی برای قوم و خویش ها و دوستان	www.pallcarevic.asn.au	03 9662 9644	Palliative Care Victoria
حمایت از مواظبین دگر باش (LGBTI)	www.carersvictoria.org.au/how-we-help/LGBTI-carers	1800 242 636	LGBTI Carers
داستان های مواظبین، رهنمود ها، منابع، پروگرام پاداش مالی، جانبداری. همچنین می توانید به شماره 1800 052 222 زنگ بزنید تا راجع به مواظب جایگزین برای استراحت مواظب، کمک و فعالیت های اجتماعی برای مواظبین زیر 25 سال معلومات پیدا کنید.	www.youngcarers.net.au	1800 242 636	Young Carers Respite and Information Services Program
معلومات و سامان های افزایش فهم راجع به مردن	www.lifecircle.org.au		LifeCircle





توصیف	وبسایت	تلفون	سازمان
خدمات مواظبین			
جانبداری			
Level 5, 436 Lonsdale Street, Melbourne, VIC 3000	<a href="http://www.publicadvocate.vic.gov.au">www.publicadvocate.vic.gov.au</a>	1300 309 337	The Office of Public Advocate
دامنه وسیعی از خدمات حقوق / قانونی و مالی (وصیتنامه قانونی، پلان ریزی میراث، شهادت خط انحصار ورثه، وکالت، و خدمات امین عام)	<a href="http://www.statetrustees.com.au">www.statetrustees.com.au</a>	03 9667 6444	State Trustees
یک نهاد مستقل که توسط حکومت استرالیا تأمین اعتبار می شود تا خدمات جانبداری برای افرادی ارائه کند که با اعتبار مالی حکومت استرالیا خدمات سالمندان در ویکتوریا دریافت می نمایند.	<a href="http://www.era.asn.au">www.era.asn.au</a>	1800 700 600	Elders Rights Advocacy
معلومات، حمایت، مشوره و تعلیم برای کمک در پیشگیری از بد رفتاری با سالمندان و حفظ حقوق، آبرو و استقلال (سالمندان).	<a href="http://www.seniorsrights.org.au">www.seniorsrights.org.au</a>	1300 368 821	Seniors Rights Victoria
خدمت رایگان برای بالا بردن نگرانی ها راجع به کیفیت مواظبت یا خدماتی که به افرادی ارائه می شود که در ویکتوریا خدمات سالمندی با پارانه حکومت استرالیا دریافت می نمایند.	<a href="http://www.agedcarecomplaints.gov.au">www.agedcarecomplaints.gov.au</a>	1800 550 552	Aged Care Complaints Commissioner
کمک به رزمندگان، بیوه ها و بی زن ها و خانواده های آنان	<a href="http://www.dva.gov.au/contact/van-state-office-locations#vic">www.dva.gov.au/contact/van-state-office-locations#vic</a>	1300 551 918	Veterans' Affairs Network (VAN)
حقوق کلیدی مریضان و مراجعین در وقتی که خدمات مواظبت صحی دریافت می نمایند.	<a href="http://www.safetyandquality.gov.au/national-priorities/charter-of-healthcare-rights">www.safetyandquality.gov.au/national-priorities/charter-of-healthcare-rights</a>		Australian Charter of Healthcare Rights

