



Palliative Care
South East

Βασικό Βοήθημα Υποστήριξης του Φροντιστή για οικογένειες και φροντιστές

Είμαστε όλοι μαζί σ' αυτό



Επικοινωνία με εμάς

24/7

Υποστήριξη για την Οικογένεια και τον Φροντιστή



Μπορείτε να επικοινωνήσετε με όλες τις ημερήσιες υπηρεσίες ανακουφιστικής/παρηγορητικής φροντίδας, συμπεριλαμβανομένης της φροντίδας από νοσοκόμο, σε ένα κεντρικό τηλέφωνο:

ΗΜΕΡΑ (7 π.μ. -7 μ.μ.)
03 5991 1300

Οι ημερήσιες υπηρεσίες νοσοκόμου και οι υπηρεσίες ανακουφιστικής/παρηγορητικής φροντίδας παρέχονται από την ομάδα Palliative Care South East (PCSE).

Οι παρακάτω υπηρεσίες είναι διαθέσιμες μόνο: ΔΕΥΤΕΡΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ / 8:30 Π.Μ. -4:30 Μ.Μ.

- Γραφείο PCSE
- Κινητικότητα/Εργοθεραπεία
- Πνευματική φροντίδα
- Συμβουλευτική
- Μουσικοθεραπεία
- Κοινωνική Εργασία
- Εθελοντές



ΝΥΧΤΑ (7 Μ.Μ. – 7 Π.Μ.)
03 5991 1300

- διαχείριση συμπτωμάτων
- σημαντικές αλλαγές στην κατάσταση του ασθενούς
- δυσκολίες στην παροχή φροντίδας
- προβλήματα με τα φάρμακα ή τον εξοπλισμό

Πίνακας περιεχομένων

Επικοινωνία με εμάς	2
Πρόλογος	4
Ευχαριστίες	4
Υποστηρίζοντας τις γλωσσικές και πολιτισμικές ανάγκες σας	5
0 Εισαγωγή στο Βασικό Βοήθημα Υποστήριξης του Φροντιστή	6
0.1 Οι σκοποί της ανακουφιστικής/παρηγορητικής φροντίδας	8
0.2 Σχετικά με το Palliative Care South East	10
0.3 Το να είστε φροντιστής και οικογενειακός πάροχος φροντίδας	12
0.4 Αξιολόγηση των αναγκών σας ως οικογενειακού παρόχου φροντίδας	14
1 Φροντίζοντας τον εαυτό σας και πρακτικές συμβουλές	17
1.1 Πώς οι φροντιστές και οι πάροχοι οικογενειακής φροντίδα μπορούν να φροντίσουν τον εαυτό τους	18
1.2 Φροντίδα για τις συναισθηματικές σας ανάγκες	19
1.3 Διαχείριση άγχους	21
1.4 Σχεδιασμός του δικτύου υποστήριξής σας	22
1.5 Μια ομάδα υποστήριξης για φροντιστές και οικογένειες	23
1.6 Πρακτικές συμβουλές για την καθημερινή φροντίδα	24
1.7 Ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε	27
1.8 Η υπεράσπιση και τα δικαιώματά σας	29
1.9 Προετοιμασία για το ραντεβού με τον ιατρό	31
1.10 Προγραμματισμός εκ των προτέρων: προσχεδιασμός της φροντίδας	32
2 Διαχείριση του πόνου, των συμπτωμάτων και των φαρμάκων	33
2.1 Διαχείριση του πόνου	35
2.2 Διαχείριση των συμπτωμάτων	37
2.3 Διαχείριση των φαρμάκων	38
2.4 Σχεδιασμός της φροντίδας έκτακτης ανάγκης	41
2.5 Επικοινωνία εκτός ωραρίου	43
2.6 Πρόσβαση στις νοσηλευτικές υπηρεσίες μας εκτός ωραρίου	44
3 Προετοιμασία για τον θάνατο	49
3.1 Προετοιμασία για τον θάνατο	50
3.2 Πένθος	59
3.3 Υποστήριξη στην απώλεια	60
4 Πόροι και σύνδεσμοι	63

Η φροντίδα για κάποιο αγαπημένο πρόσωπο, όταν είναι βαριά άρρωστο, είναι ένα από τα πιο δύσκολα πράγματα που θα κάνει ένα πρόσωπο στη ζωή του. Ο ρόλος του φροντιστή είναι συνεχής, αγχωτικός και συχνά εξαντλητικός. Ο φροντιστής βρίσκεται συνεχώς «στο καθήκον» και συχνά έχει ελάχιστο χρόνο για να ξεκουραστεί ή να χαλαρώσει.

Στο Palliative Care South East, καταλαβαίνουμε την τεράστια συνεισφορά των οικογενειών και των φροντιστών, καθώς και τις συνεχείς δυσκολίες που μπορεί να σχετίζονται με την παροχή φροντίδας. Είμαστε εδώ για να σας υποστηρίξουμε στον ρόλο σας ως φροντιστή, καθώς και για να σας προσφέρουμε τη σωματική, συναισθηματική και πνευματική φροντίδα που παρέχουμε στο αγαπημένο σας πρόσωπο.

Εχουμε αναπτύξει το παρόν Βασικό Βοήθημα, για να παρέχουμε στις οικογένειες και τους φροντιστές πληροφορίες, ιδέες και υποστήριξη, να βοηθήσουμε στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και στη μείωση του άγχους που σχετίζεται με τον ρόλο του φροντιστή. Το Βασικό Βοήθημα θα το χρησιμοποιήσει επίσης η ομάδα μας στο PCSE, για να εντοπίσει πρόσθετους τρόπους υποστήριξης, που ίσως να χρειάζονται οι οικογένειες και οι φροντιστές, και να προσαρμόσει αυτή την υποστήριξη στις ανάγκες των μεμονωμένων φροντιστών. Το Βασικό Βοήθημα είναι πηγή πληροφοριών για όλη την κοινότητα, όχι μόνο για τον κύριο φροντιστή, αλλά και για άλλους που βοηθούν στη φροντίδα ενός σοβαρά άρρωστου αγαπημένου προσώπου στο σπίτι, ανεξάρτητα από το πολιτισμικό υπόβαθρο, τον τόπο διαμονής του προσώπου ή το πρόσωπο που φροντίζουν.

Ο οργανισμός Palliative Care South East αποτελείται από μια εξειδικευμένη ομάδα νοσοκόμων, ιατρικού προσωπικού, κοινωνικών λειτουργών, ειδικών συμβουλευτικής, εργασιοθεραπευτών, μουσικοθεραπευτών, εθελοντών και διοικητικού προσωπικού και όλοι μας εστιάζουμε την προσοχή μας στο να διασφαλίσουμε ότι οι σοβαρά ασθενείς, οι φροντιστές τους, η οικογένεια και οι φίλοι τους λαμβάνουν την υποστήριξη που χρειάζονται, όταν τη χρειάζονται. Είμαστε πάντα εδώ για να βοηθάμε. Αν λοιπόν έχετε κάποια ερώτηση, παρακαλώ τηλεφωνήστε στα γραφεία μας ή μιλήστε με κάποιο μέλος του προσωπικού μας, όταν έρθουν να σας επισκεφτούν. Θα εκπλαγείτε όταν μάθετε ότι είμαστε συνηθισμένοι

να απαντούμε πολλές από τις ερωτήσεις που ίσως έχετε. Πολλοί από τους φόβους ή τις ανησυχίες σας είναι κοινοί στους ανθρώπους που φροντίζουν ένα σοβαρά άρρωστο πρόσωπο, γι' αυτό, παρακαλώ, μην αισθάνεστε ότι υπάρχει κάτι που δεν μπορείτε να ρωτήσετε. Είμαστε εδώ για να βοηθήσουμε με όποιο τρόπο μπορούμε· ελπίζουμε ότι θα βρείτε σε αυτό το βασικό βοήθημα μια πρόσθετη πηγή πληροφοριών, για να σας βοηθήσει σ' αυτό τον δρόμο.



Molly Carlile AM
Διευθύνουσα Σύμβουλος
Palliative Care South East



Ευχαριστίες

Θα θέλαμε να εκφράσουμε τις ευχαριστίες μας προς τους εξής, για τη συνεισφορά και την υποστήριξή τους στο Βασικό Βοήθημα Υποστήριξης του Φροντιστή:

- το Δίκτυο Πρωτοβάθμιας Υγείας Νοτιοανατολικής Μελβούρνης (SEMPHN)
- την Κυβέρνηση της Βικτώριας
- τον οργανισμό Palliative Care Australia
- τον οργανισμό Southern Metropolitan Region Palliative Care Consortium
- την Κλινική Ομάδα του PCSE

Υποστηρίζοντας τις γλωσσικές και πολιτισμικές ανάγκες σας

Στο PCSE εκτιμούμε την ποικιλομορφία.

Δεσμευόμαστε να:

- αντιμετωπίζουμε τους ανθρώπους με αξιοπρέπεια και σεβασμό
- να παρέχουμε υποστήριξη και φροντίδα με επίκεντρο τον άνθρωπο, που να είναι ευέλικτη και να λαμβάνει υπόψη της τις ατομικές διαφορές
- αναγνωρίζουμε ότι όλες οι καταστάσεις ανακουφιστικής/παρηγορητικής φροντίδας είναι μοναδικές
- στηρίζουμε περιεκτικούς ορισμούς των εννοιών «οικογένεια» και «φροντιστές»
- να βελτιώσουμε την πρόσβαση στην ανακουφιστική/παρηγορητική φροντίδα για τις πολλές διαφορετικές κοινότητες στην περιοχή μας

Παρακαλούμε να μας μιλήσετε για τις πολιτισμικές ή πνευματικές ανάγκες σας. Αν χρειάζεστε κάποιον για την πνευματική σας φροντίδα ή άλλη συγκεκριμένη μορφή υποστήριξης, ενημερώστε μας.

Χρήση της υπηρεσίας μας στη γλώσσα σας: Υπηρεσίες διερμηνείας

Σας ενθαρρύνουμε να μιλήσετε μαζί μας στη γλώσσα με την οποία αισθάνεστε πιο άνετα.

Ενημερώστε μας αν θέλετε να παρευρίσκεται διερμηνέας κατά τις επισκέψεις σας.



Υπηρεσίες Διερμηνείας Παρακαλούμε καλέστε το 13 14 50 (δωρεάν υπηρεσία)

Μπορείτε να μιλήσετε στη γλώσσα σας και να τους ζητήσετε να τηλεφωνήσουν το PCSE στο 03 5991 1300.

Εισαγωγή στο Βασικό Βοήθημα Υποστήριξης του Φροντιστή

Αυτό το Βασικό Βοήθημα Υποστήριξης του Φροντιστή σχεδιάστηκε για να προσφέρει υποστήριξη στους φροντιστές και τους οικογενειακούς παρόχους φροντίδας στο «παξίδι» τους μέσα στην ανακουφιστική/παρηγορητική αγωγή. Το περιεχόμενο έχει αναπτυχθεί με την ενθάρρυνση και τη σοφία των φροντιστών και των ιδίων των οικογενειών.

Συμπεριλαμβάνουμε τις φωνές πραγματικών φροντιστών και οικογενειών, οι οποίοι συχνά μας λένε...

“*Μακάρι να μου είχε πει κάποιος τι σημαίνει να είσαι φροντιστής ανακουφιστικής/παρηγορητικής φροντίδας ...*”

Το παρόν βοήθημα παρέχει πληροφορίες που ίσως χρειαστείτε στον ρόλο σας ως φροντιστή, λειτουργεί όμως και ως υπενθύμιση να φροντίζετε τον εαυτό σας.

Η δέσμευσή μας προς τους φροντιστές και τις οικογένειες

Όλοι οι φροντιστές θα υποστηρίζονται με εκπαίδευση και πληροφορίες που θα τους επιτρέπουν να συνεχίσουν να παρέχουν φροντίδα στο σπίτι, αν αυτό επιθυμεί ο πελάτης και οι ίδιοι.

Θα παρέχουμε 24ωρη πρόσβαση, 7 ημέρες την εβδομάδα, σε συμβουλές εξειδικευμένης ανακουφιστικής/παρηγορητικής φροντίδας, για να βοηθήσουμε τους φροντιστές στον ρόλο τους και να τους διευκολύνουμε όταν ανακύψουν απροσδόκητα προβλήματα.

Η υποστήριξη προς όσους παρέχουν φροντίδα είναι πολύ σημαντική.

Το να γίνετε φροντιστής θα αλλάξει τη ζωή σας με πολλούς τρόπους.

Υπάρχει αφθονία διαθέσιμων πηγών πληροφόρησης και υποστήριξης για να σας βοηθήσουν κατά τη διάρκεια του «παξιδιού» σας στην ανακουφιστική/παρηγορητική φροντίδα. Είναι πολύ σημαντικό να έχετε πρόσβαση σ' αυτή την υποστήριξη και να διασφαλίσετε ότι φροντίζετε τον εαυτό σας.

Δεν θα είστε μόνοι σας: το προσωπικό και οι εθελοντές μας είναι εδώ για εσάς. Θα σας βοηθήσουμε επίσης να προγραμματίσετε για όσα πρόκειται να έρθουν.

Είναι σημαντικό να έχετε σιγουριά και υποστήριξη, για να διαχειριστείτε τη φροντίδα σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα. Τηλεφωνήστε μας κατά τη διάρκεια της ημέρας ή της νύχτας.

Όταν μιλάμε για φροντιστές, μιλάμε για μέλη της οικογένειας, για αγαπημένα πρόσωπα και για άλλους που εμπλέκονται στη φροντίδα και την υποστήριξη ενός ατόμου που ζει με ασθένεια.

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βοήθημα

Το βοήθημα χωρίζεται σε διαφορετικά τμήματα: φροντίδα του εαυτού σας και πρακτικές συμβουλές, διαχείριση του πόνου, των συμπτωμάτων και των φαρμάκων, πόροι πληροφοριών και σύνδεσμοι. Όλα αυτά είναι σχεδιασμένα ως συνοπτικοί οδηγοί και αφορμές συζήτησης, για να σας βοηθήσουν να σκεφτείτε και να συζητήσετε λεπτομερέστερα με την ομάδα του PCS Εστα διάφορα στάδια του «ταξιδιού» σας. Το βοήθημα αποτελεί επίσης μέρος των υπηρεσιών Εκπαίδευσης Φροντιστών, οι οποίες είναι διαθέσιμες για σας.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ
στα μπλε πλαίσια



ΑΦΟΡΜΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ
στα μωβ πλαίσια

όταν θα επωφεληθείτε από την ομιλία σας με την ομάδα PCSE, τον γιατρό ή τον ειδικό σας - είτε τηλεφωνικά είτε κατά τη διάρκεια επισκέψεων



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ
στα πράσινα πλαίσια



Το βοήθημα και μεμονωμένα ενημερωτικά δελτία μπορούν να ληφθούν από την ιστοσελίδα www.palliativecaresoutheast.org.au



0.1 Οι σκοποί της ανακουφιστικής/παρηγορητικής φροντίδας

Τι είναι η ανακουφιστική/παρηγορητική φροντίδα;

Η ανακουφιστική/παρηγορητική φροντίδα στηρίζει ένα άτομο, για να ζει καλά στο τέλος της ζωής του.

Η ανακουφιστική/παρηγορητική φροντίδα αφορά το άτομο που ζει με ασθένεια.
Μερικοί από τους στόχους της ανακουφιστικής/παρηγορητικής φροντίδας συμπεριλαμβάνουν:



την υποστήριξη των ανθρώπων ώστε να ζουν με αξιοπρέπεια



την παροχή ολιστικής φροντίδας στο σπίτι· συμπεριλαμβάνεται η κοινωνική, συναισθηματική και πνευματική υποστήριξη για οικογένειες και φροντιστές



βελτιστοποίηση της άνεσης (ανακούφιση από τον πόνο και διαχείριση των συμπτωμάτων)



υποστήριξη των πελατών στην επιλογή φροντίδας και στη λήψη αποφάσεων

Σημείωση: το άτομο που ζει με θανατηφόρο ασθένεια βρίσκεται στο κέντρο οποιωνδήποτε αποφάσεων λαμβάνονται. Τα άτομα αυτά πρέπει να είναι αντικείμενο σεβασμού και να τους επιτρέπεται να επιλέγουν το είδος των υπηρεσιών που θέλουν.

Πάρτε μια ημέρα κάθε φορά

Τι σημαίνει για εσάς η ανακουφιστική/παρηγορητική φροντίδα;

Καταγράψτε μερικούς στόχους φροντίδας για σας και για το άτομο που φροντίζετε.

