

فارسی / PERSIAN (FARSI)



Palliative Care
South East

بسته پشتیبانی از مراقب

برای خانواده ها و مراقبین

ما همه در این مورد با هم هستیم



پشتیبانی از خانواده و مراقب

7/24

تماس با همه خدمات تسکینی روزانه ما، از جمله پرستاری، با یک شماره مرکزی ممکن است:

روزانه (7 صبح تا 7 شب)
03 5991 1300

خدمات پرستاری روزانه ما و مراقبت های تسکینی را تیم Palliative Care South East (PCSE) (مراقبت تسکینی جنوب شرق) انجام می دهد.



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

- مشاوره
- مراقبت روحانی
- داوطلبان

خدمات زیر تنها در این مواقع در دسترس می باشد:

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

شبانه (7 ش. تا 7 ص.)
03 5991 1300

- مدیریت علائم
- وقتی که در مراقبت دچار مشکل شوید
- تغییر عمده در شرایط
- مشکلات مربوط به دارو یا تجهیزات



جدول فهرست

2	تماس گرفتن با ما	
4	پیش گفتار	
4	سپاسگزاری	
5	پشتیبانی از نیازهای زبانی و فرهنگی	
6	مقدمه ای بر بسته پشتیبانی مواظب	0
8	0.1 هدف های کلی مراقبت تسکینی	
10	0.2 پیرامون مراقبت تسکینی جنوب شرق	
12	0.3 مراقب یا عضو خانواده بودن ارائه کننده مراقبت	
14	0.4 ارزیابی نیاز های شما به عنوان مراقب	
17	مواظبت از خودتان و رهنمودهایی عملی	1
18	1.1 مراقبت از مراقب و عضو خانواده که مراقبت را ارائه می نماید	
19	1.2 مراقبت از نیازهای احساسی تان	
21	1.3 مدیریت تنش	
22	1.4 ترسیم شبکه پشتیبانی تان	
23	1.5 یک گروه پشتیبانی برای مراقبین و خانواده ها	
24	1.6 رهنمودهای عملی برای مراقبت روزانه	
27	1.7 پرسش هایی برای مطرح کردن	
29	1.8 جانبداری و حقوق شما	
31	1.9 آماده شدن برای یک قرار ملاقات با پزشک	
32	1.10 برنامه ریزی از پیش: طرح مراقبت زود هنگام	
33	مدیریت درد، علائم و داروها	2
35	2.1 مدیریت درد	
37	2.2 مدیریت علائم	
38	2.3 مدیریت داروها	
41	2.4 برنامه ریزی برای مراقبت فوری	
43	2.5 تماس های پس از ساعات اداری	
44	2.6 دستیابی شما پس از ساعات اداری به خدمات پرستاری ما	
49	آماده شدن برای مردن	3
50	3.1 آماده شدن برای مردن	
59	3.2 سوگواری	
60	3.3 پشتیبانی هنگام عزاداری	
63	منابع و رابط ها	4

مراقبت از عزیزتان هنگامی که او بیماری جدی دارد یکی از دشوارترین چیزهایی است که شخص در طول زندگی انجام می دهد. نقش یک مراقب مداوم، تنش را و اغلب طاقت فرسا است. این مراقب است که به طور دائم "مشغول به کار" و کسی است که اغلب وقت اندکی برای استراحت و آرامش دارد.

در مراقبت تسکینی جنوب شرقی، ما سهم عظیم خانواده ها و مراقبین و مشکلات مداومی که ممکن است با مراقبت همراه باشد را درک می کنیم. ما اینجا هستیم که شما را در نقش مراقبتی که به عهده دارید پشتیبان بوده و مراقبت بدنی، احساسی و روحانی به عزیزتان ارائه کنیم.

ما این بسته را تدوین کرده ایم تا به خانواده ها و مراقبین آگاهی، رهنمود و پشتیبانی ارائه کنیم تا در اعتماد سازی و کاهش تنش همراه با نقش مراقب کمک نماییم. این بسته همچنین توسط تیم PCSE مورد استفاده قرار می گیرد تا پشتیبانی اضافی که ممکن است خانواده ها و مراقبین نیاز داشته باشند را شناسایی، و این پشتیبانی را با توجه به نیازهای هریک از مراقبین طراحی نمایند. این بسته در واقع یک منبع اطلاعاتی برای کل جامعه است و منحصر به مراقب اصلی نمی باشد، بلکه افراد دیگری را هم در بر می گیرد که به عزیزی که به شدت بیمار و در خانه است کمک می نمایند و این صرفنظر از پیشینه فرهنگی، محل زندگی یا شخص مورد مراقبت می باشد.

مراقبت تسکینی جنوب شرقی متشکل از یک تیم تخصصی از پرستاران، پزشکان، مددکاران اجتماعی، مشاورین، کاردرمانگر ها، موسیقی درمانگرها، داوطلبان و کارمندان اداری است و تمرکز همه ما بر حصول اطمینان از این است که اشخاص مبتلا به امراض جدی، مراقبین شان، خانواده های آنان و دوستان شان پشتیبانی مورد نیازشان را به موقع دریافت نمایند. ما همیشه در اینجا آماده خدمت هستیم، بنا بر این اگر شما پرسشی دارید، لطفاً با اداره ما تماس گرفته یا با یکی از کارمندان ما موقعی که برای دیدار می آید گفتگو کنید. موجب شگفتی 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 بیماری شدید مراقبت می نمایند، بنا بر این، احساس نکنید که پرسش های نگوپی وجود دارد. ما در اینجا برای کمک به هر راهی هستیم که بتوانیم و امیدمان این است که این بسته و منابع آگاهی دیگر در مسیر راهی که می روید یار و یاور شما باشد.



Molly Carlile AM

مدیر عامل CEO

مراقبت تسکینی جنوب شرقی



سپاسگزاری

می خواهیم از شرکت و پشتیبانی افراد و مؤسسات زیر در تدوین بسته پشتیبانی مراقبین سپاسگزاری نماییم:

- شبکه بهداشت اولیه جنوب شرقی ملبورن
- دولت ویکتوریا
- مراقبت تسکینی استرالیا
- کنسرسیوم (ائتلاف) مراقبت تسکینی منطقه شهری جنوب ملبورن
- تیم بالینی PCSE

پشتیبانی از نیازهای زبانی و فرهنگی

در PCSE ما به گوناگونی افراد ارجح می‌نهم.

ما متعهد هستیم که:

- با افراد با عزت و احترام رفتار کنیم
- پشتیبانی و مراقبت ما با توجه به فرد ارائه می‌شود به طوری که انعطاف داشته و در برگزیده تفاوت‌های فردی باشد
- درک کنیم که هر یک از وضعیت‌های پرستاری تسکینی وضعیتی یکتا است
- پشتیبانی ما در برگیرنده همه تعاریف خانواده و مراقبین باشد
- دستیابی به مراقبت تسکینی را برای جوامع گوناگون در منطقه مان بهبود بخشیم

استفاده از خدمات ما به زبان خودتان: خدمات ترجمه گفتاری

ما توصیه می‌کنیم که با زبانی که راحت‌ترین زبان برای شما با ما گفتگو کنید. اگر هنگام دیدارهایتان یک مترجم گفتاری می‌خواهید ما را آگاه نمایید.



Interpreter

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

می‌توانید به زبان خود گفتگو کنید و درخواست کنید شما را به PCSE شماره 03 5991 1300 وصل نمایند.

لطفاً نیازهای فرهنگی و روحانی خود را به ما بگویید. اگر به مددکاری برای مراقبت روحانی نیاز دارید یا پشتیبانی ویژه‌ای را می‌خواهید با ما درمیان بگذارید.

مقدمه ای بر بسته پشتیبانی مواظب

این بسته پشتیبانی از مراقب طوری تدوین شده که پشتیبان مراقبین و خانواده های ارائه کننده مراقبت در مسیر مراقبت تسکینی آنان باشد. مندرجات آن با تشویق و خردورزی خود مراقبین و خانواده ها تدوین شده است.