توصیف	وبسایت	تلفون	سازمان
خدمات مراقبین			
مشاوره			
خدمات مشاوره تلفونی 24 ساعته. مشاوره آنلاین و ایمیل 7 روز هفته.	<a href="http://www.beyondblue.org.au">www.beyondblue.org.au</a>	1300 22 4636	beyondblue
تلفون 24 ساعته حمایت در مواقع بحرانی و پیشگیری از خودکشی	<a href="http://www.lifeline.org.au">www.lifeline.org.au</a>	13 11 14	Lifeline
پروگرام مواظبین استرالیا: مشاوره کوتاه-مدت ارائه می نماید. انجمن مواظبین در هر ایالت و سرزمین استرالیا هم گروه های حمایت محلی را اداره می کنند.	<a href="http://www.carersaustralia.com">www.carersaustralia.com</a>	1800 242 636	National Carer Counselling Program
تعلیم سوگواری و گستره ای از خدمات مشورتی برای ایجاد و پیشبردظرفیت افراد، سازمان ها و جوامع برای تعامل مؤثر با فقدان (عزیزان).	<a href="http://www.grief.org.au">www.grief.org.au</a>	1800 642 066	Australian Centre for Grief & Bereavement
Griefline Community and Family Services (خدمات خانواده و جامعه خط تلفون سوگواری) به سخنان کسانی که در هر مرحله از زندگی عزیزی را از دست داده اند و سوگواریند گوش داده دلسوز آنها است و آنها را حمایت می نماید. همچنین خدمات مشاوره آنلاین (اینترنتی) هم دارند.	<a href="http://griefline.org.au/">griefline.org.au/</a> <a href="http://griefline.org.au/online-counselling-service">griefline.org.au/online-counselling-service</a>	03 9935 7400	GriefLine
تجهیزات و وسایل کمکی			
توانبخشی و فرآورده های طی برای کرایه یا فروش. برای خدمت به DVA (وزارت امور عسکرهای متقاعد)، و SWEAP (پروگرام تجهیزات در سطح ایالتی) دارای رسمیت است. تجهیزات که در روز بعد ارائه می شوند عبارتند از: چوکی مخصوص شاور، چوکی های اتاق خواب، چوکی های لمبیدی، تختخواب شفاخانه ای.	<a href="http://www.coastcaremed.com.au">www.coastcaremed.com.au</a>	03 9707 4955	Coastcare Medical Equipment
راجع به دامنه وسیعی از اجناس و خدمات مشوره و صلاحدید می دهد تا به جنبه های زندگی روزوار از جمله تحرک، خواب، خوراک، و آمد و رفت کمک شود.	<a href="http://ilcaustralia.org.au">ilcaustralia.org.au</a>	1300 885 886	Independent Living Centres Australia
ارائه کننده تجهیزات مواظبت صحتی در خانه	<a href="http://endeavourlifecare.com.au">endeavourlifecare.com.au</a>	9703 2900	Endeavour Life & Care
رهنمای City of Casey (شاروالی کیسی) راجع به پروگرام ها و خدمات برای تجهیزات و وسایل کمک به افراد دارای ناتوانی.	<a href="http://www.casey.vic.gov.au/community-services/disability-services/disability-services-directory/equipment-and-aids">www.casey.vic.gov.au/ community-services/disability- services/disability-services- directory/equipment-and-aids</a>		City of Casey

توصیف	وبسایت	تلفون	سازمان
<b>خدمات مراقبین</b>			
<b>حمایت مالی / ادارات حکومتی</b>			
معلومات راجع به مشاوره مالی و کمک برای یافتن یک فرد مشاور مسلکی و شایسته.	<a href="http://www.financialcounselingaustralia.org.au">www.financialcounselingaustralia.org.au</a>	1800 007 007	Financial Counselling Australia
	<a href="http://www.humanservices.gov.au/individuals/centrelink">www.humanservices.gov.au/individuals/centrelink</a>	13 27 17	Centrelink
	<a href="http://www.dva.gov.au">www.dva.gov.au</a>	13 32 54	Department of Veterans Affairs
<b>کمک خانگی</b>			
PCSE می تواند به شما کمک کند تا ترتیب برخی از خدمات شاروالی ویژه جامعه و خانگی را بدهید.			شورای شهر محله شما
<b>ایجاد تغییرات در خانه</b>			
پروگرام مرمت و ارزیابی خانه برای افراد فرتوت، یا ناتوان سالمند یا جوان و مواظبین آن ها که در خانه زندگی می کنند.	<a href="http://www.peninsulahealth.org.au/services/services-a-e/aged-care/domiciliary-care">www.peninsulahealth.org.au/services/services-a-e/aged-care/domiciliary-care</a>	1300 665 781	Peninsula Health Domiciliary Care Referral
نهادی در بالاترین سطح ملی و صنفی که نماینده ارائه کنندگان بوده و فایده ایجاد تغییر در خانه را ترویج می نماید.	<a href="http://www.moda.org.au">www.moda.org.au</a>	02 9281 2680	Home Modifications Australia
خدمات نرسینگ و مواظبت در خانه را به محلات جنوب و شرق در سراسر ملبورن ارائه می نماید.	<a href="http://www.mecwacare.org.au">www.mecwacare.org.au</a>	1800 163 292	mecwacare
<b>نرسینگ خانگی</b>			
نرسینگ خانگی را می توان به حیث بخشی از مواظبت تسکینی تان ترتیب داد. خدمات خصوصی هم در دسترس می باشند.			PCSE (مواظبت تسکینی جنوب شرق)
دامنه وسیعی از خدمات مواظبت عملی و انعطاف پذیر در خانه شامل نرسینگ، کمک خانگی، درمانگری و صحت روانی را ارائه می نماید.	<a href="http://www.boltonclarke.com.au">www.boltonclarke.com.au</a>	03 5991 1300	Bolton Clarke at Home Support