Παραδείγματα που ίσως θέλετε να σκεφτείτε...

Θέλω να είμαι με την οικογένειά μου στο σπίτι για όσο περισσότερο χρόνο είναι δυνατόν

Θέλω να συνεχίσω να κάνω τα πράγματα που απολαμβάνω περισσότερο

Θέστε απλούς βραχυπρόθεσμους, μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους.

Βραχυπρόθεσμοι (καθημερινοί) (π.χ. να πάτε στο πάρκο, να πάτε στα καταστήματα, να απολαύσετε την ημέρα)

Μεσοπρόθεσμοι (εβδομαδιαίοι) (π.χ. να καλέσετε στο σπίτι την οικογένεια για δείπνο, να φυτέψετε το παρτέρι του κήπου)

Μακροπρόθεσμοι (μηνιαίοι ή εξαμηνιαίοι) (π.χ. σχεδιάστε σύντομες διακοπές/μια εκδρομή το Σαββατοκύριακο, σχεδιάστε μια νυχτερινή έξοδο με την οικογένεια)

Όσο το δυνατόν νωρίτερα, μιλήστε στο άτομο που φροντίζετε για τις επιθυμίες του σχετικά με τη φροντίδα του τέλους της ζωής του και πού θα προτιμούσε να πεθάνει, έτσι ώστε να μπορείτε να προετοιμαστείτε. Ως φροντιστής, μπορείτε να σκεφτείτε ποιες είναι πιθανώς οι δικές σας επιθυμίες και να αρχίσετε τις συζητήσεις από εκεί.

Όταν πεθάνω, θα ήθελα να με αποτεφρώσουν και οι στάχτες μου να τοποθετηθούν στο Berwick, και ελπίζω να μπορώ να είμαι στο σπίτι μου όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο.

Εχετε σκεφτεί σχετικά με το τι θα θέλατε;

0.2 Σχετικά με το Palliative Care South East

Το Palliative Care South East (PCSE) παρέχει εξειδικευμένη και ολιστική φροντίδα για ανθρώπους με θανατηφόρο ασθένεια που ζουν στο σπίτι τους, καθώς και συναισθηματική και πρακτική υποστήριξη για την οικογένεια και τους φροντιστές.

Η ολιστική μας προσέγγιση αναγνωρίζει ότι μια απειλητική για τη ζωή ασθένεια επηρεάζει το άτομο, την οικογένειά του και τους φροντιστές με πολλούς διαφορετικούς τρόπους - σωματικά, συναισθηματικά, κοινωνικά και πνευματικά.

Το PCSE υιοθετεί μια ομαδική προσέγγιση στη φροντίδα:





Το PCSE δεν προσφέρει τις εξής υπηρεσίες:

- υπηρεσία κλήσης έκτακτης ανάγκης
- υπηρεσίες υγιεινής, προσωπικής φροντίδας και φροντίδας τραυμάτων
- προμήθεια τακτικών φαρμακευτικών συνταγών και καθημερινή διαχείριση φαρμάκων
- ενέσεις για την αραιώση του αίματος (αντιπηκτικές) ή για τον διαβήτη
- λήψη δειγμάτων αίματος για μικροβιολογική εξέταση
- ενέσεις χημειοθεραπείας, ανοσοθεραπείας ή ορμονοθεραπείας
- ενδοφλέβια αντιβιοτικά ή συντήρηση καθετήρα χημειοθεραπείας ή ταινίες στερέωσης
- νοσηλευτική υποστήριξη στο σπίτι, για ανάπαυση του φροντιστή

Μπορούμε να σας παραπέμπουμε ή να σας κατευθύνουμε στον κατάλληλο πάροχο υπηρεσιών.

0.3 Το να είστε φροντιστής και οικογενειακός πάροχος φροντίδας

Το να γίνετε φροντιστής θα αλλάξει τη ζωή σας με πολλούς τρόπους. Ενώ η παροχή φροντίδας παρουσιάζει πολλές προκλήσεις, μπορεί να είναι μια εξαιρετικά ικανοποιητική εμπειρία, γνωρίζοντας ότι έχετε βοηθήσει κάποιον που σας χρειάζεται και ότι έχετε βελτιώσει την ποιότητα της ζωής του. Μπορεί επίσης να σας δώσει μια αίσθηση σκοπού σε μια δύσκολη στιγμή, και να σας επιτρέψει να αναπτύξετε και να εξελίξετε νέες δεξιότητες.

Είμαστε εδώ για να σας βοηθήσουμε όταν έχετε ερωτήσεις ή δύσκολα και περίπλοκα αισθήματα. Για παράδειγμα:

- Είναι πιθανό να έχετε επαφή με διάφορα τμήματα των συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης και κοινωνικής υποστήριξης - μπορούμε να σας βοηθήσουμε να πλοηγηθείτε σε αυτά και να τα κάνετε να δουλέψουν για σας
- Ίσως το βρείτε δύσκολο να ισορροπήσετε την κοινωνική σας ζωή και αρχίσετε να νιώθετε απομονωμένος - μιλήστε με τους συμβούλους ή τους κοινωνικούς λειτουργούς μας
- Η εργασία ή οι σπουδές ίσως γίνουν πολύ δύσκολες - ενδέχεται να δικαιούστε οικονομική βοήθεια μέσω του Τμήματος Ανθρωπίνων Υπηρεσιών (Centrelink)

Υπάρχουν πολλές άλλες διαθέσιμες επιλογές υποστήριξης, στις οποίες μπορούμε να σας κατευθύνουμε.

Καταγράψτε τα συναισθήματα και τις ερωτήσεις σας. Μπορεί να αισθανθείτε καλύτερα, όταν απαντηθούν οι ερωτήσεις σας. Συζητήστε με την ομάδα υποστήριξης φροντιστή.

Ο ρόλος του φροντιστή

Κάθε ρόλος φροντίδας είναι διαφορετικός και μπορεί να διαρκέσει για μικρό ή για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Αυτό που κάνετε ως φροντιστής εξαρτάται από τις ανάγκες του ατόμου που φροντίζετε και από το τι μπορείτε να κάνετε.

Είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίσετε τι συνεπάγεται ο ρόλος σας, για να λάβετε την πλήρη υποστήριξη που χρειάζεστε και να αποκτήσετε πρόσβαση σε υπηρεσίες, πληροφορίες και οικονομική βοήθεια, όπου είναι δυνατόν.

Οι εθελοντές μας του PCSE είναι διαθέσιμοι να σας υποστηρίξουν σε ορισμένες από αυτές τις ευθύνες και καθήκοντα.

ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ ΤΗΣ
ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ
ΑΓΑΠΗ
ΣΥΜΠΟΝΙΑ
ΙΔΙΩΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΚΑΛΟΣΥΝΗ
ΕΥΣΕΒΕΙΑ
ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ
ΚΑΘΗΚΟΝ ΖΟΝΟΥ

Οι ευθύνες μπορούν να αλλάξουν από μέρα σε μέρα και να εξελιχθούν με την πάροδο του χρόνου, αλλά μπορεί να συμπεριλαμβάνουν:



συντονισμό της ιατρικής περίθαλψης και της φαρμακευτικής αγωγής



διαχείριση του πόνου και φροντίδα τραυμάτων



διαχείριση των οικονομικών ή οικονομική υποστήριξη



νομικές διευθετήσεις και σχέδια επείγουσας φροντίδας



συναίσθηματική και κοινωνική υποστήριξη (συμπεριλαμβανομένης της επίλυσης συγκρούσεων και της επικοινωνίας με την οικογένεια)



λήψη αποφάσεων και υπεράσπιση



καθοδήγηση, οργάνωση και επίβλεψη



πρακτική βοήθεια (μεταφορά, τουαλέτα, ατομική περιποίηση, συντήρηση του νοικοκυριού, προετοιμασία γευμάτων, βοήθεια στη λήψη του φαγητού)

Ο ρόλος του φροντιστή στην προσωποκεντρική φροντίδα

Πιθανώς γνωρίζετε καλά το άτομο το οποίο φροντίζετε. Αυτή η γνώση σας, που συμπεριλαμβάνει τις απόψεις και την προοπτική του, το πώς του αρέσει να ζει, οι πολιτισμικές, πνευματικές και θρησκευτικές του ανάγκες, είναι σημαντική για την ομάδα του PCSE.

Αυτή η γνώση σας θα μας βοηθήσει να βελτιστοποιήσουμε την άνεση και τη φροντίδα του ατόμου και να διασφαλίσουμε ότι οι στόχοι για το πέρας της ζωής του σχεδιάζονται κατάλληλα.

Υπάρχουν πολλές πηγές πληροφοριών για το πώς να γίνετε και να είσαστε φροντιστής. Ανατρέξτε στην ενότητα «Πηγές Πληροφοριών» στη σελίδα 63 ή ρωτήστε κάποιον από την ομάδα μας.



0.4 Αξιολόγηση των αναγκών σας ως οικογενειακού παρόχου φροντίδας

Η ειδική ομάδα μας στο PCSE θα σας προσφέρει κατ'οίκον υποστήριξη για να αυξήσει την αυτοπεποίθησή σας και να σας προσφέρει τις δεξιότητες που χρειάζεστε. Για να σας υποστηρίξουμε όσο το δυνατόν περισσότερο, θα συμπληρώσουμε μαζί σας μια αξιολόγηση αναγκών υποστήριξης.

Μπορείτε να κάνετε μια ανασκόπηση των παρακάτω ερωτήσεων από καιρού εις καιρόν και να αναρωτηθείτε τι βοήθεια χρειάζεστε για να διεκπεραιώσετε τον ρόλο σας ως φροντιστή.

Ως φροντιστής, χρειάζεστε περισσότερη υποστήριξη με...

Γνωρίζετε με ποιον να επικοινωνήσετε, αν ανησυχείτε (για μια σειρά αναγκών, ακόμη και τη νύχτα);



Διαχείριση συμπτωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της χορήγησης φαρμάκων;

Κατανόηση της ασθένειας;

Έχετε χρόνο για τον εαυτό σας την ημέρα;



Πρακτική βοήθεια στο σπίτι;

Αντιμετώπιση συναισθημάτων και ανησυχιών;



Φροντίδα για τη δική σας σωματική υγεία

Εξοπλισμός για
το σπίτι

ΕΡΓΑΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Οικονομικά, νομικά
ή εργασιακά
προβλήματα;

Διάλειμμα από τη
φροντίδα μιας
νύχτας;

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ,
ΝΟΣΗΛΕΙΑ

Παροχή προσωπικής
φροντίδας (π.χ. ντύσιμο,
πλύσιμο, τουαλέτα)

ΝΟΣΗΛΕΙΑ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΕΡΓΑΣΙΑ

Συζήτηση με τον
ασθενή σχετικά με
την ασθένεια;

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Οι πεποιθήσεις σας
ή οι πνευματικές
ανησυχίες σας;

ΝΟΣΗΛΕΙΑ,
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Γνωρίζετε τι να περιμένετε στο μέλλον,
όταν φροντίζετε το άτομο;

Με τι άλλο χρειάζεστε υποστήριξη;

Σκεφτείτε τα παρακάτω και ενημερώστε μας αν ισχύει κάποιο από αυτά για εσάς.
Σημειώστε ελεύθερα αυτά που ισχύουν για εσάς και συζητήστε τα στην επόμενη επίσκεψή σας

	Δεν είστε πλέον σε θέση να είστε υπεύθυνοι για την οικογένειά σας;
	Δεν μπορείτε να κάνετε τα πράγματα που κάνετε, συμπεριλαμβανομένων των κοινωνικών δραστηριοτήτων;
	Υπάρχει σύγκρουση ή ένταση στην οικογένειά σας;
	Ανησυχείτε για τις συνέπειες του θανάτου στην οικογένειά σας, ειδικά στα παιδιά;
	Είστε ο ίδιος άρρωστος ή αντιμετωπίζετε σοβαρή ασθένεια;
	Έπρεπε να εγκαταλείψετε τη δουλειά ή τις σπουδές σας;
	Χρειάζεστε οικονομική υποστήριξη ή βοήθεια για την πρόσβαση σε παροχές που δικαιούστε μέσω του Centrelink και άλλων κυβερνητικών φορέων, συμπεριλαμβανομένης της σύνταξης;
	Χρειάζεστε υποστήριξη για νομική βοήθεια, όπως πληρεξούσια, διαθήκες και κηδεμονία;
	Χρειάζεστε πληροφορίες σχετικά με κοινοτικά πακέτα φροντίδας;
	Θα θέλατε να σας παραπέμψουμε στην Υπηρεσία Αξιολόγησης Φροντίδας Ηλικιωμένων για να αποκτήσετε πρόσβαση στην κατ'οίκον φροντίδα ηλικιωμένων και την περίθαλψη όσο αναπαύεστε;
	Θα θέλατε να συνδεθείτε με πηγές πληροφοριών στην κοινότητα, συμπεριλαμβανομένων οργανισμών και ομάδων υποστήριξης που είναι συγκεκριμένες για τις ανάγκες σας;

Δεχθείτε όλη τη βοήθεια που σας προσφέρεται

1. Φροντίζοντας τον εαυτό σας και πρακτικές συμβουλές

Είμαστε όλοι μαζί σ' αυτό



Είναι σημαντικό οι φροντιστές να φροντίζουν τους εαυτούς τους καθώς και το άτομο το οποίο φροντίζουν. Η υγεία και η ευημερία σας είναι ένα κρίσιμο μέρος της ανακουφιστικής/παρηγορητικής φροντίδας, επειδή όταν φροντίζετε τις δικές σας ανάγκες, θα ωφεληθεί και το άτομο που φροντίζετε.

1.1 Πώς οι φροντιστές και οι πάροχοι οικογενειακής φροντίδα μπορούν να φροντίσουν τον εαυτό τους

Αυτο-φροντίδα σημαίνει, με απλά λόγια, να φροντίζετε τον εαυτό σας, πράγμα που περιλαμβάνει το να κοιμόσαστε αρκετά τη νύχτα, να ξεκουράζεστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, όταν το άτομο που φροντίζετε κοιμάται, να τρώτε υγιεινό φαγητό και να έχετε τακτική σωματική δραστηριότητα.

Πρακτικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να φροντίσετε τον εαυτό σας

πάρτε λίγο χρόνο για τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια της ημέρας	καθίστε έξω, πιείτε ένα φλιτζάνι τσάι ή κάντε ένα μπάνιο	κάντε μια σωματική δραστηριότητα	αναπαυθείτε, όποτε έχετε την ευκαιρία, κατά τη διάρκεια της ημέρας	πηγαίστε για έναν περίπατο	τηλεφωνήστε σε ένα φίλο για κουβεντούλα	κάντε λίγες κάμψεις ή τεντωθείτε
δεχθείτε προσφορές βοήθειας	παιξτε με το κατοικίδιο σας	κάντε γιόγκα ή διαλογισμό	προσφέρετε στον εαυτό σας ένα καλό φαγητό κάποια στιγμή	ακολουθήστε μια υγιεινή διαίτα	κλείστε ραντεβού με τον γιατρό για γενική εξέταση	κάντε ένα διάλειμμα
πηγαίστε σε γυμναστήριο ή κάντε μαθήματα αερόβιας άσκησης σε νερό (aquas aerobics)	οργανώστε μια οικογενειακή συνάντηση	μιλήστε σε κάποιον	να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας	αναζητήστε τα θετικά	διατηρήστε το χιούμορ σας	μην απαντάτε στο τηλέφωνο και ενεργοποιήστε τα φωνητικά μηνύματα

Ποιες άλλες στρατηγικές είναι αποτελεσματικές για εσάς;

1.2 Φροντίδα για τις συναισθηματικές σας ανάγκες

Η υποστήριξη ενός προσώπου για το οποίο νοιάζεστε, στο τέλος της ζωής του, μπορεί να προκαλέσει πολλά δύσκολα και αντιφατικά συναισθήματα.

Οι φροντιστές μερικές φορές βιώνουν:

-  απομόνωση
-  προσαρμογή στη διάγνωση
-  περίπλοκη οικογενειακή δυναμική
-  σύνθετη θλίψη
-  κόπωση

Είναι εύκολο να νιώσει κάποιος κόπωση από το σωματικό, πνευματικό και συναισθηματικό φορτίο της φροντίδας. Το να μην καταλαβαίνετε τι συμβαίνει στο άτομο που φροντίζετε, μπορεί επίσης να είναι μεγάλο άγχος.