ما صدای واقعی خود مراقبین 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 مراقبت تسکینی می گویند ...

این بسته ارائه کننده آگاهی است که شما در نقش خود به عنوان مراقب به آن نیاز دارید، ولی همچنین گوشزد و یادآوری می نماید که مراقب خود بوده و از خودتان مواظبت کنید.

تعهد ما به مراقبین و خانواده ها

در صورتی که شخص بیمار در خانه است و چنین می خواهد، همه مراقبین با آموزش و آگاهی پشتیبانی می شوند تا آنها را توانمند ساخته و همچنان بتوانند به ارائه مراقبت در خانه ادامه دهند.

ما 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته صلاحی مراقبت تسکینی تخصصی را در دسترس قرار می دهیم تا در انجام وظیفه و هنگامی که نا به هنگام مشکلی برای مراقبین پیش می آید به آنان کمک شود.

پشتیبانی از ارائه کنندگان خدمت بسیار حائز اهمیت است

مراقب شدن زندگی شما را از راه های گوناگون دستخوش دگرگونی می نماید.

در مسیر مراقبت تسکینی منابع و پشتیبانی فراوان برای کمک به شما موجود است. دستیابی به این پشتیبانی و حصول اطمینان از اینکه از خودتان هم مراقبت 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 پیشامدها طرحی داشته باشید.

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

هنگامی که ما پیرامون مراقبین گفتگو می کنیم، ما راجع به اعضای خانواده و عزیزان و سایر کسانی گفتگو می کنیم که در مراقبت و پشتیبانی از یک شخص بیمار دخالت دارند.



طرز استفاده از این بسته

این بسته به چند بخش متفاوت تقسیم شده است: مراقبت از خودتان و رهنمود های عملی؛ مدیریت درد؛ علائم و داروها؛ و منابع و رابط ها. این بخش ها طوری طراحی شده اند که راهنمای موجز و آغازگر گفت و شنود، برای شما باشند تا بتوانید راجع به آن اندیشیده و با تفصیل بیشتری با تیم PCSE در مراحل مختلف این مسیر حرکت تان گفتگو کنید. همچنین این بسته بخشی از خدمات آموزشی مراقبین ما است که در دسترس شما قرار می گیرد.



رهنمودها و نکته های قابل توجه و مهم

در چارگوش های آبی رنگ



آغازگرهای گفت و شنود

در چارگوش های بنفش

هنگام گفتگو با تیم PCSE، پزشک یا متخصص چه با تلفن و چه هنگام دیدار با آنان برایتان سودمند است.



رهنمود تجهیزات

در چارگوش های سبز

این بسته و برگه اطلاع رسانی تک برگی را می توان از تارنمای www.palliativecaresoutheast.org.au دانلود نمود.

0.1 هدف های کلی مراقبت تسکینی

مراقبت تسکینی یعنی چه؟

مراقبت تسکینی از شخصی پشتیبانی می نماید تا در پایان زندگی خویش بتواند خوب زندگی کند.

هم و غم مراقبت تسکینی معطوف به شخص بیمار می باشد.
برخی از هدف های کلی مراقبت تسکینی عبارتند از:



پشتیبانی
مراقبت از
بیمار، گزینه ها
و تصمیم گیری



راحتی بهینه
(تسکین درد و
مدیریت
علائم)



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



پشتیبانی از افراد
تا با آبرومندی
زندگی کنند

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

هرروز را در همان روز چاره جویی کنید

معنی مراقبت تسکینی از دید شما چیست؟

بعضی از هدف های کلی مراقبت برای خودتان و شخص مورد مراقبت تان را فهرست وار بنویسید.

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

من می خواهم تا زمانی که بتوانم با خانواده و در خانه ام 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 شکل ساده و مختصر معین کنید.

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

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

دراز مدت (ماهانه یا هر 6- ماه) (به طور مثال، برنامه ریزی برای یک مسافرت/گردش آخر هفته؛ برنامه ریزی برای بیرون رفتن با خانواده در یک شب)

در زودترین وقت ممکن، با کسی که از او مراقبت می کنید در باره خواسته هایش برای مراقبت در دوران آخر زندگی گفتگو کنید و اینکه ترجیح می دهد کجا بمیرد تا اینکه بتوانید خود را آماده نمایید. به عنوان مراقب، ممکن است در نظر داشته باشید که خواسته های خود شما چیست، و گفتگو را آغاز کنید.

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

آیا راجع به خواسته خود اندیشیده اید؟

0.2 پیرامون مراقبت تسکینی جنوب شرق

خدمات تسکینی جنوب شرق [Palliative Care South East (PCSE)] مراقبت های تخصصی و همه جانبه برای افرادی دارد که در خانه خویش زندگی می کنند و مبتلا به بیماری کشنده هستند، و برای خانواده و مراقبین پشتیبانی عاطفی و عملی ارائه می نماید.

رویکرد همه جانبه ما تأیید می کند که بیماری کشنده اثر همه جانبه ای روی بدن بیمار و بر خانواده و مراقب او از بسیاری از جهات دارد - اثرات جسمانی، احساسی، اجتماعی و روحانی.

رویکرد PCSE رویکردی تیمی می باشد:

موسیقی درمانی

از موسیقی زنده یا ضبط شده برای بیان احساسی و روحانی، تحریک خلاقیت، کاهش احساس درد و سایر علائم، آرامش و سازگاری استفاده می نماید.



پرستاری - مراقبت همه جانبه

متخصص مدیریت درد و علائم و مناسب نیازهای شما می باشند. تمرکز آنان بهبود کیفیت زندگی، بهینه سازی راحتی و پشتیبانی از گزینه های مراقبتی از راه دیدار منظم در خانه از شما است.



پزشکی

1. همکاری با پزشک عمومی تان برای مدیریت علائم، یا
2. همکاری با تیم گسترده مراقبت تسکینی، یا
3. همکاری مستقیم با شما و شخصی که از او در موارد پیچیده مراقبت می کنید (از راه دیدار در خانه و گفتگو های تلفنی)



داوطلبان پشتیبانی از خانواده

داوطلبان آموزش دیده ما از بیمار، مراقبین و خانواده ها پشتیبانی، و کمک عملی نموده و با آنان همدمی می نمایند از جمله آن ها کمک برای خرید، تفریح و سرگرمی ها، گردش ها، شنیدن، خواندن، موسیقی، سینما و فیلم، و آماده کردن تنقلات (خوراک های سبک) می باشد.

داوطلبان ما برنامه بیان قصه من (Sharing My Story) را اجرا می نمایند و می توانند با نوشتن زندگی نامه و نامه نویسی کمک نمایند.



بیمار

کاردرمانی

به منظور بهبود تعادل، هماهنگی و بیشترین حد استقلال، ایمنی و راحتی؛ پشتیبانی از مدیریت خستگی. استفاده از کمک‌ها، تجهیزات، تغییر دادن‌ها، و تعلیم



مددکاری اجتماعی

پشتیبانی از شما در وضعیت‌های شخصی، اجتماعی و خانوادگی که مایه نگرانی شما می‌باشد.



پشتیبانی برای دستیابی به کمک هزینه‌ها، بسته‌های پشتیبانی و مالی، و پشتیبانی حقوقی/قانونی.

مشاوره - پشتیبانی عاطفی

ارائه پشتیبانی عاطفی، یا ارجاع، در همه مراحل مسیر مراقبت تسکینی، و از جمله مشاوره سوگواری. این خدمت در اختیار بیمار، مراقب و خانواده او می‌باشد.



بیمار

آموزش مراقب

برنامه آموزشی از مراقبین پشتیبانی می‌نماید تا طرحی داشته و نیازها را پیش‌بینی نموده، و دانش و مهارت را ارائه نموده، توانمندی برای سازگاری را تقویت و دستیابی به پشتیبانی همکاران اعم از مراقبین/اعضای خانواده را فراهم نماید.