توصیف	وبسایت	تلفون	سازمان
<b>خدمات مراقبین</b>			
<b>رفع مشکلات</b>			
اگر از خدمت ارائه کننده خدمات صحتی خود ناراضی هستید، می توانید نگرانی خود را با Health Complaints Commissioner (کمیسیونر شکایات صحتی) مطرح کنید.	<a href="http://hcc.vic.gov.au">hcc.vic.gov.au</a>	1300 582 113	Health Complaints Commissioner
<b>ارزیابی ادامه زندگی در خانه</b>			
شاروالی های Cardinia (کاردینیا)، Casey (کیسی)، Greater Dandenong (دندینانگ بزرگ) و Kingston (کینگستون)	Your local council website		Council services
ارزیابی زندگی در خانه برای کمک به افرادی است که طرق مختلفی را برای زندگی مستقل در خانه و باقی ماندن به حیث یک عضو فعال در جامعه شان می خواهند امتحان نمایند.			
<b>مواظبت های شخصی</b>			
شاروالی های Cardinia (کاردینیا)، Casey (کیسی)، Greater Dandenong (دندینانگ بزرگ) و Kingston (کینگستون)	Your local council website <a href="http://www.alfredhealth.org.au">www.alfredhealth.org.au</a> <a href="http://www.baptcare.org.au">www.baptcare.org.au</a> <a href="http://www.mecwacare.org.au">www.mecwacare.org.au</a> <a href="http://www.boltonclarke.com.au">www.boltonclarke.com.au</a>	13 22 78 1800 163 292 1300 33 44 55	Council carers Alfred Care Baptcare MECWA Bolton Clarke at Home Support
<b>مواظب جایگزین برای استراحت مواظب / رخصتی کوتاه مدت</b>			
مواظب جایگزین، حمایت عملی و عاطفی برای مواظبین در ملبورن جنوبی	<a href="http://www.dss.gov.au/disability-and-carers/programmes-services/for-carers/commonwealth-respite-and-carelink-centres">www.dss.gov.au/disability-and-carers/programmes-services/for-carers/commonwealth-respite-and-carelink-centres</a>	1800 052 222 (BH) 1800 059 059 (Outside BH)	Commonwealth Respite and Carelink Centre Southern Region
<b>گروه های حمایتی</b>			
برای معلومات بیشتر به PCSE زنگ بزنید	<a href="http://www.palliativecaresoutheast.org.au">www.palliativecaresoutheast.org.au</a>	03 5991 1300	PCSE Carers Support Group

توصیف	وبسایت	تلفون	سازمان
رابط با گروه های مواظب که در جنوب ملبورن هستند	carersouth.org.au	1800 052 222	Alfred Health Carer Services
خدمات مراقبین			
آمد و رفت			
دارای داوطلبانی است که برای مریضان بخصوصی آمد و رفت را ارائه می نمایند	vic@redcross.org.au	03 8327 7700	Red Cross
سازمان های مخصوص مرض های خاص			
جوامعی از مردمانی که از سرطان رنج می برند و می توانید آنلاین (با اینترنت)، تلفونی یا حضوری با آنان تماس بگیرید. خطوط از روز دوشنبه تا جمعه از 9 صبح تا 5 پیشین باز و کارمندان آن نرس هایی هستند که تجربه سرطان و تحصیلات سرطان شناسی دارند. با آنکه کارمندان نمی توانند برای فرد مشوره طبی بدهند، می توانند راجع به اثرات اثر یک سرطان بخصوص صحبت نموده و توضیح دهند در جریان تداوی کیمیای، تداوی پرتوی یا سایر درمان های سرطان چه اتفاقی خواهد افتاد.	www.cancervic.org.au	13 11 20	Cancer Council of Victoria
Dementia Australia (زوال عقل در استرالیا) جانبدار ضرورت مردمی است که انواع مختلف مرض زوال عقل دارند و خانواده و مواظبین آنان و خدمات حمایت، تعلیم و معلومات رسانی به آنان را ارائه می نماید. خط کمک تلفونی در سطح ملی و از ساعت 9 صبح تا 5 پیشین روزهای دوشنبه تا جمعه به استثنای روزهای رخصت عمومی کار می کند. یک خدمت پیام گیر هم در خارج از ساعات اداری موجود است. پیامی بگذارید و تلفون شما در روز غیر رخصت بعدی پاسخ داده می شود.	www.dementia.org.au Helpline email: helpline.nat@dementiaalzheimers.org.au Webchat: www.dementia.org.au/helpline/webchat	1800 100 500	Dementia Australia
بهترین مواظبت ممکن و حمایت را برای افرادی که مرض تحلیل عضلانی (موتور نورون) دارند را ترویج می نماید.	www.mnd.asn.au	1800 806 632	MND Victoria