Είναι χρήσιμο να μιλήσετε για τα συναισθήματα, τις ανησυχίες και τις αβεβαιότητές σας. Το PCSE μπορεί να υποστηρίξει την οικογένεια και τους φροντιστές με συναισθηματική, πνευματική και πολιτισμική φροντίδα και μπορεί να σας παρέχει στρατηγικές και εργαλεία για να χρησιμοποιείτε στο σπίτι, που θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε και να επεξεργαστείτε τα συναισθήματά σας.

Αυτο-έλεγχος: Αντιμετωπίζω με επιτυχία τις δυσκολίες;

Αυτή η λίστα ελέγχου μπορεί να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε αν θα ωφεληθείτε από συναισθηματική υποστήριξη ή συμβουλευτική αυτή τη στιγμή.

ΕΡΩΤΗΣΗ	ΝΑΙ/ΟΧΙ
Αισθάνομαι συγκλονισμένος ή μπερδεμένος	
Μου είναι δύσκολο να συγκεντρωθώ ή να πάρω αποφάσεις	
Αισθάνομαι σαν να μη μπορώ να σταματήσω να κλαίω	
Χρησιμοποιώ ναρκωτικά, αλκοόλ ή άλλες εθιστικές ουσίες για να αντεπεξέλθω	
Αισθάνομαι θυμωμένος, απογοητευμένος, ένοχος ή ανυπόμονος	
Μου είναι δύσκολο να κοιμηθώ ή να φάω	
Αισθάνομαι πεσμένος, εξαντλημένος, καταβεβλημένος και ανίκανος να αντεπεξέλθω	
Νιώθω μια αίσθηση άγχους, πανικού ή μουδιάσματος	
Αισθάνομαι μόνος μου και ότι κανείς δεν με καταλαβαίνει	
Μου είναι δύσκολο να απολαύσω τη ζωή	



Οι σύμβουλοί μας είναι διαθέσιμοι για να σας βοηθήσουν να συζητήσετε αυτά τα συναιθήματα. Μπορούμε να συνεργαστούμε για να κατανοήσουμε, να αντιμετωπίσουμε και να επιλύσουμε τρέχοντα ζητήματα.

Αν νομίζετε ότι χρειάζεστε επιπλέον υποστήριξη, παρακαλούμε μιλήστε στην ομάδα του PCSE ή στον γιατρό σας όσο πιο σύντομα μπορείτε.



“Μακάρι να μου είχε πει κάποιος τι σημαίνει να είσαι φροντιστής ανακουφιστικής/παρηγορητικής φροντίδας...”

Τι συμβαίνει αν δεν αντεπεξέρχομαι;

ΑΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΤΕ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΕΠΕΙΓΟΝΤΩΣ

GriefLine	(03) 9935 7400
Lifeline: 24hrs	13 11 14
Beyond Blue: 24hrs	1300 224 636

Αναγκαία αντικατάσταση για την ανάπαυσή σας

Η αντικατάσταση για ανάπαυση σημαίνει να κάνετε ένα διάλειμμα. Μερικές φορές χρειάζεστε ένα διάλειμμα γρήγορα. Μπορείτε να κάνετε μια ανάπαυση για ανάπαυση με διαφορετικούς τρόπους (εξαρτάται από το πού ζείτε). Αυτοί συμπεριλαμβάνουν ανάπαυση εντός του ιδρύματος, κατ' οίκον ή εντός του νοσοκομείου ή τη χρήση ημερήσιων κέντρων και εθελοντικών υπηρεσιών.

Τα Κέντρα Ανάπαυσης Commonwealth Respite και Carelink είναι διαθέσιμα ως πρώτα σημεία επικοινωνίας για όλους τους φροντιστές που αναζητούν έκτακτη και επείγουσα ανάπαυση.

**Commonwealth Respite and Carelink Centre
Southern Region**

1800 052 222

www.carersouth.org.au

1.3 Διαχείριση άγχους

Εάν έχετε υπερβολικό άγχος για πολύ καιρό, η υγεία και η ευημερία σας είναι πιθανόν να επηρεαστούν.

Οι παρακάτω τεχνικές μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση του άγχους.



1.4 Σχεδιασμός του δικτύου υποστήριξής σας

Εάν μπορείτε να δημιουργήσετε ένα ισχυρό σύστημα υποστήριξης γύρω από εσάς και το άτομο που φροντίζετε, θα αντιμετωπίσετε λιγότερα σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα άγχους.

Δώστε χρόνο στη διεύρυνση και ενίσχυση των φιλιών και των σχέσεών σας, όποτε είναι δυνατόν. Σκεφτείτε τους ανθρώπους στη ζωή σας, που μπορούν να σας υποστηρίξουν. Σε τι μπορούν να σας βοηθήσουν; Φτιάξτε κατάλογο με άτομα στα οποία μπορείτε να απευθυνθείτε, όταν χρειάζεστε διαφορετικούς τύπους υποστήριξης – πρακτικής, συναισθηματικής ή πνευματικής.

Αν δεν έχετε φίλους ή μέλη της οικογένειάς σας για να σας βοηθήσουν, μιλήστε στην ομάδα PCSE σχετικά με άλλες επιλογές υποστήριξης ή ανατρέξτε στην ενότητα Πηγές Πληροφοριών και Σύνδεσμοι, στη σελ. 63.

Υπάρχουν διάφορα ψηφιακά εργαλεία διαθέσιμα για την οργάνωση πρακτικής βοήθειας.

Το Palliative Care Australia διαθέτει την εφαρμογή AllowMe! για κινητό τηλέφωνο. Κατεβάστε την από την ιστοσελίδα palliativecare.org.au/allowme/

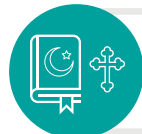
Το Gather My Crew είναι ένα δωρεάν ηλεκτρονικό εργαλείο στο διαδίκτυο, που βοηθά τους φίλους, την οικογένεια, τους γείτονες και τους συναδέλφους να αποφασίζουν πότε και πώς θα βοηθήσουν www.gathermycrew.org/



Ομάδες υποστήριξης φροντιστών
Διαδικτυακές κοινότητες



Κοινοτικές και εθελοντικές ομάδες
Κοινοτικές οργανώσεις



Πνευματικοί ηγέτες &
Θρησκευτικές κοινότητες



Συνάδελφοι στην εργασία
Ομάδες δραστηριοτήτων ή χόμπι
Συνεργάτες σπουδών



Γείτονες
Ομάδες της γειτονιάς



Οικογένεια



Φίλοι



Κατοικίδια ζώα

1.5 Μια ομάδα υποστήριξης για φροντιστές και οικογένειες

Ενθαρρύνουμε τους φροντιστές να συγκεντρώνονται για να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλο. Μια ομάδα υποστήριξης φροντιστών σας δίνει την ευκαιρία να επικοινωνήσετε με άλλους φροντιστές που έχουν παρόμοιες εμπειρίες.

Μπορείτε να μιλήσετε για την τρέχουσα φροντίδα που παρέχετε, να μοιραστείτε τις ιστορίες σας και να ανταλλάξετε συμβουλές και πληροφορίες.

Οι ομάδες μπορούν να είναι ένα ασφαλές μέρος για να μιλήσετε για τα συναισθήματα και τις ανησυχίες σας και για να ακούσετε πώς άλλοι φροντιστές αντιμετώπισαν δύσκολες καταστάσεις.

Το PCSE φιλοξενεί μια Ομάδα Υποστήριξης Φροντιστών, ένα πρόγραμμα Εκπαίδευσης Φροντιστών και μια Ομάδα Πεζοπορίας.

Επικοινωνήστε με τον Επιμορφωτή Φροντιστών μας για περισσότερες λεπτομέρειες.

Μιλήστε στους Κοινωνικούς Λειτουργούς μας ή τους Συμβούλους μας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις ομάδες υποστήριξης, συμπεριλαμβανομένων ομάδων που επικοινωνούν σε γλώσσες άλλες από την Αγγλική.

Ανατρέξτε στην ενότητα Πηγές Πληροφοριών, στη σελ. 63.

Μιλήστε μας σχετικά με το πώς μπορούμε να υποστηρίξουμε τις γλωσσικές σας ανάγκες

“Είναι μια ευτυχισμένη ομάδα και ένα ασφαλές μέρος για να το μοιραστούμε. Όλοι μας φαινόμαστε ότι μπορούμε να γελάμε και να χαμογελάμε ξανά.”

Η φροντίδα ενός ατόμου που ζει με μια απειλητική για τη ζωή του ασθένεια απαιτεί προγραμματισμό και ομαδική προσπάθεια. Ο προγραμματισμός εκ των προτέρων και η συνεργασία με άλλους εξασφαλίζει την καλύτερη δυνατή φροντίδα και ότι εσείς, ως φροντιστής, υποστηρίζετε για να συνεχίσετε να επιτελείτε τον σημαντικό σας ρόλο.

Αυτή η ενότητα περιλαμβάνει συμβουλές για τη διαχείριση της καθημερινής φροντίδας, λίστες ελέγχου, διαγράμματα και λίστες ερωτήσεων που πρέπει να υποβάλετε στην ομάδα PCSE και τους γιατρούς.

1.6 Πρακτικές συμβουλές για την καθημερινή φροντίδα

Είναι σημαντικό να κινητοποιήσετε τους γύρω σας για βοήθεια στη φροντίδα – μη φοβάστε να αναθέσετε σε άλλους. Αυτό συνεπάγεται το να ζητήσετε βοήθεια, πράγμα που μερικοί άνθρωποι βρίσκουν δύσκολο.

Θυμηθείτε:

- το να ζητήσετε βοήθεια δεν είναι σημάδι αποτυχίας
- η οικογένεια και οι φίλοι θέλουν να βοηθήσουν
- μερικές φορές οι άνθρωποι περιμένουν να τους ζητήσετε βοήθεια

Μπορείτε επίσης να ζητήσετε από τους άλλους να οργανώσουν βοήθεια για λογαριασμό σας.

Δώστε σε όλους όσους προσφέρθηκαν να βοηθήσουν κάτι συγκεκριμένο να κάνουν. Ανατρέξτε στον κατάλογο φροντίδας, στη σελ. 26 – υπάρχουν πολλά καθήκοντα για ανάθεση.

Μιλήστε με την ομάδα μας του PCSE σχετικά με επιπλέον βοήθεια ή εθελοντές, αν δεν έχετε κάποιον άλλο διαθέσιμο.

Οργανώστε μια οικογενειακή συνάντηση, για να επιτρέψετε σε όλους να συζητήσουν πώς μπορούν να βοηθήσουν. Το προσωπικό του PCSE μπορεί να σας βοηθήσει, αν αυτό είναι ενδεχομένως δύσκολο ή συνεπάγεται συγκρούσεις ή παρεξηγήσεις.

Λίγες πρακτικές συμβουλές από κάποιους από τους φροντιστές μας:

Συνηθίστε το γεγονός ότι θα μπαίνουν άνθρωποι στο σπίτι σας – τόσο επαγγελματίες όσο και μέλη της οικογένειας και φίλοι.

Χρησιμοποιήστε μια οθόνη επιτήρησης βρεφών ή ένα κουδούνι πόρτας ως προσωπικό κουδούνι συναγερμού

Κρατήστε όλα τα φάρμακα μαζί σε ένα πλαστικό δοχείο

Χρησιμοποιήστε ένα μπουκάλι ζεστού νερού με κάλυμμα από ύφασμα, για τον πόνο

Πάρτε ένα μπουκάλι με καλαμάκι, για λήψη υγρών

Πάρτε πολλά μαξιλάρια

Δημιουργήστε απόθεμα ποτών sustagen

Η έξοδος από το νοσοκομείο δεν πραγματοποιείται ποτέ όπως έχει προγραμματιστεί

Πάρτε ένα πολύ μεγαλύτερο κάδο απορριμμάτων, διπλάσιο στο μέγεθος, για να κρατήσετε όλα τα απόβλητα

Τοποθετήστε σακούλες εμετού σε πολλά σημεία σε όλο το σπίτι, για εύκολη πρόσβαση

Οι σούπες αποτελούν καλά γεύματα

Άλλες πρακτικές ιδέες για την οργάνωση της βοήθειας και της καθημερινής φροντίδας



Κρατήστε ένα ημερολόγιο με θέματα φροντίδας - για οικογενειακές συναντήσεις, για την ομάδα του PCSE, ή για την παροχή πληροφοριών, όταν οι άλλοι τις ζητούν. Μπορείτε να καταγράφετε την πρόοδο, την τελευταία αφόδευση, να καταγράφετε την περιοχή του πόνου, να καταγράφετε τη δόση και τον χρόνο της φαρμακευτικής αγωγής, τις διαθέσεις, τις συνομιλίες



Να έχετε πάντοτε μαζί σας έναν κατάλογο φαρμάκων (ονόματα, δοσολογίες, συχνότητα) σε κάθε ραντεβού και μετάβαση στα Επείγοντα / νοσοκομείο



Επικοινωνήστε με τις συνιστώμενες υπηρεσίες για βοήθεια (ή ζητήστε από κάποιον άλλο να το κάνει)



Δημιουργήστε ένα σύστημα για την παρακολούθηση των εγγράφων, όπως λογαριασμών, αποδείξεων, αποτελεσμάτων εξετάσεων, αναφορών και επιστολών



Συζητήστε με τον εργοδότη σας ευέλικτες επιλογές εργασίας

Οι περιστάσεις
ενδέχεται να αλλάξουν.
Να είστε προετοιμασμένοι
για αλλαγή


















Η κατάσταση της υγείας του ατόμου που φροντίζετε ενδέχεται να αλλάξει ή να γίνει πιο περίπλοκη. Ο προγραμματισμός για αλλαγή είναι σημαντικός.

Κρατήστε αρχείο αλλαγής συμπτωμάτων και συμπεριφοράς. Γνωστοποιήστε τις αλλαγές στην ομάδα PCSE.

Καταρτίστε έναν κατάλογο με τα πρόσωπα που εμπλέκονται στην παροχή φροντίδας

Ακολουθεί ένας κατάλογος με παραδείγματα καθηκόντων για την ανάθεσή τους σε άτομα που συμφωνούν ή προσφέρονται να βοηθήσουν. Εάν είναι δυνατόν, καταρτίστε έναν κατάλογο προσώπων με καθορισμένες, κανονικές ώρες, για να βοηθήσουν.

Τι άλλο: Καταγράψτε άλλες ανάγκες φροντίδας, για τις οποίες χρειάζεστε υποστήριξη.

-  Διεκπεραίωση εργασιών του σπιτιού, όπως καθαρισμός, πλύσιμο ρούχων, σιδέρωμα, ψώνια ή κηπουρική
-  Συγκέντρωση φαρμάκων
-  Ντους ή ντύσιμο
-  Προετοιμασία μερικών γευμάτων ή οργάνωση υπηρεσίας παράδοσης στο σπίτι
-  Μετάβαση με το αυτοκίνητο σε ραντεβού και/ή παρουσία σε ραντεβού
-  Κάνοντας το σπίτι ασφαλέστερο
-  Διαχείριση των οικονομικών
-  Νομικές διευθετήσεις
-  Απάντηση σε τηλεφωνήματα ή υποδοχή επισκεπτών
-  Παραλαβή των παιδιών από το σχολείο ή άλλες δραστηριότητες
-  Εξόφληση λογαριασμών
-  Ενημέρωση των άλλων (με τηλέφωνο ή email ή blog ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης)
-  Παρέα και συζήτηση με το πρόσωπο που φροντίζετε, ενώ κάνετε ένα διάλειμμα
-  Διανυκτέρευση άλλου ατόμου, για να σας προσφέρει λίγη ξεκούραση και συντροφιά
-  Βοήθεια με την αλλαγή κρεβατιού

1.7 Ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε

Το να γνωρίζετε εκ των προτέρων τις ερωτήσεις για τις οποίες θα θέλατε απαντήσεις κατά τη διάρκεια επισκέψεων στο σπίτι ή συναντήσεων, σημαίνει ότι είναι λιγότερο πιθανό να ξεχάσετε να τις υποβάλετε, όταν έρθει η ώρα. Ακολουθούν κατάλογοι ερωτήσεων που πρέπει να έχετε κατά νου.

Αν σας δοθούν απαντήσεις που δεν καταλαβαίνετε, ζητήστε διευκρινίσεις.