مراقبت روحانی

مددکاران مراقبت روحانی ما پشتیبانی روحانی در اختیار بیمارها، مراقبین و خانواده‌ها قرار می‌دهند که در برگرفته همه فرهنگ‌ها و صرف‌نظر از نوع دین یا گرایش روحانی است.



PCSE خدمات زیر را پیشنهاد نمی‌نماید.

- خدمت تلفن اضطراری کردن به بیرون
- نظافت شخصی، مواظبت‌های شخصی و مراقبت از زخم
- تأمین داروهای تجویزی و مدیریت روزانه دارویی
- تزریقات برای رقیق کردن خون یا بیماری قند
- خون گرفتن برای آزمایش
- تزریقات شیمی درمانی، ایمن درمانی یا هورمون درمانی
- تزریق آنتی بیوتیک در رگ یا نگهداری از لوله شیمی درمانی یا پانسمان زخم
- پرستاری جایگزین برای استراحت مراقب در خانه

می‌توانیم شما را به یک ارائه‌کننده مناسب خدمت معرفی یا هدایت کنیم.

0.3 مراقب یا عضو خانواده بودن ارائه کننده مراقبت

نقش مراقب

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

اینکه به عنوان مواظب چه کار می کنید به نیاز شخص مورد مراقبت و توانایی شما بستگی دارد.

بسیار مهم است که بدانید نقش شما چیست تا اینکه پشتیبانی کامل مورد نیاز خود را دریافت نمایید، و در صورت ممکن به خدمات، آگاهی و کمک مالی دست یابید.

مراقب شدن زندگی شما را از راه های متعددی دستخوش دگرگونی می نماید. با آنکه مراقبت چالش های متعددی را پیش می آورد، در عین حال با دانستن اینکه شما به نیازمندی خدمت کرده اید و نقشی در بهبود کیفیت زندگی او داشته اید، ممکن است تجربه ای بسیار نیک پاداش باشد. این می تواند به شما احساس یک عزم و اراده در هنگام دشواری داده، و به شما امکان رشد و تعالی مهارت های نویی را بدهد.

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

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

گزینه های پشتیبانی فراوان دیگری هم وجود دارند که می توانیم شما را به سوی آن ها هدایت کنیم.



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

انتظارات
جا معده
محبت
دلسوزی
حریم خصوصی
مهر بانی
پرهیزگاری
مسئولیت



احساسات و پرسش های خود را یادداشت کنید. ممکن است وقتی پرسش های شما پاسخ داده شد احساس بهتری داشته باشید. با گروه پشتیبانی مراقب خود گفتگو کنید.

نقش مراقب در مراقبت بیمار - محور

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

این دانش به ما کمک می نماید تا راحتی و مراقبت از بیمار را در حد بهینه آن تأمین کنیم، و اطمینان یابیم که هدف های پایان دوران زندگی آنان به قدر کافی با برنامه باشد.



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

مسئولیت ها ممکن است از روزی به دیگر تفاوت داشته باشد و در طول زمان تکامل یابد، ولی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

هماهنگ کردن مراقبت پزشکی و دارو



مدیریت درد و مواظبت از زخم



مدیریت مالی یا پشتیبانی مالی



ترتیبات قانونی و طرح های مراقبت فوری



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



تصمیم گیری و جانبداری



رهنمود، سازمان دادن و سرپرستی



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



0.4 ارزیابی نیاز های شما به عنوان مراقب

به عنوان مراقب، آیا پشتیبانی بیشتری در زمینه ... می خواهید

دانستن اینکه هنگام دلواپسی با چه کسی تماس بگیرید
(برای گستره ای از نیاز ها از جمله در شب)؟

مدیریت علائم
از جمله دادن
دارو؟

پرستاری

آگاهی داشتن
از بیماری؟

مددکاری اجتماعی،
داوطلب شدن

وقت داشتن برای
خودتان در روز؟

کمک عملی
در خانه؟

پزشک عمومی (GP)

مراقبت از سلامت
بدنی خودتان

سر و کار داشتن با
احساسات و
نگرانی ها؟

مشاوره،
مراقبت روحانی
موسیقی درمانی

تیم متعهد ما در PCSE از شما در خانه پشتیبانی می نماید تا اعتماد به نفس شما را افزایش داده و مهارت هایی را بدهد که به آن نیاز دارید. برای حد اکثر پشتیبانی ممکن از شما، ما به همراه شما یک ارزیابی نیازهای پشتیبانی تان را انجام می دهیم.

شما ممکن است این پرسش ها را گاه به گاه مرور کرده و از خود پرسید به چه کمکی نیاز دارید تا توانایی ایفای نقش خود را به عنوان مراقب داشته باشید.

مسائل مالی،
حقوقی یا کاری؟

مددکاری اجتماعی

داشتن استراحت
از مراقبت
در طول شب؟

تجهیزات
برای خانه

کاردرمانی

پرستاری
آموزش مراقب
مددکاری اجتماعی

ارائه مراقبت
شخصی (مانند پوشیدن
لباس، شستشو، توالیت رفتن)

مشاوره،
پرستاری

گفتگو راجع به
بیماری با
شخص بیمار

باورها یا
نگرانی های روحانی؟

مراقبت روحانی

دانستن اینکه در آینده چه انتظاری داشته
باشید هنگامی که مراقب کسی هستید؟

پرستاری
مددکاری اجتماعی

در چه چیز دیگری نیاز به پشتیبانی دارید؟

راجع به موضوعات زیر اندیشیده و به ما بگویید تا بدانیم که کدامیک از این ها در مورد شما مصداق دارد. با آزادی کار هایی را که می کنید علامت بزنید و در دیدار بعدی پیرامون آن ها گفتگو 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 تنش در درون خانواده دارید؟	
آیا نگران عواقب مرگ برای خانواده بویژه فرزندان هستید؟	
آیا خودتان بیماری یا با بیماری شدیدی مواجهید؟	
آیا مجبور شدید کار یا تحصیل خود را رها کنید؟	
آیا به کمک مالی یا کمک به دستیابی کمک هزینه هایی که شایسته آن هستید از طریق سنترلینک یا سایر ادارات دولتی و از جمله حساب بازنشستگی خودتان نیاز دارید؟	
آیا پشتیبانی برای کمک حقوقی/قانونی از قبیل وکالت، وصیت نامه و قیمومیت نیاز دارید؟	
آیا به آگاهی پیرامون بسته های مراقبت اجتماعی نیاز دارید؟	
آیا نیاز دارید به خدمات ارزیابی مراقبت سالمندی معرفی شوید تا از امکانات مسکونی مواظبت از سالمندان و مراقب جایگزین برای استراحت مراقب دست یابید؟	
آیا علاقمند هستید که ارتباط شما با منابعی در جامعه از قبیل سازمان ها و گروه های پشتیبانی که خاص نیازهای شما می باشند برقرار شود؟	

همه کمک هایی پیشنهادی را پذیرا شوید

1. مواظبت از خودتان و رهنمودهایی عملی

ما همه در این مورد با هم هستیم



خیلی مهم است که مراقبین مواظب خودشان و فرد مورد مراقبت هر دو باشند. سلامت و نیکبودی شما بخش حیاتی از مراقبت تسکینی است، چون وقتی که نیاز های شما تأمین شوند، فرد مورد مراقبت شما هم از آن بهره مند خواهد شد.