توصیف	تلفون	سازمان
		واحد مواظبت تسکینی
یک واحد مواظبت تسکینی/آسایشگاه طراحی شده که در Monash Medical Centre (مرکز طی موث) واقع است.	03 9594 5320	McCulloch House, Monash Medical Centre Clayton
یک واحد 32 تختخوابی تخصصی مواظبت تسکینی که برای کنترل علائم، مواظبت در دوران پابانی زندگی، مواظب جایگزین و ارزیابی است.	03 9955 1341	Wantirna Health Palliative Care Inpatient Unit
امکاناتی با طراحی با منظور که واحد مواظبت تسکینی را در خود جای داده و مریض ها در آن بستری می شوند.	03 9784 8600	Peninsula Health Palliative Care Unit, Frankston
یک واحد 11 تختخوابی مواظبت تسکینی (Abelia) که توسط نرس های مجرب حمایت می شود. مواظبت کشیش (دینی) نیز ارائه می شود.	03 9549 6555	South Eastern Private Hospital
بخش Acacia Cancer and Haematology (سرطان و خون شناسی اقیانیا) 23 تختخوابی - بخش مختلطی از سرطان شناسی، خون شناسی و تسکینی.	03 9788 3466	Peninsula Private Hospital
واحد تخصصی مواظبت تسکینی شامل 6 اتاق مجهز تک نفره	03 9709 1414	St John of God, Berwick Hospital
یک بخش طی حاد و تسکینی	03 8768 1550	Ward D, Casey Hospital, Berwick
		نرسینگ محله
Bolton Clarke (بولتون کلارک) که قبلا به نام Royal District Nursing Service (RDNS) (خدمات شاهانه نرسینگ محله) بود، خدمات بعد از ساعات اداری برای مراجعین PCSE انجام می دهد. باید به خدمات بعد از ساعات اداری بولتون کلارک تماس بگیرید.	1300 33 44 55	Bolton Clarke
	03 5997 9679	Kooweerup Regional Health Service
		شفاخانه های محلی
	03 8768 1200	Casey Hospital
	03 9554 1000	Dandenong Hospital
	03 9784 7777	Frankston Hospital
	03 9928 8111	Moorabbin Hospital
	03 9594 6666	Monash Medical Centre (Clayton)
	03 9656 1111	Peter MacCullum Cancer Centre
	03 9549 6555	South Eastern Private Hospital
	03 9709 1414	St John of God, Berwick Hospital
	03 9955 7341	Wantirna Hospital





## پلان مواظبت عاجل بعد از ساعات اداری

نام مواظب		کسی که به مواظبت ضرورت دارد	
	نام		نام
	رابطه با شخصی که به مواظبت ضرورت دارد		سن
	نشانی		نشانی
	تلفون		تلفون
	لسانی که سخن می گوید		لسانی که سخن می گوید

شماره تماس در مواقع عاجل		
تلفون	رابطه	نام





معلومات صحی - مشخصات شخص مورد مواظبت

		مرض شخص:
		نام داکتر، نشانی، تیلیفون (داکتر عمومی و / یا متخصص):
		شماره مدیکر:
		شماره سنترلینک:
		شرکت بیمه صحی و شماره عضویت:
		بمه آمبولانس / شماره عضویت:
		شماره Medic-Alert (هشدار - طبی):
		شرح ضرورت های مواظبتی:
<p>پلان عاجل: در یک حالت عاجل، طرف تماس من این را خواهد داشت (مربعی که مورد دارد را علامت صحیح ✓ بزنید):</p>		
<input type="checkbox"/> شهادت خط رد درمان	<input type="checkbox"/> دستور Advance Care Plan (پلان مواظبت از پیش)	<input type="checkbox"/> احکام NFR
		جزئیات وکالت همراه با وصیت (درمان طبی):
		محل ترجیحی برای مردن:
	<input type="checkbox"/> دستور اخلاقی	<input type="checkbox"/> دستور طرز کار
		<input type="checkbox"/> جزئیات تصمیم گیرنده راجع به درمان طبی:



# Palliative Care South East

140-154 Sladen Street  
Locked Bag 2500  
Cranbourne VIC 3977

ت 03 5991 1300 • ف 03 5991 1301  
ایمیل [reception@palliativecarese.org.au](mailto:reception@palliativecarese.org.au)

[www.palliativecaresoutheast.org.au](http://www.palliativecaresoutheast.org.au)



مواظبت تسکینی جنوب شرق بدینوسیله تأیید می نماید که مردمان بومی Wurundjeri و Bunurong صاحبان سنتی زمین هستند و ما با سالمندان Wurundjeri و Bunurong چه در گذشته و چه حال و چه آینده ادای احترام می کنیم.