Ερωτήσεις που μπορεί να θέλετε να ρωτήσετε στην ομάδα του PCSE

Ερωτήσεις σχετικά με τη φροντίδα

	Ποιες δεξιότητες χρειαζόμαστε ως φροντιστής;
	Πιστεύετε ότι μπορώ να φροντίσω το άτομο στο σπίτι;
	Μπορώ να λάβω βοήθεια, αν δεν μπορώ να διαχειριστώ την κατάσταση;
	Πώς μπορώ να υποστηρίξω κατά τον καλύτερο τρόπο το άτομο που φροντίζω;
	Πώς μπορώ να βοηθήσω την ομάδα του PCSE να μιλήσει με το άτομο που φροντίζω, με τρόπο που να σέβεται την προσωπικότητα / τον πολιτισμό του;
	Με ποιον μπορώ να μιλήσω, αν ανησυχώ για τη φροντίδα που λαμβάνει το άτομο;
	Αν δεν μπορώ να τα καταφέρω με τη φροντίδα του ατόμου που φροντίζω στο σπίτι, πώς μπορούμε να το τακτοποιήσουμε;

Μην φοβάστε να δώσετε προτεραιότητα σε αυτό που είναι σημαντικό – μη στενοχωριέστε με ασήμαντα πράγματα



Ερωτήσεις σχετικά με την πρακτική υποστήριξη

	Μπορείτε να παράσχετε εξοπλισμό, για να διευκολύνετε την καθημερινή ζωή στο σπίτι; (Ισχύουν χρεώσεις;)
	Δικαιούμαστε θέση στάθμευσης αναπήρου; Πώς κάνω αίτηση γι' αυτό;
	Υπάρχουν διαθέσιμοι εθελοντές να με βοηθήσουν; (π.χ. να με πάνε σε κάποιο ραντεβού ή να κάνουν τα ψώνια)

Ερωτήσεις σχετικά με τα οικονομικά

	Ποιο κόστος θα υπάρξει κατά τη διάρκεια της ασθένειας (π.χ. για οποιοδήποτε απαιτούμενο εξοπλισμό ή φάρμακα);
	Υπάρχει κάποιος τρόπος να προμηθευτούμε ιατρικό εξοπλισμό (π.χ. οξυγόνο) ή φάρμακα σε φθηνότερη τιμή;
	Ποια οικονομική βοήθεια διατίθεται για το άτομο που φροντίζω ή για μένα (π.χ. συντάξεις);
	Υπάρχει κάποιος στον οποίο μπορώ να μιλήσω για οικονομικά θέματα;
	Πώς μπορώ να βοηθήσω να τακτοποιηθούν οι υποθέσεις και να συντάξω μια διαθήκη;

Ερωτήσεις σχετικά με τη νοσηλεία

	Ποια συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν στο μέλλον και τι πρέπει να κάνω εάν προκύψουν;
	Ο πόνος και άλλα συμπτώματα θα είναι υπό έλεγχο στο μέλλον;
	Τι πρέπει να κάνω εάν το άτομο που φροντίζω δεν φάει πολύ;
	Αν τρώει περισσότερο, αυτό θα κάνει το άτομο να ζήσει περισσότερο;
	Πώς θα είναι οι χειρότερες ημέρες;

Αναπαράγεται με άδεια της Palliative Care Australia (με μικρές τροποποιήσεις)

Για περισσότερες πληροφορίες ανατρέξτε στο βιβλιαράκι «Οι ερωτήσεις μπορούν να βοηθήσουν» (Asking Questions Can Help), του Palliative Care Australia.



Καταγράψτε τις τυχόν ερωτήσεις που έχετε, όπως τις σκέφτεστε. Φυλάξτε τις σε ασφαλές σημείο και πάρτε τις μαζί σας σε τυχόν ραντεβού ή έχετε τις για τις κατ' οίκον επισκέψεις.

1.8 Η υπεράσπιση και τα δικαιώματά σας

Τα δικαιώματά σας

Τα δικαιώματά σας ως χρήστη του Αυστραλιανού Συστήματος της Υγειονομικής Περίθαλψης περιέχονται στον Αυστραλιανό Χάρτη των Δικαιωμάτων Υγειονομικής Περίθαλψης. Τα δικαιώματά σας ως φρονιστή είναι να αντιμετωπίσετε δίκαια και με σεβασμό και να μην υφίσταστε διακρίσεις λόγω ηλικίας, εθνικότητας, ικανοτήτων, σεξουαλικότητας, φύλου / σεξουαλικής προτίμησης.

Έχετε δικαίωμα σε:

- | | |
|---|--|
|  Πρόσβαση |  Συμμετοχή |
|  Ασφάλεια |  Ιδιωτικότητα |
|  Σεβασμό |  Έκφραση γνώμης |
|  Επικοινωνία | |

Σημείωση: Εκτιμούμε τα σχόλιά σας σχετικά με την υπηρεσία μας - συμπληρώστε το έντυπο «Πείτε τη Γνώμη σας» (Having Your Say Form), διαθέσιμο από το PCSE

Ο ρόλος σας ως συνηγόρου

Ως φρονιστής, ένας από τους σημαντικότερους ρόλους σας στην ομάδα υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να είναι αυτός του συνηγόρου - να μιλάτε, δηλαδή, εξ ονόματος του ατόμου που φροντίζετε. Αυτό μπορεί να είναι:

- να διασφαλίζετε ότι τα δικαιώματα και οι επιθυμίες του είναι σεβαστές
- να διασφαλίζετε ότι αντιμετωπίζεται με σεβασμό
- να διασφαλίζετε ότι οι ανάγκες του ικανοποιούνται
- να διασφαλίζετε ότι οι υπηρεσίες του παρέχονται με επαγγελματικό τρόπο
- να αντιμετωπίζετε οποιαδήποτε εμπόδια ή διακρίσεις.

Μπορείτε να είστε συνηγόρος κατά τη διάρκεια ραντεβού με επαγγελματία υγείας ή μέσω τηλεφώνου ή ηλεκτρονικού ταχυδρομείου εκτός συνάντησης φροντίδας.

Επικοινωνήστε με το PCSE εάν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή χρειάζεστε υποστήριξη για να συνηγορήσετε υπέρ του ατόμου που φροντίζετε.



Συμβουλές για να είστε αποτελεσματικός συνήγορος

Να τηρείτε γραπτό αρχείο όλων των πληροφοριών σχετικά με το ζήτημα

Να γνωρίζετε τα δικαιώματά σας και τα δικαιώματα του ατόμου που φροντίζετε

Να επιλέγετε την πιο κατάλληλη προσέγγιση για να θέσετε το ζήτημα

Να έχετε αυτοπεποίθηση

Να δημιουργείτε ένα σαφές μήνυμα για το τι θέλετε

Να ακούτε προσεκτικά τη συζήτηση και τις προτάσεις και να τις καταγράφετε

Δημόσιος Συνήγορος

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με το Γραφείο του Δημόσιου Συνηγόρου, για να ενεργήσει εξ ονόματός σας σε ζητήματα σχετικά με τη φροντίδα.

Τηλεφωνήστε στο 1300 309 337 ή επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.publicadvocate.vic.gov.au.

Δεύτερες γνώματεύσεις

Έχετε δικαίωμα σε δεύτερη γνώμάτευση. Συνοπτικά:

- Έχετε το δικαίωμα να ζητήσετε από έναν γιατρό μια δεύτερη γνώμάτευση, εάν δεν είστε σίγουροι για την προτεινόμενη από τον γιατρό περίθαλψη ή μια διάγνωση
- Ζητήστε από τον γιατρό να σας παραπέμψει σε άλλο γιατρό ή εξειδικευμένο γιατρό.
- Ζητήστε από το γιατρό να στείλει στον άλλο γιατρό οποιαδήποτε αποτελέσματα εξετάσεων ή ιατρικό ιστορικό

Κάνοντας μια καταγγελία

Δείτε το φυλλάδιό μας με τίτλο «Δουλεύοντας σε Συνεργασία» (Working Together In Partnership) για λεπτομέρειες σχετικά με το πώς να υποβάλετε μια καταγγελία για μια υπηρεσία υγείας στο Γραφείο του Επιτρόπου για Καταγγελίες Υγείας – Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.hcc.vic.gov.au ή τηλεφωνήστε στο 1300 582 113.

Εάν η καταγγελία σχετίζεται με υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων, απευθυνθείτε στο Seniors Rights Victoria. Τηλεφωνήστε στο 1300 368 821 ή επισκεφτείτε την ιστοσελίδα seniorsrights.org.au.

1.9 Προετοιμασία για το ραντεβού με τον ιατρό

Η ζωή με μια απειλητική για τη ζωή ασθένεια συχνά σημαίνει πολλά ιατρικά ραντεβού. Η συζήτηση με τους επαγγελματίες της υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να είναι τρομακτική. Πριν επισκεφτείτε το γιατρό, αφιερώστε λίγο χρόνο για να προετοιμαστείτε για το ραντεβού.

Πριν από την επίσκεψη

	Κάντε έναν κατάλογο με όλες τις ερωτήσεις που έχετε και οι δύο. Μη φοβάστε να κάνετε «απλές» ερωτήσεις. (Ζητήστε ένα ραντεβού μεγαλύτερης διάρκειας, αν έχετε πολλές ερωτήσεις)
	Κάντε ένα κατάλογο με όλα τα ζητήματα φροντίδας που θέλετε να συζητήσετε
	Κάντε ένα κατάλογο με όλα τα φάρμακα που παίρνει το άτομο που φροντίζετε, συμπεριλαμβανομένων των συμπληρωματικών θεραπειών. Σημειώστε τη δόση και τυχόν παρενέργειες.
	Τι να φέρω μαζί; (π.χ. αποτελέσματα εξετάσεων, τομογραφίες, αποτελέσματα εξετάσεων αίματος) – συμβουλευτείτε τον υπεύθυνο υποδοχής του γιατρού.
	Καταγράψτε στο ημερολόγιο τυχόν πρόσφατη αλλαγή της κατάστασης ή των συμπτωμάτων

Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης

	Κρατήστε σημειώσεις ή καταγράψτε τη συζήτηση με τον γιατρό
	Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αμφίδρομη επικοινωνία. Πείτε στον γιατρό ό, τι γνωρίζετε που είναι σχετικό.
	Καταγράψτε οποιεσδήποτε ειδικές οδηγίες
	Διευκρινίστε οτιδήποτε δεν καταλαβαίνετε
	Ζητήστε από τον γιατρό έντυπο υλικό ή ρωτήστε τον πού θα βρείτε περισσότερες πληροφορίες.
	Ρωτήστε με ποιον πρέπει να επικοινωνήσετε για περισσότερη βοήθεια

Μετά την επίσκεψη

	Εξετάστε τις σημειώσεις σας
	Καταγράψτε το επόμενο ραντεβού σε ένα ημερολόγιο
	Τηλεφωνήστε στον γιατρό για αποτελέσματα εξετάσεων, αν απαιτείται
	Επικοινωνήστε με τον γιατρό για αλλαγές στην κατάσταση ή τα συμπτώματα



1.10 Προγραμματισμός εκ των προτέρων: προσχεδιασμός της φροντίδας

Λήψη αποφάσεων

Καθώς αλλάζει η κατάσταση ενός ατόμου, μπορεί να μην είναι σε θέση να λάβει ή να διατυπώσει μια απόφαση. Αυτή μπορεί να κυμαίνεται από ιατρικές αποφάσεις έως την υπογραφή εντύπων για οικονομική βοήθεια ή απόκτηση πρόσβασης σε υπηρεσίες. Ο προγραμματισμός εκ των προτέρων και ο ορισμός ενός έμπιστου ατόμου για να ενεργεί ως αναπληρωτής υπεύθυνος λήψης αποφάσεων μπορεί να κάνει τα πράγματα ευκολότερα. Αυτό πρέπει να γίνει πριν το άτομο χάσει την ικανότητα να το κάνει. Υπάρχουν νομικοί τύποι που θα βοηθήσουν σε αυτό. Παρακαλούμε, μιλήστε με την ομάδα PCSE, αν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες.

Συχνά, το πρόσωπο που φροντίζετε μπορεί να επικοινωνήσει με συγκεκριμένους οργανισμούς, όπως η τράπεζά του, το Centrelink και ο πάροχος φροντίδας ηλικιωμένων, και να δώσει την άδεια σε κάποιο συγκεκριμένο άτομο να ενεργεί εξ ονόματός του, με μια διαδικασία διορισμού.

Μιλήστε με τους κοινωνικούς λειτουργούς του PCSE για περισσότερη βοήθεια και πληροφορίες σχετικά με αυτές τις επιλογές.

Διαβάστε το φυλλάδιο του PCSE για τον Προγραμματισμό Φροντίδας Εκ των Προτέρων. Ο υπεύθυνός μας θα συζητήσει μαζί σας τον εκ των προτέρων προγραμματισμό.



Προγραμματισμός Φροντίδας Εκ των Προτέρων

Ο Προγραμματισμός Φροντίδας Εκ των Προτέρων είναι μια ευκαιρία να μιλήσουμε για τις αξίες ενός ατόμου και τις προτιμήσεις του για τη μελλοντική φροντίδα υγείας.

Προγραμματισμός εκ των προτέρων σημαίνει ότι ένα άτομο με απειλητική για τη ζωή του ασθένεια καθορίζει:



πού θέλει να δεχτεί φροντίδα



πού θέλει να πεθάνει



τη διαθήκη του



οποιοσδήποτε άλλους στόχους περίθαλψης, που συμπεριλαμβάνουν επιλογές σχετικά με μελλοντικές ιατρικές αποφάσεις

Ένα γραπτό σχέδιο διασφαλίζει ότι ο καθένας το καταλαβαίνει με σαφήνεια και παρέχει τη μέγιστη ευκαιρία για να εκπληρωθούν οι επιθυμίες.

Υπάρχουν δύο κύριες προσεγγίσεις και εργαλεία που χρησιμοποιούνται στον προγραμματισμό φροντίδας εκ των προτέρων:

1. Οδηγία Φροντίδας Εκ των Προτέρων – οι προτιμήσεις μπορούν να καταγραφούν σε έγγραφο για τους παρόχους περίθαλψης.
2. Ορισμός αναπληρωτή υπεύθυνου λήψης αποφάσεων (ονομάζεται Διαρκές Πληρεξούσιο – Ιατρική Περίθαλψη) ή Υπεύθυνου Λήψης Αποφάσεων Ιατρικής Περίθαλψης.



2. Διαχείριση του πόνου, των συμπτωμάτων και των φαρμάκων

Είμαστε όλοι μαζί σ' αυτό



Οι ακόλουθες ενότητες είναι μια εισαγωγή στη διαχείριση του πόνου, των συμπτωμάτων και των φαρμάκων. Θέλουμε να έχετε τις δεξιότητες να υποστηρίξετε το αγαπημένο σας πρόσωπο στο σπίτι, για να μπορείτε να ανακουφίζετε αποτελεσματικά την ταλαιπωρία και τον πόνο.

Το PCSE παρέχει έναν οδηγό, γραμμένο στα Αγγλικά, για τη διαχείριση του πόνου, των συμπτωμάτων και των φαρμάκων στο σπίτι. Η ομάδα του PCSE θα συζητήσει μαζί σας τον οδηγό αυτό, με έναν διερμηνέα αν χρειαστεί.

Οι πληροφορίες πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο ως αναφορά και δεν πρέπει να αντικαθιστούν τις συμβουλές της ομάδας ανακουφιστικής/παρηγορητικής φροντίδας. Η ομάδα του PCSE θα συζητήσει μαζί σας σχετικά θέματα και συμπτώματα με περισσότερες λεπτομέρειες.

Μιλήστε μας, εάν έχετε κάποιες ανησυχίες σχετικά με τον πόνο, τα συμπτώματα ή τα φάρμακα.

2.1 Διαχείριση του πόνου

Ένας από τους μεγαλύτερους φόβους των ανθρώπων και των φροντιστών τους είναι ο οξύς και ανεξέλεγκτος πόνος.

Πολλοί άνθρωποι με μια απειλητική για τη ζωή ασθένεια φοβούνται οξύ και ανεξέλεγκτο πόνο, αλλά δεν τον βιώνουν όλοι.