1.1 مراقبت از مراقب و عضو خانواده که مراقبت را ارائه می نماید

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

چیزهای عملی که می توانید برای مراقبت از خود انجام دهید

زمانی را در طول روز به عنوان زمان من اختصاص دهید	بیرون بنشینید یک فنجان چای بنوشید یا حمام کنید	کاری بدنی انجام دهید	هروقت در طول روز که فرصتی داشتید، استراحت کنید	برای قدم زدن بروید	به دوستی زنگ زده و گپی بزنید	قدری خم شوید و کششی به عضلات دهید
پیشنهاد های کمک را بپذیرید	با حیوان خانگی خود بازی کنید	یوگا یا مدیتیشن (مکاشفه) کنید	گاهی خود را با غذاهای خاص و اشرافی مهمان کنید	یک رژیم غذایی سالم داشته باشید	برای معاینه با یک دکتر وقت ملاقاتی را تعیین کنید	استراحتی بکنید
در کلاس ورزشگاهی شنا یا نرمش بروید	یک جلسه خانوادگی بگذارید	با کسی گفتگو کنید	با خودتان مهربان باشید	مثبت بین باشید	شوخ طبع بمانید	بگذارید تلفن شما روی پیام گیر برود

چه تدابیر دیگری در مورد شما مؤثر است؟

1.2 مراقبت از نیازهای احساسی تان

خود آزمایی: آیا از عهده بر می آیم؟

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

پرسش	آری / نه
احساس می کنم ازپا درآمدم یا گیج هستم	
برای من دشوار است تمرکز کرده یا تصمیم بگیرم	
احساس می کنم نمی توانم جلو گریه ام را بگیرم	
من از مواد مخدر، الکل یا سایر اعتیادها استفاده می کنم تا از عهده برآیم	
من احساس خشم، یأس، گناه یا دلخوری دارم	
من در خورد و خواب مشکل دارم	
احساس می کنم روحیه ام ضعیف است، نا 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 دشوار می یابم	

پشتیبانی از کسی که از او در دوران آخر زندگی مراقبت می کنید ممکن است باعث احساسات دشوار و متضادی شود.

مراقبین گاهی این تجارب را خواهند داشت:



انزوا

پذیرفتن تشخیص بیماری

پویایی پیچیده وضعیت خانواده

مجموعه ای از سوگواری ها

خستگی

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

اگر احساسات، نگرانی ها و یا تردیدهای خود را بیان کنید ممکن است مفید باشد. PCSE می تواند خانواده و مراقبین را با مراقبت فرهنگی، روحانی و احساسی پشتیبانی 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 نیاز فوری دارید تا با کسی گفتگو کنید

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

مراقب جایگزین فوری برای استراحت شما

گفتگو راجع به مراقب جایگزین یعنی اینکه استراحتی بکنید. بعضی از اوقات شما سریع به استراحتی نیاز دارید. می توانید مراقب جایگزین را از راه های مختلفی بگیرید (بسته به اینکه در کجا زندگی می کنید). از جمله آن ها مراقب جایگزین در خانه، در یک محل مراقبت جمعی یا در بیمارستان یا استفاده از مراکز مراقبت روزانه و خدمات داوطلبان است.

برای همه مراقبینی که به دنبال مراقب جایگزین اضطراری یا فوری می باشند، اولین نقطه تماس Commonwealth Respite and Carelink Centres (مراکز مراقب جایگزین و ارتباط مراقبتی کامنولث) می باشند.

Commonwealth Respite and Carelink Centres
(مراکز مراقب جایگزین و ارتباط مراقبتی کامنولث) در مناطق جنوبی
1800 052 222
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 واکنش نشان داده و آن ها را حل کنیم.

اگر فکر می کنید به پشتیبانی بیشتری نیاز دارید، در زودترین وقت ممکن لطفاً با تیم PCSE یا دکترتان گفتگو کنید.



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

1.3 مدیریت تنش

اگر برای مدت طولانی دچار تنش هستید، سلامت و نیکبودی خود شما ممکن است تحت تأثیر واقع شود.

فنون زیر می تواند به مدیریت تنش کمک کند.



1.4 ترسیم شبکه پشتیبانی تان

اگر بتوانید یک سامانه پشتیبانی قوی در پیرامون خود و فرد مورد مراقبت تان ایجاد کنید، شما کمتر علائم تنش 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 پشتیبان شما هستند. آنها چه کمکی می توانند به شما بکنند؟ افرادی را شناسائی کنید که هنگام انواع مختلف نیازهای پشتیبانی - عملی، احساسی یا روحانی می توانید به آنان مراجعه کنید.



اگر دوست یا خویشاوندی برای کمک در دسترس ندارید، با تیم PCSE پیرامون گزینه های دیگر پشتیبانی گفتگو کنید یا به بخش منابع و رابط ها در صفحه 63 مراجعه کنید.



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

Palliative Care Australia (مراقبت تسکینی استرالیا) دارای یک اپ موبایل به نام AllowMe می باشد!
palliativecare.org.au/allowme

Gather My Crew (افراد مرا گرد آورید) یک ابزار آنلاین برای تعیین نوبت کمک های دوستان، خویشاوندان، همسایگان و همکاران است که تصمیم بگیرند چه موقع و چگونه کمک خواهند کرد www.gathermycrew.org

گروه های پشتیبانی از مراقبین
جوامع آنلاین



گروه های مردمی و داوطلب
سازمان های اجتماعی



رهبران روحانی و جوامع باورمند



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



همسایگان
گروه های همسایگی



خانواده



دوستان



حیوانات خانگی



1.5 یک گروه پشتیبانی برای مراقبین و خانواده ها

ما مراقبین را تشویق می کنیم که گرد هم آیند تا از یکدیگر پشتیبانی نمایند. یک گروه پشتیبان مراقب فرصتی می دهد تا با سایر مراقبین با تجربه ای مشابه معاشرت نمایید.

می توانید پیرامون وضعیت مراقبت، درد دل باهم و مبادله اندرز و آگاهی گفتگو کنید

گروه ها می توانند محل امنی برای گفتگو پیرامون احساسات و نگرانی هایتان باشد و بشنوید چطور سایر مراقبین از عهده وضعیت های دشوار برآمده اند.

PCSE میزبانی Carer Support Group (گروه پشتیبان مراقب)، Carer Education program (برنامه آموزش مراقب) و Walking Group (گروه پیاده روی) را به عهده دارد.

برای جزئیات بیشتر با مسئول آموزش مراقب ما تماس بگیرید.

برای آگاهی بیشتر پیرامون گروه های پشتیبان، از جمله گروه هایی که غیر انگلیسی زبان هستند، با مددکاران اجتماعی یا مشاورین ما گفتگو کنید.

برای آگاهی پیرامون گروه های پشتیبان، بخش منابع در صفحه 63 را ملاحظه کنید.

پیرامون اینکه چگونه می توانیم نیازهای زبانی شما را پشتیبانی کنیم با ما گفتگو کنید

این یک گروه شاد و
محلی امن برای درد دل می باشد.
همه ما ظاهراً قادر هستیم که
دوباره بخندیم و لبخند بزنیم.

ارائهٔ مراقبت برای فردی که بیماری کشنده دارد مستلزم برنامه ریزی و کوشش تیمی است. برنامه ریزی از پیش و همکاری با دیگران اطمینان می بخشد که بهترین مراقبت ممکن فراهم شده و اینکه شما به عنوان مراقب مورد پشتیبانی هستید تا بتوانید به نقش مهم خود ادامه دهید.

این بخش شامل رهنمودهایی پیرامون مدیریت مراقب روزانه، فهرست های بررسی، منحنی ها و فهرست پرسش هایی است که باید از تیم PCSE و پزشکان پرسید.

1.6 رهنمودهای عملی برای مراقبت روزانه

هرگاه فرد دیگری برای کمک ندارید، با تیم PCSE پیرامون کمک اضافی یا کمک داوطلب ها گفتگو کنید.

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

بسیج کردن اشخاص پیرامون تان برای کمک در مراقبت مهم است - از اینکه کاری را به دیگری محول کنید واهمه نداشته باشید. این کار شامل درخواست کمک است که برای بعضی ها این کار دشوار است.

یادتان باشد:

- درخواست کمک نشانه شکست نیست
- خویشاوندان و دوستان می خواهند کمک نمایند
- برخی از اوقات افراد صبر می کنند تا از آنان درخواست 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 مراقبت در صفحه 26 مراجعه کنید - کارهای زیادی هست که می توان به دیگری محول کرد.