Κατανόηση του πόνου

- Ο πόνος είναι ατομικός. Η θεραπευτική προσέγγιση εξαρτάται από το πώς ένα άτομο περιγράφει τον πόνο του
- Ο πόνος μπορεί σχεδόν πάντοτε να αντιμετωπιστεί, αλλά αντιμετωπίζεται καλύτερα όταν εντοπίζεται νωρίς. Να είστε ειλικρινείς για την έκταση και τη φύση του πόνου - η ειλικρίνεια δεν σημαίνει ότι ένα άτομο δεν τα βγάζει πέρα
- Ο πόνος που δεν αντιμετωπίζεται μπορεί να προκαλέσει ή να αυξήσει την κόπωση, την κακή διάθεση, την ανησυχία, τον θυμό, την ανορεξία και το άγχος
- Οι τρόποι αντιμετώπισης του πόνου περιλαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή, αλλά επίσης και ζεστά/κρύα επιθέματα, μασάζ, χαλάρωση και πνευματική ή ψυχολογική αντιμετώπιση (όπως η μουσικοθεραπεία)

Φάρμακα για τον πόνο

- Τα φάρμακα ανακούφισης του πόνου περιλαμβάνουν παρακεταμόλη / ασπιρίνη, κωδεΐνη, μορφίνη ή άλλα οπιούχα, όπως υδρομορφόνη, οξυκωδόνη ή επιθέματα φαιντανύλης
- Η μορφίνη είναι το οπιούχο που χρησιμοποιείται πιο συχνά για μέτριο έως οξύ πόνο

Υπάρχουν μύθοι και παρανοήσεις γύρω από τη χρήση οπιούχων όπως η μορφίνη, που μπορεί να προκαλέσουν ανησυχία στους ανθρώπους. Μιλήστε με την ομάδα του PCSE, εάν θέλετε να συζητήσετε για

- εθισμό
- καθυστέρηση χορήγησης μορφίνης
- ανησυχία σχετικά με την επιτάχυνση του θανάτου



Ποιες είναι οι παρενέργειες των οπιούχων (μορφίνης και παρόμοιων φαρμάκων);

- Δυσκοιλιότητα, η οποία μπορεί να ελεγχθεί με καθαρτικά (μιλήστε σε εμάς για τη φροντίδα του εντέρου)
- Βραχυχρόνια ναυτία, υπνηλία ή σύγχυση, τα οποία συνήθως αποκαθίστανται
- Εάν υπάρχουν συνεχιζόμενες, μη αποδεκτές παρενέργειες, μπορούν να συζητηθούν άλλα φάρμακα

Τύποι δόσεων

Μακροπρόθεσμη δόση: Ο γιατρός μπορεί να συνταγογραφήσει μια τακτική δόση φαρμάκου για τον πόνο, που δρα για μεγάλο χρονικό διάστημα, π.χ. 12 ή 24 ώρες.

Οξύ ξαφνικός πόνος: Όταν ο πόνος εμφανίζεται μεταξύ των δόσεων, ίσως χρειαστείτε ένα «δραστικό» φάρμακο, που δρα εντός 30-60 λεπτών

Καταγράψτε την ποσότητα του «δραστικού» φαρμάκου που χρησιμοποιείται, έτσι ώστε η ομάδα του PCSE να μπορέσει να αναθεωρήσει τη δοσολογία του βασικού φαρμάκου.



Τι μπορείτε να κάνετε: συμβουλές για τους φροντιστές και τις οικογένειες

- Ο ομάδα του PCSE δεν έχει μαζί της φάρμακα για τον πόνο. Το προσωπικό θα σας βοηθήσει να διασφαλίσετε ότι έχει αρκετά φάρμακα διαθέσιμα.
- Κρατήστε ένα ημερολόγιο του πόνου, σημειώνοντας την περιγραφή και τη θέση του πόνου, για να μπορεί η ομάδα του PCSE να αναθεωρήσει και να συζητήσει επιλογές
- Ενθαρρύνετε το άτομο που φροντίζετε, ώστε να αναλάβει ενεργό ρόλο στη διαχείριση του πόνου του

Πείτε μας εάν αισθάνεστε ότι ο πόνος δεν ελέγχεται ή ότι μπορεί να ελεγχθεί καλύτερα για να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής.



2.2 Διαχείριση των συμπτωμάτων

Το PCSE παρέχει έναν οδηγό, γραμμένο στα Αγγλικά, για την κατ'οίκον διαχείριση των πιο κοινών συμπτωμάτων. Ο οδηγός παρέχει πληροφορίες για τις οικογένειες και τους φροντιστές, για να μπορούν να ανακουφίσουν την ταλαιπωρία και τον πόνο. Ο οδηγός παρέχει επίσης συμβουλές όταν είναι σημαντικό να επικοινωνήσετε με μια νοσοκόμα. Ο οδηγός εξετάζει τα ακόλουθα κοινά συμπτώματα:



**Φροντίδα του εντέρου:
δυσκοιλιότητα και διάρροια**



Σύγχυση



**Μείωση της κινητικότητας και
πτώσεις**



**Αλλαγές στη λήψη φαγητού
και ποτού**



Ναυτία και εμετός



Κόπωση και υπνηλία



Φόβος και άγχος



Φροντίδα του στόματος



Δυσκολία στην αναπνοή



Φροντίδα της επιδερμίδας



Επιθανάτια αγωνία

Ο οδηγός εξηγεί τα συμπτώματα, συζητά τις επιλογές για φαρμακευτική αγωγή και παρέχει συμβουλές ειδικά για οικογένειες και φροντιστές για να ελαχιστοποιήσουν τα συμπτώματα και την ταλαιπωρία και να βελτιώσουν την άνεση και την ποιότητα ζωής.

Η ομάδα νοσηλείας του PCSE θα συζητήσει με σας και την οικογένειά σας τη διαχείριση του πόνου, τη διαχείριση των συμπτωμάτων και τη διαχείριση της φαρμακευτικής αγωγής.

Μιλήστε μαζί μας εάν ανησυχείτε για κάτι συγκεκριμένο.

*Κάνετε ό,τι
καλύτερο μπορείτε*

2.3 Διαχείριση των φαρμάκων

Το PCSE παρέχει έναν οδηγό, γραμμένο στα Αγγλικά, για την κατ' οίκον διαχείριση της φαρμακευτικής αγωγής. Θα σας δώσουμε αυτόν τον οδηγό και θα συζητήσουμε τα βασικά ζητήματα.

Ο οδηγός περιλαμβάνει πληροφορίες για:

- Την ασφαλή χρήση φαρμάκων
- Τη χορήγηση φαρμάκων
- Την αίτηση για κάρτα δικτύου ασφαλείας PBS
- Την αποθήκευση φαρμάκων
- Ορθή πρακτική με τα φάρμακα
- Παρακολούθηση των φαρμάκων
- Πληροφορίες για φάρμακα ανακουφιστικής/παρηγορητικής φροντίδας
- Επανεξέταση περιπτώσεων φαρμάκων
- Φάρμακα έκτακτης ανάγκης
 - Πότε να χρησιμοποιήσετε φάρμακα έκτακτης ανάγκης
 - Ποιος μπορεί να δώσει φάρμακα έκτακτης ανάγκης
 - Φροντίδα για φάρμακα έκτακτης ανάγκης
- Κατ' οίκον διαχείριση του μηχανισμού έγχυσης φαρμάκου
- Κατ' οίκον χορήγηση φαρμάκων με ένεση

Μερικές σημαντικές πληροφορίες για τα φάρμακα:

Παραγγείλετε επαναλαμβανόμενες συνταγές τουλάχιστον 2 ημέρες ΠΡΙΝ τελειώσει το φάρμακο.



Το προσωπικό του PCSE δεν έχει μαζί του φάρμακα. Το προσωπικό θα σας βοηθήσει να διασφαλίσετε ότι έχετε αρκετά φάρμακα διαθέσιμα στο σπίτι.



Ενημερώνετε πάντοτε τον γιατρό και την νοσηλευτική ομάδα του PCSE για οποιαδήποτε άλλα φάρμακα χρησιμοποιούνται, π.χ. φυτικά φάρμακα ή φάρμακα που πωλούνται χωρίς συνταγή.



Οι οικογενειακοί φροντιστές μπορούν να διδαχθούν τη χρήση φαρμάκων έτοιμων για χορήγηση με ένεση, για να απαλύνουν τον πόνο και την ταλαιπωρία στο σπίτι. Ρωτήστε μας πώς.



Αν το πρόσωπο που φροντίζετε πεθαίνει, μια ένεση μπορεί να ανακουφίσει την ταλαιπωρία και τον πόνο σε αυτό το σημείο. Αυτό είναι αρκετά κοινό και δεν επιταχύνει τον θάνατο.



Μπορείτε πάντα να κάνετε ερωτήσεις σχετικά με τα φάρμακα - ρωτήστε τον φαρμακοποιό, τον γιατρό ή την ομάδα του PCSE.

Πώς ονομάζονται τα φάρμακα και σε τι χρησιμεύουν;

Πόσο φάρμακο πρέπει να δίνεται και πότε;

Πώς πρέπει να δίνονται τα φάρμακα (π.χ. με ή χωρίς φαγητό);

Πρέπει να αποφεύγεται κάτι κατά τη λήψη των φαρμάκων, όπως το αλκοόλ ή η οδήγηση;

Τα φάρμακα αλληλεπιδρούν με άλλα φάρμακα ή συμπληρώματα βιταμινών;

Ποιες είναι οι πιθανές παρενέργειες; Τι πρέπει να κάνω εάν το άτομο παρουσιάζει παρενέργειες;

Για πόσο καιρό θα χρειαστούν τα φάρμακα;

Τι πρέπει να γίνει αν παραλειφθεί μια δόση;

Πότε είναι η ημερομηνία λήξης;

Πώς πρέπει να αποθηκεύονται τα φάρμακα;

Η ομάδα νοσηλείας του PCSE θα συζητήσει με εσάς και την οικογένειά σας τη διαχείριση των φαρμάκων. Η ομάδα θα χρησιμοποιήσει την αγγλική έκδοση του Οδηγού Διαχείρισης Φαρμάκων, με έναν διερμηνέα, αν χρειαστεί.

Μιλήστε μαζί μας εάν ανησυχείτε για οποιαδήποτε φαρμακευτική αγωγή.

2.4 Σχεδιασμός της φροντίδας έκτακτης ανάγκης

Στην ανακουφιστική/παρηγορητική φροντίδα, μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης είναι συνήθως μια ξαφνική αλλαγή των περιστάσεων, που επηρεάζει την ποιότητα ζωής με νέους τρόπους.

Ο σχεδιασμός και η προετοιμασία για επείγουσα φροντίδα είναι σημαντικός. Η κατανόηση των πιθανών συμβάντων και η αντιμετώπισή τους θα ενισχύσει την αυτοπεποίθησή σας σε περίπτωση που κάτι συμβεί. Ορισμένα συμβάντα μπορούν να αναμένονται και να έχει σχεδιαστεί η αντιμετώπισή τους, ενώ ορισμένα ακόμη και να προλαμβάνονται.

Το PCSE παρέχει έναν οδηγό, γραμμένο στα Αγγλικά, για τον Σχεδιασμό Φροντίδας Έκτακτης Ανάγκης, ο οποίος περιλαμβάνει πληροφορίες για κοινά σενάρια έκτακτης ανάγκης ανακουφιστικής/παρηγορητικής φροντίδας και για τα μέτρα που μπορείτε να λάβετε.

Η ομάδα νοσηλείας του PCSE θα μιλήσει μαζί σας γι' αυτά τα σενάρια, έτσι ώστε εσείς και η οικογένειά σας να μπορείτε να προετοιμαστείτε.

Η γενική μας προσέγγιση στο σχεδιασμό της φροντίδας έκτακτης ανάγκης περιλαμβάνει:

- 1 Σχεδιάστε την πρόληψη τυχόν συμβάντος έκτακτης ανάγκης, προτού αυτό σημειωθεί
- 2 Διευκρινίστε την αιτία του συμβάντος
- 3 Προσδιορίστε την πορεία δράσης (φροντίστε για επίσκεψη νοσοκόμας ή καλέστε ασθενοφόρο)

Τα κοινά σενάρια περιπτώσεων έκτακτης ανάγκης μπορεί να περιλαμβάνουν:

-  Πτώση
-  Υψηλή θερμοκρασία
-  Ναυτία και εμετό
-  Ανησυχία / ταραχή
-  Κρίσεις / σπασμούς
-  Σοβαρή αιμορραγία
-  Δύσπνοια
-  Συμπίεση του νωπιαίου μυελού
-  Ξαφνική αλλαγή στην αναπνοή
-  Ξαφνική μείωση της κινητικότητας / κίνησης
-  Ξαφνική απροσδόκητη αλλαγή στις αισθήσεις
-  Ξαφνική απροσδόκητη αύξηση του πόνου

Εξοικειωθείτε με τυχόν Οδηγίες Φροντίδας Εκ των Προτέρων, για να αντιδράσετε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Εάν πρέπει να καλέσετε ασθενοφόρο, παρακαλούμε να έχετε υπόψη τις οδηγίες ή τα πιστοποιητικά που έχουν οριστεί από τον πελάτη. Έχετε πρόχειρα τα έγγραφα, για να τα δείξετε στο πλήρωμα του ασθενοφόρου κατά την άφιξή του.

Επικοινωνήστε με την ομάδα PCSE αν δεν είστε σίγουροι τι να κάνετε.

2.5 Επικοινωνία εκτός ωραρίου

Πότε να καλέσετε το 000;

Αν το πρόσωπο που φροντίζετε έχει οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα:

- Κεντρικό ή συντριπτικό πόνο στο στήθος
- Απροσδόκητη απώλεια των αισθήσεων ή κρίση ή σπασμούς
- Δυσκολία στην αναπνοή ή μελάνιασμα
- Σοβαρή αιμορραγία
- Θύμα σοβαρού ατυχήματος
- Η αν σας δοθούν τέτοιες οδηγίες από τη γραμμή βοήθειας νοσηλείας του PCSE

Υποστήριξη σε περίπτωση κρίσεων
13 11 44

Συμβουλευτική υποστήριξη στο πένθος
(03) 9935 7400

Ο τοπικός σας Γενικός Γιατρός σε ώρες
εκτός ωραρίου εργασίας (αν υπάρχει)

Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας Γενικού Γιατρού,
εκτός ωραρίου,

1800 022 222

Υπηρεσίες κατ'οίκον επισκέψεων
Γενικών Γιατρών:

National Home Doctor Service

13 74 25

My Home GP

1300 968 737

Doctor Doctor

13 26 60

Ιστοσελίδες:

Κατάλογος Εθνικών Υπηρεσιών Υγείας:
about.healthdirect.gov.au/nhsd

Εντοπισμός διανυκτερευόντων
φαρμακείων:

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

Ελεγχος Συμπτωμάτων:

www.healthdirect.gov.au/symptom-checker

Διερμηνείς:

13 14 50

2.6 Πρόσβαση στις νοσηλευτικές υπηρεσίες μας εκτός ωραρίου

Η κατ'οίκον φροντίδα μετά από ώρες, ειδικά τη νύχτα, μπορεί να σας κάνει να νιώσετε απομόνωση. Έχουμε μια τηλεφωνική γραμμή βοήθειας εκτός ωραρίου με τη νοσηλεία, για να σας υποστηρίξουμε.



Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας
για ανακουφιστική νοσηλεία,
εκτός ωραρίου
(7 μμ – 7 πμ)

1300 33 44 55

Μερικές φορές υπάρχει αναμονή γι' αυτή την υπηρεσία, αλλά η κλήση σας θα απαντηθεί.

Η υπηρεσία νοσηλείας εκτός ωραρίου:



έχει πρόσβαση στις πληροφορίες για τον πελάτη



έχει την εξειδίκευση να παρέχει υψηλής ποιότητας ανακουφιστική/παρηγορητική φροντίδα και υποστήριξη φροντιστή



θα αξιολογήσει τηλεφωνικά την κατάσταση σας και θα σας επισκεφθεί στο σπίτι, αν χρειάζεται, για να σας υποστηρίξει με τον καλύτερο τρόπο



ενημερώνει την ομάδα PCSE το πρωί.

Πότε να τηλεφωνήσω;

Η υπηρεσία εκτός ωραρίου μπορεί να σας βοηθήσει σε καταστάσεις που απαιτούν άμεση αντιμετώπιση, όπως διαχείριση συμπτωμάτων σημαντικές αλλαγές στην κατάσταση δυσκολίες στην παροχή φροντίδας προβλήματα με τα φάρμακα ή τον εξοπλισμό



διαχείριση συμπτωμάτων



σημαντικές αλλαγές στην κατάσταση του ασθενούς



δυσκολίες στην παροχή φροντίδας



προβλήματα με τα φάρμακα ή τον εξοπλισμό

Ενα απλό τηλεφώνημα μπορεί να προσφέρει ανακούφιση και καθησυχασμό κατά τη διάρκεια της νύχτας και καλώντας το νοσηλευτικό προσωπικό πριν επικοινωνήσετε με το 000 θα μπορούσε να σας γλυτώσει από την αναστάτωση των μακρών περιόδων αναμονής και εισαγωγής σε νοσοκομείο.

Αν η κλήση δεν είναι επείγουσα,
παρακαλούμε μην καλείτε την
υπηρεσία εκτός ωραρίου.



Οι κλήσεις σχετικά με μικροασθένειες, διαχείριση εγγράφων και συνταγών, οργάνωση ραντεβού, ερωτήσεις για εξοπλισμό και υπηρεσίες, μπορούν να περιμένουν μέχρι το πρωί.

Τι συμβαίνει όταν τηλεφωνείτε εκτός ωραρίου;

Η κλήση σας θα απαντηθεί από μια υπηρεσία και θα σας ζητηθεί να αφήσετε μήνυμα. Διευκρινίστε ότι θέλετε να μιλήσετε με νοσηλεύτη και αφήστε τα στοιχεία σας. Το μήνυμα θα σταλεί σε νοσηλεύτη, ο οποίος θα σας τηλεφωνήσει.

Ανάλογα με τη σοβαρότητα, η εκτός ωραρίου νοσηλευτική υπηρεσία:

- Θα συζητήσει τα συμπτώματα και θα σας καθησυχάσει
- Θα σας δώσει συμβουλές δια τηλεφώνου και θα σας ζητήσει να παρακολουθείτε το πρόσωπο
- Θα σας παραπέμψει σε αντικαταστάτη γιατρού ή σε Γενικό Γιατρό εκτός ωραρίου
- Θα σας παραπέμψει σε Γενικό Γιατρό το πρωί
- Θα σας παραπέμψει σε άλλη υπηρεσία
- Θα οργανώσει την επίσκεψη νοσηλεύτη (αν υπάρχει διαθέσιμος)
- Θα σας συμβουλεύσει να επισκεφθείτε το Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών ή να τηλεφωνήσετε στο 000

Εάν ανησυχείτε ή δεν είστε σίγουροι ανά πάσα στιγμή, τηλεφωνήστε για διαβεβαίωση αντί να ανησυχείτε όλη τη νύχτα.



Διερχομαι:
13 14 50



Η υπηρεσία νοσηλείας εκτός ωραρίου μπορεί

Η νοσηλευτική υπηρεσία εκτός ωραρίου δεν μπορεί

	Να δίνει συμβουλές, π.χ. πώς να αντιμετωπίσετε τα συμπτώματα		Να κάνει ιατρική διάγνωση ή πρόγνωση
	Να σας καθοδηγήσει σχετικά με τη χορήγηση φαρμάκων		Να παράσχει ιατρική βοήθεια (από γιατρό)
	Να κανονίσει την επίσκεψη νοσηλευτή, αν είναι αναγκαίο		Να παράσχει υπηρεσία έκτακτης ανάγκης
	Να σας συμβουλευτεί τι να κάνετε αν ένα άτομο καταρρέυσει, πέσει ή τραυματιστεί		Να κανονίσει για φάρμακα ή να συνταγογραφήσει
	Να σας συμβουλευτεί τι να κάνετε σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης ή αν επίκειται ο θάνατος		Να δώσει συμβουλές για χρήση φαρμάκων ή για δόσεις που δεν έχει συνταγογραφήσει ο γιατρός σας
	Να σας συμβουλευτεί τι να κάνετε αν ο θάνατος έχει συμβεί		Να κανονίσει επίσκεψη νοσηλευτή αν η κατάσταση δεν είναι επείγουσα, ή όπου τα φάρμακα δεν είναι διαθέσιμα για χρήση στο σπίτι.
	Να κανονίσει για ξενώνα ή νοσοκομείο, αν χρειάζεται		

Σημείωση: Η νοσηλευτική υπηρεσία μας ΔΕΝ είναι υπηρεσία έκτακτων περιστατικών, μπορείτε όμως να επικοινωνήσετε μαζί μας στο τηλέφωνο και θα σας απαντήσουμε εγκαίρως.



Συμβουλές για τη χρήση της νοσηλευτικής υπηρεσίας μας εκτός ωραρίου

- Χρησιμοποιήστε τα κανονικά φάρμακά σας, συμπεριλαμβανομένων αυτών για τον «οξύ ξαφνικό πόνο» και των «όπως απαιτείται», για να αντιμετωπίσετε τα συμπτώματα, πριν τηλεφωνήσετε. Ανατρέξτε στον οδηγό διαχείρισης πόνου και συμπτωμάτων, σε αυτό το βοήθημα.
- Επαναλάβετε στον νοσηλευτή το πλάνο, για να διασφαλίσετε κατανόηση. Το να έχετε δίπλα σας τα φάρμακα και τον Οικιακό Φάκελο, όταν τηλεφωνείτε, μπορεί να βοηθήσει.
- Αν δεν υπάρξει απάντηση από νοσηλευτή εντός 10 λεπτών από το τηλεφώνημά σας, ξανακαλέστε. Προσπαθήστε να μείνετε ήρεμος και υπομονητικός κατά τη διάρκεια του τηλεφωνήματος



3. Προετοιμασία για τον θάνατο

Είμαστε όλοι μαζί σ' αυτό



3.1 Προετοιμασία για τον θάνατο

Μερικές ερωτήσεις που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε για να αρχίσετε τη συζήτηση με την ομάδα μας του PCSE.

	Τι μπορούμε να περιμένουμε τις τελευταίες μέρες της ζωής;
	Τι να πω, αν το πρόσωπο που φρονίζω με ρωτά «Πεθαίνω;»;
	Μπορείτε να μου πείτε πότε πλησιάζει η ώρα του θανάτου του προσώπου που φρονίζω;
	Πότε να ειδοποιήσω την υπόλοιπη οικογένεια; Τι να τους πω; Θα μπορούσατε να τους μιλήσετε;
	Πώς θα ξέρω ότι το πρόσωπο που φρονίζω έχει πεθάνει;
	Τι συμβαίνει μετά τον θάνατό του; (Τι γίνεται με το σώμα; Πώς κανονίζουμε μια κηδεία;)
	Ποια υποστήριξη είναι διαθέσιμη για την οικογένεια, μετά τον θάνατο του ατόμου;

Γιατί είναι σημαντική η προετοιμασία;

Οι τελευταίες ημέρες της ζωής ενός ατόμου είναι πολύ διαφορετικές - η προετοιμασία θα σας βοηθήσει να περάσετε από αυτή τη δύσκολη περίοδο. Η υπηρεσία μας είναι διαθέσιμη για να παρέχει υποστήριξη, βοήθεια και κατανόηση κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Μπορούμε να σας βοηθήσουμε να προετοιμάσετε ένα απλό σχέδιο, το οποίο θα ασχολείται με άμεσα πρακτικά ζητήματα.

Οργανώστε εκ των προτέρων τη σύνταξη του πιστοποιητικού θανάτου από έναν τοπικό Γενικό Πατρό, ειδικά αν έχετε συγκεκριμένα προσωπικό ή πνευματικό τελετουργικό (για παράδειγμα, απαιτείται ταφή εντός 24 ωρών από τον θάνατο), και για την περίπτωση που ο θάνατος συμβεί το Σαββατοκύριακο.

Αν έχετε οποιεσδήποτε ιδιαίτερες παραδόσεις ή πολιτισμικές ανάγκες, παρακαλούμε να ενημερώσετε την ομάδα PCSE



Εάν είστε συνήθως μόνοι με το αγαπημένο σας πρόσωπο, μπορεί να προτιμήσετε να έχετε έναν στενό φίλο ή συγγενή διαθέσιμο σε σύντομο χρονικό διάστημα για να είναι μαζί σας αυτή τη στιγμή. Ο αποθανών μπορεί να παραμείνει στο σπίτι για αρκετές ώρες. Ίσως να θέλατε και άλλοι στενοί φίλοι και συγγενείς να μπορούν να τον αποχαιρετήσουν, και να περάσουν λίγο χρόνο μόνοι μαζί του, πριν τον παραλάβει το γραφείο τελετών.

Προγραμματίστε να έχετε κάποιο πρόσωπο διαθέσιμο για εσάς.



Ο εργολάβος κηδείων θα κλείσει ραντεβού με εσάς για να συζητήσει τις διευθετήσεις και το κόστος, όταν θα είστε έτοιμος να το κάνετε και κανονικά μία ή δύο ημέρες μετά τον θάνατο. Μπορείτε να εμπλέξετε σε αυτό τους φίλους και την οικογένεια, όσο θέλετε.

Επιλογή του Γραφείου Τελετών



Προετοιμασία για τη λίστα ελέγχου σε περίπτωση θανάτου

Απαιτείται γρήγορη ταφή;	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ
Αν ναι, το έχω συζητήσει με την ομάδα PCSE;	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ
Ποιος είναι διαθέσιμος να με βοηθήσει γρήγορα;	1.
Γράψτε το όνομα και το τηλέφωνο εδώ:	2.
	3.
	4.
Εχει κανονιστεί το ζήτημα του Γενικού Πατρών που θα συντάξει το πιστοποιητικό θανάτου;	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ
Εχει επιλεγεί Γραφείο Τελετών;	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ
Εχει ειδοποιηθεί θρησκευτικός/πνευματικός οδηγός;	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ



Σημάδια ότι κάποιος πεθαίνει

- Ο χρόνος πριν από τον θάνατο είναι γενικά ήρεμος
- Παρακαλούμε, ζητήστε βοήθεια από την ομάδα PCSE οποιαδήποτε στιγμή
- Συνήθως έχουμε αυξημένη επικοινωνία με εσάς κατά τα τελευταία στάδια της ζωής.
- Το να κάθεστε απλώς με το άτομο, να του κρατάτε το χέρι και να του μιλάτε ήρεμα και με διαβεβαιωτικό τρόπο έχει τεράστιο όφελος, ακόμη κι αν δεν υπάρχει απόκριση.

Το να «είσαστε μαζί» μπορεί να είναι πιο σημαντικό από το να «κάνετε κάτι για» το άτομο

Τα παρακάτω είναι μια επισκόπηση των κοινών σωματικών και συναισθηματικών αλλαγών πριν από το τέλος της ζωής. Δεν θα εμφανιστούν όλες οι αλλαγές, ούτε θα εμφανιστούν με κάποια συγκεκριμένη σειρά. Αυτές οι αλλαγές δείχνουν ότι το σώμα προετοιμάζεται για τα τελικά στάδια της ζωής. Κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου, τα συστήματα που στηρίζουν τη ζωή αρχίζουν να κλείνουν, με σωματικές, διανοητικές, συναισθηματικές και πνευματικές αλλαγές να συμβαίνουν σε εβδομάδες ή ημέρες ή μπορεί να αρχίσουν μόνο λίγες ώρες πριν από τον θάνατο.

Σωματικές αλλαγές



Το άτομο σταδιακά θα κοιμάται περισσότερο και μπορεί να σταματήσει να επικοινωνεί και να είναι δύσκολο να ξυπνήσει. Μην κουνάτε το άτομο και μη μιλάτε δυνατά. Μιλήστε μαλακά και φυσικά. Ποτέ μην υποθέτετε ότι κάποιος δεν μπορεί να ακούσει – η ακοή είναι μία από τις τελευταίες αισθήσεις που χάνονται.

Περάστε χρόνο με το αγαπημένο σας πρόσωπο, όταν φαίνεται σε κατάσταση εγρήγορσης.



Υγρά & τροφή

Καθώς πλησιάζει ο θάνατος, θα υπάρχει λιγότερη ανάγκη για φαγητό και ποτό, καθώς το άτομο με φυσικό τρόπο συντηρεί ενέργεια. Αυτή είναι μια φυσική διαδικασία. Η προσπάθεια να ταΐσετε κάποιον που δεν μπορεί να καταπιεί, μπορεί να προκαλέσει δυσφορία.

Οι απαιτήσεις για τροφή μειώνονται, καθώς το σώμα «κλείνει»:

στερεά → μαλακή τροφή → υγρά
νερό ← παγάκια ←

Υγρά σφουγγαράκια στόματος (σπόγγος σε ξυλάκι) ή μικρές ποσότητες τριμμένου πάγου θα βοηθήσουν στην ανακούφιση από τη δίψα. Μην πιέζετε για φαγητό ή ποτό σε αυτό το στάδιο. Γνωστοποιήστε στον αγαπημένο σας ότι είναι εντάξει να μη φάει αυτή τη φορά.

Ο σεβασμός και η αποδοχή βοηθά το αγαπημένο σας πρόσωπο και εσάς.

Ο νοσηλευτής του PCSE μπορεί να σας βοηθήσει με τη στοματική φροντίδα

Ανησυχία

Ανησυχία, αναταραχή και επαναλαμβανόμενες ενέργειες μπορεί να υπάρξουν τις τελευταίες μέρες ή ώρες της ζωής. Αυτό ίσως προκαλείται από τη χαμηλή κυκλοφορία του αίματος, τοξίνες ή πνευματικά ή ψυχολογικά ζητήματα.

Μην προσπαθήσετε να περιορίσετε τις κινήσεις. Κάνετε το περιβάλλον ασφαλές. Μιλάτε ήρεμα και ήσυχα.

Βρείτε τρόπους να βοηθήσετε το αγαπημένο σας πρόσωπο να ανακουφιστεί από την ένταση ή τον φόβο. Σε αυτά που μπορεί να βοηθήσουν συμπεριλαμβάνονται:

- Ελαφρό μασάζ των χεριών ή του μετώπου
- Ενθύμηση ενός αγαπημένου μέρους
- Ενθύμηση μιας αγαπημένης εμπειρίας
- Ανάγνωση κάποιου παρηγορητικού αναγνώσματος
- Μαλακή και οικεία μουσική
- Διαβεβαίωση ότι είναι εντάξει που φεύγει.

Τηλεφωνήστε στο PCSE αν ανησυχείτε. Υπάρχουν διαθέσιμα φάρμακα.

Σύγχυση και απώλεια προσανατολισμού

Το άτομο μπορεί ολοένα και περισσότερο να έχει σύγχυση σχετικά τον τόπο, τον χρόνο και τους ανθρώπους που γνωρίζει. Τα επίπεδα συνείδησης μπορεί να αλλάζουν συχνά και απροσδόκητα. Η χρήση ενός νυχτερινού φωτός μπορεί να σας βοηθήσει. Μην διαφωνείτε με αυτό που λέει. Κρατήστε το χέρι του και καθησυχάστε τον.

Πείτε του το όνομά σας και μιλήστε ήρεμα και με αυτοπεποίθηση, για να τον καθησυχάσετε.

Τηλεφωνήστε στο PCSE, αν ανησυχείτε για το αγαπημένο σας πρόσωπο.

Ακράτεια

Η απώλεια του ελέγχου των κινήσεων της ουροδόχου κύστεως ή του εντέρου, μπορεί να συμβεί όταν ο θάνατος είναι πολύ κοντά.

Διατηρήστε την αξιοπρέπεια και τον σεβασμό. Χρησιμοποιήστε πάνες και καλύμματα για να προστατεύσετε το άτομο και το κρεβάτι. Αυτό θα βοηθήσει στη διατήρηση της άνεσης και της καθαριότητας. Είναι καλή ιδέα να καταγράφετε τις κενώσεις και να το πείτε στην ομάδα PCSE όταν τηλεφωνήσουν.

Είναι σημαντικό να διατηρείτε το δέρμα καθαρό και ξηρό.

Παραγωγή ούρων

Η παραγωγή ούρων μειώνεται και μπορεί να είναι σκουρόχρωμα. Αυτό μπορεί να προκληθεί από τη χαμηλή λήψη υγρών.

Εκκρίσεις

Σάλιο και βλέννα μπορεί να αυξηθούν και μαζεύονται στο πίσω μέρος του λαιμού, καθώς ο βήχας ή η κατάποση μειώνονται. Αυτό μερικές φορές προκαλεί έναν θόρυβο που είναι γνωστός ως «ρόγχος του θανάτου». Αυτό μπορεί να είναι τρομακτικό για τους φροντιστές, αλλά συνήθως δεν προκαλεί κακό στο άτομο. Ο ήχος δεν υποδεικνύει νέο ή σοβαρό πόνο.

Σηκώστε το κεφάλι από το κρεβάτι με τη χρήση μαξιλαριών. Το γύρισμα του σώματος από πλευρό σε πλευρό μπορεί να βοηθήσει.

Τηλεφωνήστε στο PCSE αν ανησυχείτε. Μερικά φάρμακα μπορούν να σταματήσουν τις εκκρίσεις.



Θερμοκρασία

Οι αλλαγές στη θερμοκρασία του σώματος είναι συνηθισμένες και το αγαπημένο σας πρόσωπο μπορεί να αισθάνεται ζεστό και υγρό μερικές φορές και να κρυώνει άλλες φορές. Το χρώμα του δέρματος στους βραχίονες, τα πόδια και την κάτω πλευρά μπορεί να αλλάξει, καθώς η κυκλοφορία επιβραδύνεται.