سایر رهنمود های عملی برای ترتیب کمک و مراقبت روزانه

یک تقویم برای مشکلات مراقبت داشته باشید -
برای جلسات خانوادگی، برای تیم PCSE یا
هنگامی که سایرین درخواست اطلاعات می
نمایند. می توانید پیشرفت و آخرین وقتی که
بیمار مدفوع کرده، محل درد، دُوز دارو و زمان
آن، روحیه او، گفت و شنود ها را بنویسید



در هر قرار ملاقات و در موارد اضطراری/
بیمارستان، همیشه فهرستی از دارو 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)



سامانه ای برای پیگیری مکاتبات از قبیل قبض
ها، رسید ها، نتایج آزمایشات، گزارش ها نامه
ها ایجاد کنید



راجع به گزینه های کاری انعطاف پذیر با
کارفرمای خود گفتگو نمایید



چند اندرز عملی از جانب برخی از مراقبین ما:

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

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

همه دارو 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 بطری آب آشامیدنی با نی بگیرید

بالش های متعددی بگیرید

مقداری نوشابه سستیجن (sustagen) انبار کنید

ترخیص از بیمارستان هرگز طبق برنامه نیست

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

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

سوپ غذای خوبی است


وضعیت‌ها ممکن است دستخوش دگرگونی شوند. آماده تغییر باشید

وضعیت سلامتی بیماری مورد مراقبت تان ممکن است دگرگون یا پیچیده تر گردد. مهم است که برای دگرگونی برنامه ریزی شود. سابقه ای از دگرگونی علائم و رفتار را نگهداری کنید. تیم PCSE را هم آگاه کنید.

یک نوبت برای ارائه مراقبت ایجاد کنید

در اینجا فهرستی از نمونه کارهایی است که می‌توان به افراد دیگری محول کرد که پیشنهاد کمک کرده‌اند. در صورت امکان، نوبتی ایجاد کنید که حاوی زمان‌های منظم و مشخص برای کمک دیگران باشد.

دیگر چی؟ در مورد سایر نیازهای مراقبتی که نیاز به پشتیبانی دارید، فهرستی تهیه کنید.

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

 گردآوری دارو ها

 حمام کردن و لباس پوشاندن

 آماده ساختن وعده‌های غذا یا ترتیب خدمات تحویل آنها


 رانندگی به قرارهای ملاقات و/ یا حضور در این قرارها

 امن تر کردن خانه


 مدیریت مالی

 ترتیب کارهای حقوقی/ قانونی


 پاسخ دادن به تلفن‌ها و پذیرایی از مهمان‌ها

 گرفتن فرزندان از مدرسه یا سایر فعالیت‌ها

 پرداخت قبضه‌ها

 با خبر ساختن دیگران (با تلفن یا ایمیل یا وبلاگ یا رسانه‌های اجتماعی)

 نشستن و گفتگو با فرد مورد مراقبت برای زمانی که شما استراحت می‌دارید.

 در شب جایی ماندن، تا به خود استراحتی بدهید و فراهم ساختن یک همدم

 کمک در انتقال تختخواب

1.7 پرسش‌هایی برای مطرح کردن

دانستن اینکه چه پرسش‌هایی دارید که پاسخ آن را می‌خواهید، قبل از اینکه برای دیداری یا وقت ملاقات بروید، بدین معنی خواهد بود که احتمال فراموش شدن آن‌ها در وقت عنوان کردن آن‌ها کمتر می‌شود. در زیر فهرستی از پرسش‌ها برای نظر داشت شما آمده است.

پرسش‌هایی که جواب آن را ممکن است از تیم PCSE بخواهید

پرسش‌ها پیرامون مراقبت

به عنوان مراقب چه مهارت‌هایی نیاز داریم؟	
آیا فکر می‌کنید می‌توانم از شخص در خانه مراقبت نمایم؟	
اگر نتوانستم از عهده برآیم، آیا می‌توانم کمی بخواهم؟	
چطور می‌توانم به بهترین وجه از شخص مورد مراقبت خودم پشتیبانی نمایم.	
چطور می‌توانم به تیم PCSE مساعدت نمایم تا با شخص مورد مراقبت من به نحوی گفتگو نمایند که شخصیت / فرهنگ او مورد احترام باشد.	
اگر پیرامون مراقبتی که شخص دریافت می‌کند نگرانی داشتم، با چه کسی می‌توانم گفتگو کنم؟	
اگر نمی‌توانم از فرد مورد مراقبت خود در خانه نگهداری نمایم، چطور می‌توانم آن را چاره جویی کنیم؟	

اگر پاسخ‌هایی به شما دادند که آن را نمی‌فهمید، توضیح بخواهید.



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

پرسش‌ها پیرامون پشتیبانی عملی

آیا می‌توانید تجهیزاتی رافراهم کنید که زندگی روزمره در خانه آسان‌تر شود؟ (آیا خرجی هم دارد؟)	
آیا برای پارکینگ ناتوان‌ها واجد شرایط هستیم؟ برای آن‌ها چگونه باید درخواست بدهم؟	
آیا داوطلبانی هستند که به من کمک کنند؟ (مثلاً مرا به قرار ملاقاتی ببرند یا خرید را انجام دهند)	

پرسش‌ها پیرامون موضوعات مالی

در درون بیماری چه هزینه‌هایی وجود دارند (مثلاً برای تجهیزات یا داروهای که لازم است)؟	
آیا راهی هست که بتوانیم تجهیزات پزشکی (برای مثال اکسیژن) یا داروهای با قیمت ارزان‌تر بگیریم؟	
چه نوع کمک‌های مالی برای شخص مورد مراقبت من وجود دارد (برای مثال مقرری‌ها)؟	
آیا کسی هست که بتوانم پیرامون موضوعات مالی با او گفتگویی داشته باشم؟	
چطور می‌توانم سرو ساوانی به امور داده و وصیت‌نامه ای بنویسم؟	

پرسش‌های پیرامون پرستاری

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 مراقبت من چندان غذایی نمی‌خورد چه باید بکنم؟	
آیا اگر بیشتر غذا بخورند بیشتر عمر می‌کنند؟	
بدترین روزها چه شکلی خواهند بود؟	

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



برای آگاهی بیشتر به کتابچه
Asking Questions Can Help
 (پرسیدن می‌تواند کمکی باشد) از
Palliative Care Australia
 (مراقبت 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 عنوان استفاده کننده از خدمات مراقبت های بهداشتی در استرالیا در Australian Charter of HealthCare Rights (منشور حقوق مراقبت های بهداشتی استرالیا) مندرج است. با حقوق شما به عنوان مراقب 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:

- | | |
|------------|--|
| دسترس | |
| ایمنی | |
| احترام | |
| ارتباطات | |
| شرکت کردن | |
| حریم خصوصی | |
| اظهار نظر | |

نقش شما به عنوان جانبدار

به عنوان مراقب، یکی از نقش های مهم شما در تیم مراقبت بهداشتی ممکن است جانبدار بودن باشد - شما سخنگوی فردی هستید که از او مراقبت 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 نیازهای وی تأمین شود
- اطمینان یابید خدمات با روش کارشناسی ارائه شود
- هر نوع مانع یا تبعیضی را به چالش بکشید.

شما می توانید در جریان ملاقات با یک کارشناس بهداشتی یا با تلفن یا با ایمیل در خارج از جلسات مراقبت جانبدار او باشید.

اگر هر نوع پرسشی یا نیاز به پشتیبانی داشتید با PCSE تماس بگیرید تا از فرد مورد مراقبت خود جانبداری به عمل آورید.

توجه کنید: ما از اظهار نظر شما پیرامون 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 پیرامون درمان پزشکی مورد توصیه یا تشخیص دکتر مردد هستید حق دارید از یک پزشک نظر دومی بخواهید
- از پزشک بخواهید شما را به دکتر دیگر یا یک متخصص معرفی نماید
- از پزشک بخواهید تا به پزشک دیگر هر نتیجه آزمایش یا سوابق پزشکی را ارسال نماید.

شکایت کردن

نشریه ما را با عنوان

Working Together in Partnership

(همکاری با مشارکت شما) برای جزئیات چگونگی شکایت

کردن پیرامون خدمات بهداشتی به

Office of the Health

Complaints Commissioner

(اداره کمیسیون شکایت های بهداشتی) ملاحظه نمایید -

www.hcc.vic.gov.au یا به 1300 582 113

تلفن کنید.

اگر شکایت در ارتباط با مراقبت های بهداشتی باشد،
به Seniors Rights Victoria (حقوق سالمندان
ویکتوریا) شماره 1300 368 821 تلفن کرده یا از
seniorsrights.org.au دیدن کنید.

رهنمودهایی برای جانبدار کارآمد بودن

یک یادداشت از سابقه همه آگاهی ها پیرامون
موضوع نگهداری کنید

حقوق خود و حقوق فرد مورد مراقبت تان را بدانید

مناسب ترین رویکرد را برای مطرح کردن موضوع
انتخاب کنید

اعتماد به نفس داشته باشید

پیام روشنی در مورد خواسته خود تدوین کنید

با دقت به گفت و شنود 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 پیرامون مراقبت از جانب
شما اقدام نماید.

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

1.9 آماده شدن برای یک قرار ملاقات با پزشک

زندگی با یک بیماری کشنده اغلب به معنی فرار های متعدد پزشکی است. گفتگو با کارشناسان مراقبت بهداشتی ممکن است ترسناک باشد و پیش از دیدار با پزشک، وقتی را برای آماده شدن برای این قرار ملاقات صرف کنید.

قبل از دیدار

فهرستی از همه پرسش هایی که هر دوی شما دارید را تهیه کنید. از پرسیدن پرسش های "آسان" واهمه نداشته باشید. (اگر پرسش های زیادی دارید برای مدت طولانی تری وقت ملاقات بخواهید)	
از همه مسائل مراقبت که می خواهید پیرامون آن گفتگو کنید، فهرستی تهیه کنید	
فهرستی از همه داروهایی که مصرف می شود، از جمله درمان های تکمیلی تهیه کنید. دوز و هر گونه اثرات جانی آنها را یادداشت نمایید.	
چه چیزهایی را با خود بیاورید؟ (برای مثال، نتایج آزمایشات، عکس برداری ها، آزمایش های خون) - از مسئول پذیرش مطب پزشک بپرسید	
هر نوع دگرگونی اخیر در شرایط یا علائم را در یک تقویم یادداشت کنید	

در طول دیدار

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

پس از دیدار

مروری بر یادداشت های خود بکنید	
در دفتر خاطرات یا تقویم خود قرار ملاقات بعدی را یادداشت کنید	
در صورت نیاز، برای نتایج آزمایش به پزشک زنگ بزنید	
با پزشک پیرامون دگرگونی شرایط یا علائم تماس بگیرید	



1.10 برنامه ریزی از پیش: طرح مراقبت زود هنگام

تصمیم گرفتن

با دگرگون شدن وضعیت بیمار، او ممکن است دیگر نتواند تصمیمی را بگیرد یا بیان کند. گستره این می تواند از تصمیمات پزشکی تا امضای فرم ها برای کمک مالی یا دستیابی به خدمات باشد. برنامه ریزی از پیش و منصوب کردن یک فرد مورد اعتماد برای اقدام در نقش تصمیم گیرنده کارها را آسان تر می نماید. این کار باید زودتر از زمانی انجام شود که شخص دیگر 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 آگاهی نیاز دارید با تیم PCSE گفتگو کنید.

اغلب شخص مورد مراقبت شما می تواند با مؤسسات خاصی از قبیل بنک، 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 آنان اقدام نماید.

با مددکاری اجتماعی PCSE برای مساعدت بیشتر و آگاهی پیرامون این گزینه ها گفتگو کنید.

طرح ریزی از پیش برای مراقبت

طرح ریزی از پیش برای مراقبت فرصتی است تا پیرامون ارزش های اخلاقی فرد و اولویت های او برای مراقبت بهداشتی در آینده گفتگو کرد.

طرح ریزی از پیش به این معنی است که یک شخص مبتلا به بیماری کشنده تعیین نماید:

در کجا از وی مراقبت شود



در کجا می خواهد بمیرد



وصیتنامه وی



هر نوع اهداف کلی مراقبت از جمله گزینه های تصمیمات پزشکی آینده



یک طرح نوشتاری اطمینان می بخشد که همه برداشت روشن و یکنواختی از آن داشته و بالاترین فرصت را برای رعایت خواسته ها فراهم می نماید.

دو رویکرد و ابزار در طرح ریزی از پیش برای مراقبت وجود دارد:

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



نشریه PCSE پیرامون
Advance Care Planning
(طرح ریزی از پیش برای مراقبت)
را بخوانید.

Advance Care
Planning champion
(قهرمان ما در طرح ریزی از پیش برای
مراقبت) باشما پیرامون طرح ریزی از
پیش گفت و شنود خواهد داشت.



Dying to Talk (مردن برای حرف زدن) یک بسته آغاز گر گفت و شنود برای گفتگو کردن پیرامون هدف های آخر زندگی است: dyingtotalk.org.au/discussion-starter



2. مدیریت درد، علائم و داروها

ما همه در این مورد با هم هستیم



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

PCSE یک راهنما به زبان انگلیسی برای مدیریت درد، علائم و دارو در خانه دارد. تیم PCSE پیرامون این راهنما با شما گفتگو می کند و اگر لازم باشد این کار را با کمک یک مترجم گفتاری انجام می دهد.

از این آگاهی تنها به عنوان یک مرجع مورد استفاده قرار می گیرد و نباید جایگزین صلاحدید تیم مراقبت تسکینی شما باشد. تیم PCSE مسائل و علائم ذریبط را با شما با تفصیل بیشتری در میان می گذارد.

اگر پیرامون درد، علائم یا دارو ها دلواپسی دارید با ما گفتگو کنید.



2.1 مدیریت درد

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

بسیاری از افرادی که بیماری 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 وقتی به بهترین وجه مدیریت می وشد که زود شناسایی شود. پیرامون 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 خستگی، روحیه ضعیف، نگرانی، خشم، کمی اشتها و تنش شود.
- درمان های درد شامل دارو است ولی همچنین شامل استفاده از بسته های سرد/گرم، ماساژ، آرامش یابی و از طریق روحانی نیز می شود.

دارو های درد

- دارو 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 گفتگو کنید.

- اعتیاد
- مورفین تأخیری
- نگرانی پیرامون تسریع مرگ

عوارض جانبی داروهای حاصل از تریاک (مورفین و دارو های مشابه) چیست؟

- بیوست، که می توان آن را با مسهل ها مهار کرد (با ما راجع به مراقبت از روده بزرگ / مزاج گفتگو کنید)
- حالت استفراغ، خواب آلودگی یا گیجی کوتاه مدت که معمولاً رفع می شوند
- اگر عوارض جانبی غیر قابل پذیرش ادامه یافت، می توان پیرامون سایر دارو ها توضیح داد

نوع دُوز ها

دُوز های دراز مدت: پزشک ممکن است یک دُوز منظمی از دارو را تجویز نماید که در طول یک زمان طولانی، به طور مثال، 12 یا 24 ساعت اثر می کند.

تسکین میان دوره ای درد: وقتی که بین دُوز ها درد پیش آید، شما ممکن است یک داروی ”میان دوره ای“ مسکن بدهید که در طول مدت 30 تا 60 دقیقه اثر دارد.

چه کار می توانید انجام دهید:
رهنمود هایی برای مراقبین و خانواده ها



- تیم PCSE با خود دارو های مسکن درد همراه ندارند. کارمندان به شما کمک می نمایند اطمینان یابید که دارو های کافی داشته باشید
- یک روزنوشته درد داشته باشید، و محل و تعریف درد را برای تیم PCSE بنویسید تا آن را مرور کرده و گزینه های را مورد بحث قرار دهد
- فردی که از او مراقبت می کنید را تشویق نمایید تا نقش فعالی در مدیریت درد خود داشته باشد



اگر درد شما تسکین نیافته یا اینکه می شود آن را بهتر مهار کرد تا کیفیت زندگی شما بهبود یابد، ما را آگاه کنید.