Δημιουργήστε ζέστη, όταν φαίνεται να κρυώνει, και αφαιρέστε τα σκεπάσματα ή χρησιμοποιήστε ένα ελαφρύ σεντόνι, όταν είναι ζεστός.



Η υπερβολική ζέστη μπορεί να προκαλέσει ανησυχία. Παρέχετε καλό εξαερισμό και κρύες πετσέτες, αν είναι αναγκαίο. Αφήστε τις επιθυμίες του αγαπημένου σας προσώπου να σας καθοδηγήσουν –ακόμη κι αν φαίνονται αλλόκοτες.



Αναπνοή

Ο ρυθμός της αναπνοής μπορεί να γίνει ακανόνιστος: μερικές φορές πιο γρήγορος, μερικές φορές πιο αργός. Είναι κανονικό να υπάρχουν διαστήματα από δέκα δευτερόλεπτα έως αρκετά λεπτά, κατά τα οποία δεν υπάρχει αναπνοή. Η παροχή οξυγόνου σε αυτό το στάδιο δεν είναι αναγκαία.

Συνεχίστε να υποστηρίζετε και να καθησυχάζετε το αγαπημένο σας πρόσωπο – κρατήστε το χέρι του και μιλήστε μαλακά. Αυτή την ώρα απλώς να είσατε μαζί του.



Τηλεφωνήστε στο PCSE αν ανησυχείτε.



Συναισθηματικές αλλαγές

Καθώς πλησιάζει ο θάνατος, οι άνθρωποι μπορεί να ενδιαφέρονται λιγότερο για τον έξω κόσμο και τις λεπτομέρειες της καθημερινής ζωής. Μπορεί να ενδιαφέρονται λιγότερο για τους άλλους ανθρώπους, θέλοντας να έχουν πολύ λίγους κοντά. Αυτή η διαδικασία είναι μέρος της αναχώρησης και του αποχαιρετισμού.

Το άτομο μπορεί να στοχάζεται πάνω σε διαφορετικές αναμνήσεις ή να έχει συνομιλίες με άλλους που έχουν ήδη πεθάνει. Μπορεί επίσης να φτάσει σε παραλήρημα, το οποίο μπορεί να συνεπάγεται αναταραχή, ψευδαισθήσεις ή χειρονομίες ή αιτήματα ασυμβίβαστα με τον χαρακτήρα του.

Τηλεφωνήστε στο PCSE αν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες αυτό το διάστημα. Μπορούμε να σας παράσχουμε υποστήριξη, βοήθεια και κατανόηση.



Απόσυρση

Το άτομο που φροντίζετε μπορεί να φαίνεται ότι δεν ανταποκρίνεται, αποσύρεται ή βρίσκεται σε κατάσταση ασυνείδητου. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι προετοιμάζεται για θάνατο - αποσύρεται από το περιβάλλον και τις στενές σχέσεις - και μπορεί να σηματοδοτεί ότι είναι έτοιμο να φύγει. Η ακοή θεωρείται η τελευταία αίσθηση που παραμένει.

Μιλήστε στο αγαπημένο σας πρόσωπο με κανονική φωνή. Πείτε το όνομά σας και κρατήστε το χέρι του και πείτε αυτά που θέλετε να πείτε.



Εμπειρίες που μοιάζουν με όραμα

Ενα άτομο που πεθαίνει μπορεί να μιλά ή να ισχυρίζεται ότι μιλά με άτομα που έχουν ήδη πεθάνει. Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητως ότι έχουν ψευδαισθήσεις, αλλά ότι αποσύρονται από αυτή τη ζωή.

Μην αντιλέγετε ή αμφισβητείτε αυτό που είπε ή είδε. Επιβεβαιώστε την εμπειρία – είναι κανονικό και κοινό.



Δίνοντας την άδεια

Το να δώσετε την άδεια στο αγαπημένο σας πρόσωπο να φύγει, χωρίς να το κάνετε να νιώσει ενοχή που φεύγει ή να προσπαθήσετε να το κρατήσετε μαζί σας για να ικανοποιηθούν οι δικές σας ανάγκες, μπορεί να είναι δύσκολο. Ενα άτομο που πεθαίνει θα προσπαθήσει να κρατηθεί, ακόμη κι αν αυτό προκαλέσει δυσφορία, για να διασφαλίσει ότι αυτοί που μένουν πίσω θα είναι εντάξει.

Το να διαβεβαιώσετε το αγαπημένο σας πρόσωπο ότι είναι εντάξει να φύγει όποτε είναι έτοιμο, είναι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε γι' αυτό αυτή την ώρα.



Αποχαιρετώντας

Η ικανότητα μιας οικογένειας να καθησυχάσει και να δώσει στο άτομο την άδεια να πεθάνει, μπορεί να το βοηθήσει να φύγει. Ο αποχαιρετισμός είναι προσωπικός και μπορεί να επωθεί και να γίνει με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Μπορεί να ξαπλώσετε στο κρεβάτι δίπλα του, κρατώντας το χέρι του ή λέγοντας ό,τι θέλετε να πείτε.









Τα δάκρυα είναι ένα φυσικό μέρος της διαδικασίας θλίψης και δεν πρέπει να αισθάνεστε ότι πρέπει να κρυφτούν ή να ζητήσετε συγγνώμη γι' αυτά.



Τι συμβαίνει όταν κάποιος πεθαίνει;

Πώς θα ξέρω ότι ο θάνατος έχει επέλθει;

Σημάδια ότι ο θάνατος έχει επέλθει:

-  Απουσία αναπνοής
-  Απουσία καρδιακού παλμού
-  Απουσία παλμού
-  Χαλάρωση του εντέρου και της ουροδόχου κύστης
-  Απουσία απόκρισης
-  Τα βλέφαρα είναι ελαφρώς ανοιχτά
-  Οι κόρες των ματιών είναι διεσταλμένες
-  Τα μάτια είναι καρφωμένα σε συγκεκριμένο σημείο, δεν ανοιγοκλείνει τα βλέφαρα
-  Το σαγόνι είναι χαλαρό και το στόμα ελαφρώς ανοιχτό



Τι κάνω μετά;

Ο θάνατος δεν θεωρείται κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Τίποτε δεν πρέπει να γίνει αμέσως

Πάρτε μια βαθιά αναπνοή. Κάντε τα πάντα με τον δικό σας ρυθμό – δεν υπάρχει ανάγκη βιασύνης

Δεν υπάρχει ανάγκη να επικοινωνήσετε με την αστυνομία ή να καλέσετε ασθενοφόρο

Δεν υπάρχει ανάγκη να επικοινωνήσετε με κανέναν αμέσως

Περάστε όσο χρόνο θέλετε με το αγαπημένο σας πρόσωπο

Το αγαπημένο σας πρόσωπο μπορεί να μείνει στο σπίτι όσο χρειάζεστε (ώρες ή μέρες), για να μπορέσουν οι φίλοι και η οικογένεια να έρθουν και να το αποχαιρετήσουν.

Όταν είστε έτοιμοι

- Μπορείτε να τηλεφωνήσετε στην ομάδα του PCSE, αν θέλετε κάποια υποστήριξη. Μπορούμε να έρθουμε στο σπίτι.
- Τηλεφωνήστε σε νοσηλεύτη του PCSE ή στο Γενικό Πατρό σας,
- για να συμπληρώσει μια βεβαίωση θανάτου, όταν έρθει στο σπίτι σας

Αν ο θάνατος συμβεί τη νύχτα, μπορείτε να περιμένετε μέχρι το πρωί για να τακτοποιήσετε τη βεβαίωση θανάτου.



- Δεν υπάρχει ανάγκη να πλύνετε το άτομο, αλλά μπορείτε να σφουγγίσετε τα σωματικά υγρά ή τον ιδρώτα
- Μετακινήστε από το δωμάτιο πηγές θερμότητας, όπως σόμπες, ηλεκτρικές κουβέρτες ή μπουκάλια με ζεστό νερό
- Ισιώστε το σώμα του αγαπημένου σας προσώπου, για να προλάβετε την ακαμψία. Βάλτε στη θέση τους τις μασέλες

Όταν είστε έτοιμοι να τακτοποιήσετε και να μεταφέρετε το αγαπημένο σας πρόσωπο

- Επικοινωνήστε με το γραφείο τελετών
- Αυτοί θα έρθουν σε επαφή με τον γιατρό για να πάρουν το πιστοποιητικό θανάτου (Η κηδεία δεν μπορεί να γίνει, αν δεν είναι διαθέσιμο το πιστοποιητικό θανάτου)
- Θα πάρουν το αγαπημένο σας πρόσωπο και θα σας υποστηρίξουν στη διαδικασία διευθετήσεων της κηδείας.

Τηλεφωνήστε στο PCSE αν χρειάζεστε βοήθεια ή συμβουλές.



3.2 Πένθος

Οι άνθρωποι βιώνουν συχνά θλίψη πριν από την απώλεια. Ως φροντιστής μπορεί να δείτε αλλαγές στον ύπνο σας, την κατανάλωση τροφής, τη συγκέντρωση και τη διαχείριση των συναισθημάτων. Η κατανόηση ότι αυτή είναι μια φυσιολογική αντίδραση στην κατάσταση σας μπορεί να βοηθήσει και να υποστηρίξει την συμπίνα προς τον εαυτό σας.

Όλοι αισθανόμαστε τη θλίψη με τον δικό μας τρόπο - δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να αισθανθούμε. Είναι σημαντικό να αφήσετε τον εαυτό σας να θρηνήσει όσο χρειάζεται.

Μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να κατανοήσουμε πώς αισθανόμαστε. Η θλίψη μπορεί να παρουσιαστεί ως θυμός, λύπη, θλίψη, πανικός, φόβος, απομόνωση, δυσαρέσκεια, ενοχή, ανακούφιση ή άλλα συναισθήματα και σκέψεις, σωματικά συμπτώματα όπως αλλαγές στον ύπνο ή τις διατροφικές συνήθειες, πνευματικές απορίες και κοινωνικές αλλαγές.

Η θλίψη έρχεται και φεύγει και μερικές φορές μπορεί να αισθανόμαστε ότι είναι συντριπτική ή κάπως διαχειρίσιμη. Άλλες φορές, μπορεί να αισθανόμαστε ότι δεν υπάρχει τέλος στον εσωτερικό μας πόνο και είναι δύσκολο να δούμε έναν δρόμο προς τα εμπρός.

Είμαστε εδώ για να σας υποστηρίξουμε αυτό το χρονικό διάστημα της αλλαγής.



Ανταμείψτε τον
εαυτό σας



3.3 Υποστήριξη στην απώλεια

Πρόγραμμα Υποστήριξης Απώλειας

Η απώλεια αναφέρεται στην περίοδο πένθους και θλίψης μετά το θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου. Αυτή η χρονική περίοδος μπορεί να είναι μια από τις πιο σημαντικές εμπειρίες της ζωής και μερικές φορές η πιο δύσκολη. Μπορεί να φέρει μια τεράστια αίσθηση αλλαγής και απώλειας ελέγχου και μέσα σε αυτή την εμπειρία μπορεί να βρίσκεται η ευκαιρία για αυτογνωσία και προσωπική ανάπτυξη.

Το PCSE έχει προσωπικό εκπαιδευμένο στο πένθος και την απώλεια για να υποστηρίξει αυτό το «ταξίδι».

Το Πρόγραμμα Υποστήριξης Απώλειας παρέχει εξατομικευμένη και ομαδική υποστήριξη για 13 μήνες. Η υποστήριξη περιλαμβάνει συμβουλευτική, μουσικοθεραπεία, πνευματική φροντίδα και εθελοντική υποστήριξη σε συντρόφους, παιδιά, μέλη της οικογένειας και στενούς φίλους.

“ Είναι υπέροχο να συναντιέστε με άλλους που έχουν περάσει ή περνούν από μια παρόμοια εμπειρία και που καταλαβαίνουν τις περιστάσεις σας ”

Το να μιλήσετε με το εκπαιδευμένο προσωπικό μας μπορεί να σας βοηθήσει:

- ✓ Να διαχειριστείτε και να καταλάβετε το πένθος σας
- ✓ Να στοχαστείτε επάνω σε σκέψεις ή πεποιθήσεις που προκαλούν άγχος και ανησυχία
- ✓ Να αναπτύξετε στρατηγικές για να αντιμετωπίσετε με επιτυχία τις προκλήσεις της ζωής.
- ✓ Να βρείτε μεθόδους για να μειώσετε το άγχος
- ✓ Να συζητήσετε θέματα που έχουν ως αποτέλεσμα άγχος και κατάθλιψη
- ✓ Να σας δώσει την ευκαιρία να σας ακούσουν με συμπόνια, φροντίδα και χωρίς κρίσεις
- ✓ Να βρείτε διαύγεια και νόημα μέσα σε δύσκολες περιστάσεις
- ✓ Να προσπαθήσετε να αποδεχτείτε τις αλλαγές στη ζωή
- ✓ Να λάβετε εκπαίδευση σχετικά με τι μπορεί να βιώσετε κατά τη διάρκεια του πένθους για την απώλεια

Το Πρόγραμμα Υποστήριξης Απώλειας είναι δωρεάν για εσάς και την οικογένειά σας.



Μνημόσυνο

Μνημόσυνο τελείται δύο φορές τον χρόνο και το προσωπικό του PCSE σας διευκολύνει να στοχαστείτε και να μοιραστείτε της αναμνήσεις από το αγαπημένο σας πρόσωπο.

Κοινωνική Ομάδα Υποστήριξης Απώλειας

Το PCSE διοργανώνει μια φορά τον μήνα μια κοινωνική ομάδα γι' αυτούς που έχουν χάσει ένα αγαπημένο τους πρόσωπο. Η ομάδα σας παρέχει την ευκαιρία να συνδεθείτε με άλλους που έχουν βιώσει απώλεια και που μαθαίνουν να ξαναχτίζουν τη ζωή τους. Η ομάδα διευκολύνεται από το εκπαιδευμένο προσωπικό μας και εθελοντές και είναι μια ευκαιρία για εσάς να έχετε κοινωνικές επαφές με άλλους σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.

*Να είστε ευγενικοί
με τον εαυτό σας*





4. Πόροι και σύνδεσμοι

Είμαστε όλοι μαζί σ' αυτό



Οργανισμός	Τηλέφωνο	Ιστοσελίδα	Περιγραφή
Πληροφορίες για φροντιστές			
Alfred Health Carer Services	1800 052 222	carersouth.org.au	Συμβουλευτική και υποστήριξη για φροντιστές στα νότια της Μελβούρνης. Κατάλογος ομάδων υποστήριξης φροντιστών.
CareSearch	08 7221 8233	www.caresearch.com.au	Ιστοσελίδα γνώσεων ανακουφιστικής/παρηγορητικής φροντίδας με πληροφορίες για: τη ζωή με ασθένεια, πώς να παρέχετε φροντίδα, το τέλος, απώλεια, πένθος, ομάδες με συγκεκριμένες ανάγκες.
Carers Victoria	1800 242 636	www.carersvic.org.au	Πολιτειακή φωνή για οικογενειακούς φροντιστές, που εκπροσωπεί και παρέχει υποστήριξη σε φροντιστές στη Βικτώρια.
Carer Gateway		www.carergateway.gov.au	Εθνική διαδικτυακή και τηλεφωνική υπηρεσία που παρέχει πρακτικές πληροφορίες και πηγές πληροφοριών για υποστήριξη των φροντιστών. Διαδραστικό ευρετήριο υπηρεσιών, που βοηθά τους φροντιστές να συνδεθούν με τοπικές υπηρεσίες υποστήριξης.
Palliative Care Australia		www.palliativecare.org.au	Ανώτατο εθνικό όργανο για την ανακουφιστική/παρηγορητική φροντίδα. Παρέχει συνδέσμους με υπηρεσίες στην περιοχή σας και με πηγές πληροφοριών.
Palliative Care Victoria	03 9662 9644	www.pallcarevic.asn.au	Πληροφορίες, υποστήριξη και συνηγορία για ποιοτική ανακουφιστική/παρηγορητική φροντίδα. Το PCV προσφέρει δύο σημαντικά βιβλιάρια: 1. Σχετικά με την ανακουφιστική/παρηγορητική φροντίδα 2. Υποστήριξη ατόμου που χρειάζεται ανακουφιστική/παρηγορητική φροντίδα – Ένας οδηγός για οικογένειες και φίλους
LGBTI Carers	1800 242 636	www.carersvictoria.org.au/how-we-help/LGBTI-carers	Υποστήριξη για φροντιστές LGBTI
Young Carers Respite and Information Services Program	1800 242 636	www.youngcarers.net.au	Ιστορίες φροντιστών, συμβουλές, πηγές πληροφοριών, πρόγραμμα υποτροφιών, συνηγορία. Μπορείτε επίσης να τηλεφωνήσετε στο 1800 052 222 για να βρείτε τα σχετικά με την ανάπαυλα, πρακτική βοήθεια και κοινωνικές δραστηριότητες για φροντιστές ηλικίας κάτω των 25 ετών.
LifeCircle		www.lifecircle.org.au	Πληροφορίες και εργαλεία για τη βελτίωση της κατανόησης του θανάτου