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



2.2 مدیریت علائم

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

مراقبت از مزاج / روده راست:
یبوست و اسهال



گیجی



کم شدن قدرت تحرک و افتادن ها



دگرگونی در خورد و خوراک و آشامیدن



حالت استفراغ و قی کردن



خستگی و خواب آلودگی



ترس و اضطراب



مراقبت از دهان



تنگی نفس



مراقبت از پوست



بی قراری نهایی



این راهنما علائم را شرح داده و گزینه های دارویی را مورد بحث قرار می دهد و رهنمود هایی به خانواده ها و مراقبین می دهد تا علائم و ناراحتی را به کمترین حد رسانده و راحتی و کیفیت زندگی را بهبود بخشند.

تیم پرستاری PCSE مدیریت درد، مدیریت علائم و مدیریت دارو را برای شما و خانواده تان شرح می دهد.

اگر پیرامون موضوع خاصی دلواپسی دارید، با ما گفتگو کنید.

شما دارید بهترین کوشش خود را می کنید

2.3 مدیریت داروها

توجه به برخی از آگاهی های مهم پیرامون داروها:

سفارش تکرار داروهای تجویزی پیش از اینکه دارو ها تمام شوند - دست کم دو روز در نظر بگیرید



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



PCSE یک راهنما به زبان انگلیسی دارد تا بتوانید دارو ها را در خانه مدیریت کنید. ما این راهنما را برای شما فراهم کرده و موضوعات کلیدی را برایتان شرح می دهیم.

این راهنما حاوی آگاهی هایی پیرامون:

- استفاده امن از دارو ها
- دادن دارو ها
- درخواست برای کارت تور ایمنی PBS (طرح مزایای دراوی)
- نگهداری دارو ها
- کاربرد صحیح داروها
- زیر نظر داشتن داروها
- اطلاعات پیرامون دارو های تسکینی
- تجدید نظر در مورد داروهای غیر لازم
- دارو های اضطراری
- زمان استفاده از داروهای اضطراری
- چه کسی داروهای اضطراری را می دهد
- مراقبت از داروهای اضطراری
- مدیریت پمپ سرنگ (syringe driver) در خانه
- تزریق دارو در خانه

مراقبین خانوادگی را می توان آموزش داد تا داروهای آماده به تزریق را برای تسکین درد و ناراحتی در خانه مورد استفاده قرار دهند. چگونه انجام این کار را از ما بپرسید.



همیشه پزشک و تیم پرستاری PCSE را پیرامون هر نوع داروی مورد استفاده از قبیل داروهای گیاهی یا داروهای قابل خریدن بدون داشتن نسخهٔ دکتر آگاه کنید.



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



تیم پرستاری PCSE پیرامون مدیریت دارو با شما و خانواده گفتگو خواهد کرد. تیم از نسخه به زبان انگلیسی Managing Medications Guide (راهنمای مدیریت داروها) و در صورت لزوم با کمک مترجم استفاده خواهد کرد. اگر پیرامون داروها نگرانی دارید با ما گفتگو کنید.

همیشه می توانید پیرامون داروها پرسش کنید - از داروساز، پزشک یا تیم PCSE بپرسید.

نام داروها چیست و برای چه منظوری است؟

چقدر باید داد و کی؟

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

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

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

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

دارو برای چه مدتی مورد نیاز است؟

اگر یک دوز فراموش شد، چه باید کرد؟

تاریخ مصرف یعنی چه؟

دارو ها باید چگونه نگهداری شوند؟

2.4 برنامه ریزی برای مراقبت فوری

در مراقبت تسکینی، یک حالت اضطراری هنگامی است که وضعیت دستخوش دگرگونی ناگهانی شود که بر روی کیفیت زندگی از راه های جدیدی اثر داشته باشد.

مهم است که برای مراقبت اضطراری طرح ریزی کرده و آمادگی داشت. اگر بدانیم رویداد های احتمالی چیست و چگونه نسبت به آنها واکنش 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 طرح ریزی کرد، و از برخی از آنها جلوگیری نمود.

PCSE راهنمایی به زبان انگلیسی با عنوان Planning for Emergency Care (طرح ریزی برای مراقبت اضطراری) دارد که شامل آگاهی پیرامون موارد اضطراری معمول در دوران آخر زندگی و قدم هایی است که شما می توانید بردارید.

تیم پرستاری PCSE با شما پیرامون موارد اضطراری معمول در آخر دوران زندگی گفتگو می نماید تا اینکه شما و خانواده تان برای آن آماده باشید.

رویکرد عمومی برای طرح ریزی مراقبت اضطراری شامل موارد زیر می باشد:

- 1 قبل از بروز از هرگونه رویداد اضطراری جلوگیری نمائید
- 2 معلوم کنید که دلیل این رویداد چیست
- 3 دوره عمل را معین کنید (ترتیبی برای دیدار یک پرستار داده یا آمبولانس بخواهید)

موارد معمولی اضطراری ممکن است از این قرار باشند:

افتادن 

تب شدید 

حالت استفراغ و قی کردن 

بیقراری / سراسیمگی 

غش / تشنج 

خونریزی شدید 

نفس تنگی 

انقباض نخاعی 

دگرگونی ناگهانی در تنفس 

کاهش ناگهانی در راه رفتن / تحرک 

دگرگونی غیر منتظره و ناگهانی در به هوش بودن 

افزایش غیر منتظره و ناگهانی درد 

برای راهنمایی واکنش شما نسبت به مورد اضطراری با
Advance Care Directives (دستورات مراقبت از
پیش) آشنا شوید.

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

اگر در مورد قدام قانونی تردید دارید با تیم PCSE
تماس بگیرید.

2.5 تماس های پس از ساعات اداری

خط تلفنی مستقیم بهداشتی کمک پزشک عمومی در غیر ساعات اداری

1800 022 222

خدمات دیدار پزشک عمومی از خانه:

National Home Doctor Service
(خدمات سراسری دیدار پزشک در خانه)

13 74 25

My Home GP (پزشک عمومی خانگی من)

1300 968 737

Doctor Doctor (دکتر دکتر)

13 26 60

تارنما ها:

National Health Service Directory
(دفتر تلفن خدمات سراسری بهداشتی)
about.healthdirect.gov.au/nhsd

داروخانه یاب در غیر ساعات اداری:
www.healthdirect.gov.au/after-hours-gp-helpline

Symptom Checker (علائم شناس):
www.healthdirect.gov.au/symptom-checker

خدمات ترجمه:

13 14 50

چه موقع باید با 000 تماس گرفت؟

اگر فرد مورد مراقبت 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
- یا وقتی دستور العمل خط تلفن کمکی پرستار PCSE چنین باشد.

Lifeline crisis support (پشتیبانی بحرانی)

تلفن نجات)

13 11 44

Griefline counselling support (پشتیبانی مشاوره خط تلفنی کمک به سوگوار)

(03) 9935 7400

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

2.6 دستیابی شما پس از ساعات اداری به خدمات پرستاری ما

چه موقع باید زنگ بزنم؟

خدمات پس از ساعات اداری می تواند به شما در وضعیتی کمک نماید که مستلزم واکنش فوری باشد، از قبیل

مدیریت علائم 

تغییر عمده در شرایط 

وقتی که در مراقبت دچار مشکل شوید 

مشکلات مربوط به دارو یا تجهیزات 

یک تلفن ساده می تواند تسکین و اطمینان بخشی در طول شب فراهم نماید، و تلفن زدن به کارمندان پرستاری قبل از زنگ زدن به 000 از زحمت معطل شدن ها و پذیرش در بیمارستان مانع می شود.



اگر تلفنی اضطراری نبود،
لطفاً به خدمات بعد از ساعات
اداری زنگ نزنید.

برای تلفن پیرامون بیماری خفیف، مدیریت معمول اسناد و دارو ها، ترتیب قرار های ملاقات، و پرسش ها پیرامون تجهیزات یا خدمات می توان تا صبح صبر کرد.