Οργανισμός	Τηλέφωνο	Ιστοσελίδα	Περιγραφή
Υπηρεσίες φροντιστών			
Συνηγορία			
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	Παρέχει ένα ευρύ φάσμα νομικών και οικονομικών υπηρεσιών (νόμιμες διαθήκες, σχεδιασμός περιουσίας, δημοσίευση διαθήκης, πληρεξούσιο και υπηρεσίες εμπιστευματοδόχων)
Elders Rights Advocacy	1800 700 600	www.era.asn.au	Μια ανεξάρτητη υπηρεσία, που χρηματοδοτείται από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση και παρέχει υπηρεσίες συνηγορίας για άτομα που λαμβάνουν υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων, χρηματοδοτούμενων από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση, στη Βικτώρια.
Seniors Rights Victoria	1300 368 821	www.seniorsrights.org.au	Πληροφορίες, υποστήριξη, συμβουλές και εκπαίδευση για την πρόληψη της κακοποίησης ηλικιωμένων και τη διαφύλαξη των δικαιωμάτων, της αξιοπρέπειας και της ανεξαρτησίας τους.
Aged Care Complaints Commissioner	1800 550 552	www.agedcarecomplaints.gov.au	Δωρεάν υπηρεσία για να εκφράσει τις ανησυχίες σχετικά με την ποιότητα της περίθαλψης ή τις υπηρεσίες που παρέχονται σε άτομα που λαμβάνουν υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων επιδοτούμενες από την κυβέρνηση της Αυστραλίας.
Veterans' Affairs Network (VAN)	1300 551 918	www.dva.gov.au/contact/van-state-office-locations#vic	Βοήθεια για Βετεράνους, χήρους/χήρες και τις οικογένειές τους
Australian Charter of Healthcare Rights		www.safetyandquality.gov.au/national-priorities/charter-of-healthcare-rights	Τα βασικά δικαιώματα των ασθενών και των καταναλωτών όταν αναζητούν ή λαμβάνουν υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης.



Οργανισμός	Τηλέφωνο	Ιστοσελίδα	Περιγραφή
Υπηρεσίες φροντιστών			
Συμβουλευτική			
beyondblue	1300 22 4636	www.beyondblue.org.au	24ωρη τηλεφωνική συμβουλευτική υπηρεσία. Συμβουλευτική στο διαδίκτυο και με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο 7 ημέρες την εβδομάδα.
Lifeline	13 11 14	www.lifeline.org.au	24ωρη τηλεφωνική υποστήριξη σε περιπτώσεις κρίσης και πρόληψη αυτοκτονίας.
National Carer Counselling Program	1800 242 636	www.carersaustralia.com	Πρόγραμμα Φροντιστών Αυστραλίας: Παρέχει βραχυπρόθεσμα συμβουλευτική. Οι Ενώσεις Φροντιστών σε κάθε πολιτεία και επικράτεια επίσης διοργανώνουν τοπικές ομάδες υποστήριξης.
Australian Centre for Grief & Bereavement	1800 642 066	www.grief.org.au	Εκπαίδευση πένθους και ένα φάσμα συμβουλευτικών υπηρεσιών για την ανάπτυξη και την ενίσχυση της ικανότητας ατόμων, οργανισμών και κοινοτήτων να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά την απώλεια.
GriefLine	03 9935 7400	griefline.org.au/ griefline.org.au/online-counselling-service	Το Griefline Community and Family Services ακούει, φροντίζει και υποστηρίζει ανθρώπους που βιώνουν απώλεια και πένθος σε οποιοδήποτε στάδιο της ζωής τους. Συμπεριλαμβάνεται διαδικτυακή συμβουλευτική υπηρεσία.
Εξοπλισμός και βοηθήματα			
Coastcare Medical Equipment	03 9707 4955	www.coastcaremed.com.au	Προϊόντα αποκατάστασης και ιατρικά για ενοικίαση και πώληση. Εγκεκριμένα για DVA και SWEEP. Εξοπλισμός που μπορεί να παρασχεθεί γρήγορα τη νύχτα: καρέκλες ντους, τουαλέτας, καρέκλες ανακλινόμενες, νοσοκομειακά κρεβάτια.
Independent Living Centres Australia	1300 885 886	ilcaustralia.org.au	Προσφέρει συμβουλές για μια σειρά προϊόντων και υπηρεσιών για να βοηθήσει με τις πιυχές της καθημερινής ζωής, συμπεριλαμβανομένης της κινητικότητας, του ύπνου, του φαγητού και της μεταφοράς
Endeavour Life & Care	9703 2900	endeavourlifecare.com.au	Πάροχος εξοπλισμού οικιακής υγειονομικής περίθαλψης.
City of Casey		www.casey.vic.gov.au/ community-services/disability- services/disability-services- directory/equipment-and-aids	Ο οδηγός της πόλης του Casey σχετικά με προγράμματα και υπηρεσίες για εξοπλισμό και βοηθήματα για άτομα με ειδικές ανάγκες.

Οργανισμός	Τηλέφωνο	Ιστοσελίδα	Περιγραφή
Υπηρεσίες φροντιστών			
Υπηρεσίες οικονομικής υποστήριξης / κυβερνητικές			
Financial Counselling Australia	1800 007 007	www.financialcounsellingaustralia.org.au	Πληροφορίες για οικονομική συμβουλευτική και βοήθεια για την εξεύρεση ειδικευμένου συμβούλου.
Centrelink	13 27 17	www.humanservices.gov.au/individuals/centrelink	
Department of Veterans Affairs	13 32 54	www.dva.gov.au	
Βοήθεια στο σπίτι			
Το τοπικό σας δημοτικό συμβούλιο	Το PCSE μπορεί να σας βοηθήσει να οργανώσετε κάποιες κοινοτικές υπηρεσίες και υπηρεσίες στο σπίτι		
Μετατροπές του σπιτιού			
Peninsula Health Domiciliary Care Referral	1300 665 781	www.peninsulahealth.org.au/services/services-a-e/aged-care/domiciliary-care	Πρόγραμμα αξιολόγησης και συντήρησης βασισμένο στο σπίτι, για αδύναμα, ηλικιωμένα και νεότερα άτομα με ειδικές ανάγκες και τους φροντιστές τους που ζουν στο σπίτι
Home Modifications Australia	02 9281 2680	www.moda.org.au	Εθνικός κλαδικός φορέας που εκπροσωπεί τους παρόχους και προωθεί τα οφέλη των μετατροπών του σπιτιού.
mecwacare	1800 163 292	www.mecwacare.org.au	Παρέχει κατ' οίκον νοσηλεία και φροντίδα στα νότια και ανατολικά προάστια της Μελβούρνης.
Κατ' οίκον νοσηλεία			
PCSE	Η κατ' οίκον νοσηλεία μπορεί να οργανωθεί ως μέρος της ανακουφιστικής/παρηγορητικής σας φροντίδας. Παρέχονται επίσης ιδιωτικές υπηρεσίες.		
Bolton Clarke at Home Support	03 5991 1300	www.boltonclarke.com.au	Παρέχει μια σειρά από πρακτικές, ευέλικτες υπηρεσίες φροντίδας κατ' οίκον, που καλύπτουν τη νοσηλεία, οικιακή βοήθεια, τη γενική υγεία και ψυχική υγεία.

Οργανισμός	Τηλέφωνο	Ιστοσελίδα	Περιγραφή
Carer Services			
Επίλυση ζητημάτων			
Health Complaints Commissioner	1300 582 113	hcc.vic.gov.au	Εάν δεν είστε ικανοποιημένοι με τον πάροχο υπηρεσιών υγείας σας, μπορείτε να αναφέρετε τις ανησυχίες σας στον Επίτροπο για Καταγγελίες Θεμάτων Υγείας.
Αξιολογήσεις για τη ζωή στο σπίτι			
Council services		Your local council website	Δημοτικά Συμβούλια Cardinia, Casey, Greater Dandenong, Kingston Οι αξιολογήσεις για τη ζωή στο σπίτι βοηθούν τους ανθρώπους να διερευνήσουν ένα φάσμα τρόπων να ζουν ανεξάρτητα και να παραμένουν ενεργά μέλη των κοινοτήτων τους.
Προσωπική φροντίδα			
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	Cardinia, Casey, Greater Dandenong, Kingston Councils.
Ανάπαυλα / σύντομα διαλείμματα			
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	Ανάπαυλα, πρακτική και συναισθηματική υποστήριξη για φροντιστές στα νότια της Μελβούρνης.
Ομάδες υποστήριξης			
PCSE Carers Support Group	03 5991 1300	www.palliativecaresoutheast.org.au	Τηλεφωνήστε στο PCSE για περισσότερες πληροφορίες
Alfred Health Carer Services	1800 052 222	carersouth.org.au	Σύνδεσμοι με ομάδες φροντιστών που βρίσκονται στα νότια της Μελβούρνης

Οργανισμός	Τηλέφωνο	Ιστοσελίδα	Περιγραφή
Carer Services			
Μεταφορά			
Red Cross	03 8327 7700	vic@redcross.org.au	Διαθέτει μεταφορά από εθελοντές, ειδικά για αρρώστια
Οργανισμοί εξειδικευμένοι σε ασθένειες			
Cancer Council of Victoria	13 11 20	www.cancervic.org.au	<p>Κοινότητες ανθρώπων που πάσχουν από καρκίνο, με τους οποίους μπορείτε να συνδεθείτε διαδικτυακά, τηλεφωνικά ή προσωπικά.</p> <p>Οι γραμμές είναι ανοιχτές από Δευτέρα έως Παρασκευή, 9 πμ έως 5 μμ, και γεμάτες με νοσηλευτές με εμπειρία στον καρκίνο, με εκπαίδευση στην ογκολογία. Αν και το προσωπικό δεν είναι σε θέση να δώσει ατομικές ιατρικές συμβουλές, μπορούν να μιλήσουν για τις επιπτώσεις συγκεκριμένων μορφών καρκίνου και να εξηγήσουν τι θα συμβεί κατά τη διάρκεια διαδικασιών όπως η χημειοθεραπεία, η ακτινοθεραπεία ή άλλες μορφές αντιμετώπισης του καρκίνου.</p>
Dementia Australia	1800 100 500	www.dementia.org.au Helpline email: helpline.nat@dementiaalzheimers.org.au Webchat: www.dementia.org.au/helpline/webchat	<p>Η Dementia Australia συνηγορεί για τις ανάγκες των ατόμων που ζουν με όλες τις μορφές της άνοιας και των οικογενειών τους και των φροντιστών τους και παρέχει υπηρεσίες υποστήριξης, εκπαίδευση και πληροφόρηση.</p> <p>Η γραμμή βοήθειας λειτουργεί σε εθνικό επίπεδο 9 πμ -5 μμ, Δευτέρα -Παρασκευή, εκτός από τις δημόσιες αργίες. Εκτός ωραρίου, είναι διαθέσιμη υπηρεσία μηνυμάτων. Αφήστε μήνυμα και θα σας απαντήσουν τηλεφωνικά την επόμενη εργάσιμη ημέρα</p>
MND Victoria	1800 806 632	www.mnd.asn.au	Προωθεί την καλύτερη δυνατή φροντίδα και υποστήριξη για ανθρώπους που ζουν με Κινητική Νευρωνική Νόσο.



Οργανισμός	Τηλέφωνο	Περιγραφή
Μονάδες ανακουφιστικής/παρηγορητικής φροντίδας		
McCulloch House, Monash Medical Centre Clayton	03 9594 5320	Μια μονάδα ανακουφιστική/παρηγορητικής φροντίδας εσωτερικών ασθενών /ξενώνας, στο Ιατρικό Κέντρο Monash.
Wantirna Health Palliative Care Inpatient Unit	03 9955 1341	Μια εξειδικευμένη μονάδα ανακουφιστικής/παρηγορητικής φροντίδας, δυναμικότητας 32 κλινών, που προσφέρει έλεγχο των συμπτωμάτων, φροντίδα τέλους ζωής, ανάπαυλα και αξιολόγηση.
Peninsula Health Palliative Care Unit, Frankston	03 9784 8600	Εγκαταστάσεις χτισμένες γι' αυτόν τον σκοπό, που φιλοξενούν τη Μονάδα Ανακουφιστικής/Παρηγορητικής Φροντίδας εσωτερικών ασθενών.
South Eastern Private Hospital	03 9549 6555	Μονάδα ανακουφιστικής/παρηγορητικής φροντίδας, δυναμικότητας 11 κλινών (Abelia), που υποστηρίζεται από έμπειρους νοσηλευτές. Παρέχεται επίσης ποιμαντική φροντίδα.
Peninsula Private Hospital	03 9788 3466	Πτέρυγα του Acacia Cancer and Haematology, δυναμικότητας 23 κλινών – ανάμικτη πτέρυγα ογκολογίας, αιματολογίας, ανακουφιστικής/παρηγορητικής φροντίδας.
St John of God, Berwick Hospital	03 9709 1414	Εξειδικευμένη μονάδα ανακουφιστικής/παρηγορητικής φροντίδας, που αποτελείται από 6 μονόκλινα δωμάτια με τουαλέτα και μπάνιο.
Ward D, Casey Hospital, Berwick	03 8768 1550	Μια «έξυπνη» ιατρική και ανακουφιστική/παρηγορητική πτέρυγα
Περιφερειακή Νοσηλεία		
Bolton Clarke	1300 33 44 55	Επίσημα γνωστό ως Royal District Nursing Service (RDNS), το Bolton Clarke παρέχει τις εκτός ωραρίου υπηρεσίες στους πελάτες του PCSE. Θα πληροφορηθείτε στην Υποδοχή αν είναι ανάγκη να επικοινωνήσετε με την εκτός ωραρίου υπηρεσία του Bolton Clarke.
Kooweerup Regional Health Service	03 5997 9679	
Τοπικά Νοσοκομεία		
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	



Σχέδιο Φροντίδας Έκτακτης Ανάγκης Εκτός Ωραρίου

ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ		ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ	
Όνομα		Όνομα	
Ηλικία		Σχέση με το άτομο που χρειάζεται φροντίδα	
Διεύθυνση		Διεύθυνση	
Τηλέφωνο		Τηλέφωνο	
Γλώσσες που μιλά		Γλώσσες που μιλά	

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΕ ΕΚΤΑΚΤΗ ΑΝΑΓΚΗ		
Όνομα	Σχέση	Τηλέφωνο

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ –ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Ασθένεια του ατόμου:

Όνομα, διεύθυνση, τηλέφωνο
γιατρού (Γενικός Γιατρός και/ή
εξειδικευμένος):

Αριθμός Medicare:

Αριθμός Centrelink:

Ταμείο Ασφάλισης Υγείας και
αριθμός:

Ταμείο Ασθενοφόρου/αριθμός
μητρώου:

Αριθμός Medic-Alert:

Περιγραφή αναγκών φροντίδας:

ΣΧΕΔΙΟ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ: Σε έκτακτη ανάγκη, οι επαφές μου θα έχουν (σημειώστε το κατάλληλο πλαίσιο):

εντολές NFR

οδηγία Σχεδίου Φροντίδας Εκ των
Προτέρων

Πιστοποιητικό Αρνησης Νοσηλείας

Στοιχεία του Διαρκούς
Πληρεξουσίου (Ιατρικής
Περίθαλψης):

Προτιμώμενος τόπος θανάτου:

Οδηγία Εντολών

Οδηγία Αξιών

Στοιχεία του Υπεύθυνου Λήψης Αποφάσεων Ιατρικής Περίθαλψης:



Palliative Care South East

140-154 Sladen Street
Locked Bag 2500
Cranbourne VIC 3977

T 03 5991 1300 • F 03 5991 1301
E reception@palliativecarese.org.au

www.palliativecaresoutheast.org.au



Το Palliative Care South East αναγνωρίζει τους Bunurong και Wurundjeri ως τους παραδοσιακούς θεματοφύλακες της γης και υποβάλλουμε τα σέβη μας στους γέροντες Bunurong και Wurundjeri, περασμένους, τωρινούς και μελλοντικούς.