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



After Hours Palliative Nursing Helpline

(خط کمک پرستاری 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
تلفن شما پاسخ می دهند.

خدمات پرستاری بعد از ساعات اداری:

به اطلاعات بیمار دسترسی دارد 

شایستگی آن را دارد تا مراقبت تسکینی با کیفیت بالا و
پشتیبانی مراقب را فراهم نماید 

وضعیت شما را با تلفن ارزیابی کرده و در صورت
لزوم از خانه شما دیدار می کند تا بهترین پشتیبانی را
برایتان فراهم نماید 

در هر صبح تیم PCSE را روزآمد می نماید 



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

خدمات ترجمه گفتاری: 13 14 50

وقتی پس از ساعات اداری زنگ می زنید چه خواهد شد؟

تلفن شما را یک مرکز تلفن جواب داده و پیام شما را می گیرد. معلوم می کند می خواهید با پرستاری گفتگو کنید و جزئیات شما را انتقال می دهد. این پیام به nurse on call (نرس گوش به زنگ) داده می شود و آنها به شما زنگ می زنند.

بسته به وخامت، خدمات پرستاری پس از ساعات اداری اقدامات زیر را انجام می دهد:

- راجع به علائم بحث کرده و به شما اطمینان مجدد می بخشد
- به شما اندرز تلفنی داده و از شما می خواهد بیمار را زیر نظر داشته باشید
- به پزشک عمومی خارج از ساعات اداری یا جانشین او معرفی می نماید
- به پزشک عمومی که صبح کار می کند معرفی خواهد نمود
- به سایر خدمات معرفی می کند
- ترتیب دیدار یک پرستار را می دهد (اگر در دسترس بود)
- به شما توصیه می کند به بخش اورژانس بروید یا به 000 زنگ بزنید

پرستار پس از ساعات اداری می تواند

پرستار بعد از ساعات اداری نمی تواند این کارها را بکند

بیماری یا وضعیت پزشکی بیمار در آینده را تشخیص دهد		به شما پیرامون چگونگی بهبود بخشیدن به علائم اندرز می دهد	
مساعدت پزشکی (پزشک) فراهم نماید		شما را در دارو دادن راهنمایی می نماید	
خدمات اضطراری ارائه نماید		در صورت لزوم، ترتیب دیدار یک پرستار را می دهد	
ترتیب دارو را داده یا نسخه ای تجویز نماید		به شما می گوید اگر بیمار بیهوش شد، افتاد یا زخمی شد چه کار بکنید	
به شما توصیه کند از دارو یا دُوزی که دکتر تجویز نکرده استفاده کنید		به شما توصیه می کند در یک حالت اضطراری یا نزدیک به مرگ چه کار بکنید	
ترتیب دیدار یک پرستار را در صورتی بدهد که وضع اضطراری نباشد، یا هنگامی که دارو برای استفاده در منزل در دسترس نباشد		به شما توصیه می کند اگر بیمار مرد چه بکنید	
		در صورت لزوم ترتیب آسایشگاه یا بیمارستان را می دهد	

توجه کنید: خدمات پرستاری ما یک خدمات اورژانس نیست، لیکن همیشه قابل تماس با تلفن هستیم و به موقع تلفن شما را پاسخ خواهیم داد.

رهنمود استفاده از خدمات پرستاری پس از ساعات اداری مان

قبل از تماس تلفنی، برای درمان علائم، داروهای منظم از جمله "میان دوره ای ها" و داروهای "بسته به لزوم" خود را بخورید. به راهنمای مدیریت درد و علائم در این بسته مراجعه کنید.



طرحی که دارید را با پرستار در میان بگذارید تا از درک آن اطمینان یابید. در هنگام زنگ زدن، اگر پوشه خانه و دارو ها را در کنار خود داشته باشید می تواند کمکی باشد.



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





3. آماده شدن برای مردن

ما همه در این مورد با هم هستیم

3.1 آماده شدن برای مردن

از برخی از پرسش‌ها می‌توانید به عنوان آغازگر گفتگو با تیم PCSE استفاده کنید.

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

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 پشتیبانی، کمک و درک ارائه نماید. می‌توانیم به شما کمک کنیم یک طرح ساده ای را آماده کنید که با موضوعات عملی و فوری تعامل کنید.



از پیش ترتیبی بدهید تا یک پزشک عمومی محلی یک گواهی 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 نیاز فرهنگی دارید، لطفاً با تیم PCSE بگویید.



فهرست بر رسی ها برای آماه شدن برای مرگ

آیا یک خاکسپاری سریع لازم است؟	اری <input type="checkbox"/>	نه <input type="checkbox"/>
اگر آری، آیا با تیم PCSE خود گفتگوی داشتم؟	اری <input type="checkbox"/>	نه <input type="checkbox"/>
<p>1. چه کسی برای پشتیبانی من در یک زمان کوتاه در دسترس است؟</p> <p>2. نام و شماره تلفن را در اینجا یادداشت کنید:</p> <p>3.</p> <p>4.</p>		
آیا ترتیب صدور یک گواهی فوت با یک پزشک عمومی داده شده است؟	اری <input type="checkbox"/>	نه <input type="checkbox"/>
آیا مدیر خاکسپاری انتخاب شده است؟	اری <input type="checkbox"/>	نه <input type="checkbox"/>
آیا راهنمای دینی / روحانی آگاه شده است؟	اری <input type="checkbox"/>	نه <input type="checkbox"/>

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 خاکسپاری از خانه بیرون برده شود، دوستان نزدیک یا خویشاوندان دیگر فرصتی برای خداحافظی داشته باشند، و علاوه بر این، چند وقتی هم شما با او تنها باشید.



طرحی داشته باشید که یک نفر در کنار شما باشد.

وقتی آماده بودید، و معمولاً در ظرف مدت یک یا دو روز پس از مرگ، مدیرخاکسپاری 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 خویشاوندان را هم در این کار دخالت دهید.



یک مدیر خاکسپاری را پیدا کنید.

علائم نشان دهنده یک شخص در حال مردن

در زیر مروری بر دگرگونی های بدنی و احساسی قبل از پایان زندگی است. همه این دگرگونی ها رخ خواهند داد و ترتیب آن ها نیز یکسان نخواهد بود. این دگرگونی ها نشان می دهند که بدن دارد برای مراحل پایان زندگی آماده می شود. در این مرحله ، سامانه ای که زندگی را دوام می بخشد شروع به خاموش شدن می کند و دگرگونی های بدنی، فکری، احساسی و روحانی در طول هفته ها یا روزها رخ می دهد یا ممکن است چند ساعت پیش از مرگ شروع شود.

دگرگونی های بدنی

خواب

شخص به تدریج زمان بیشتری را می خوابد و ممکن است ارتباط خود را قطع کند و به دشواری بتوان او را بیدار کرد. او را تکان ندهید یا بلند گفتگو نکنید؛ آرام و طبیعی گفتگو کنید. هرگز تصور نکنید که او نمی تواند بشنود - شنوایی از آخرین حس هایی است که از میان می رود.



با عزیزان تان هنگام هشیاری وقت بگذرانید.

- 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 بیمار، گرفتن دست او و گفتگوی آرام و اطمینان بخش فوق العاده سودمند است، حتی وقتی که واکنشی از شخص در حال نزع دیده نشود.

”بودن با“ کسی می تواند مهم تر از انجام ”کاری برای او“ است



مایعات و غذا

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

نیاز به غذا هنگامی که بدن دارد تعطیل می کند کاهش می یابد:

غذای جامد ← غذای نرم ← غذای مایع
یخ خرد شده → آب →

چوب سر پنبه یا اسفنج خیس یا مقدار اندکی یخ خرد شده کمک می کند تا احساس تشنگی را برطرف نماید. بیمار 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.

پرستار PCSE شما می تواند در مراقبت 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 نجوا کنید.

راه هایی را پیدا کنید که ترس و تنش عزیزتان کاهش پیدا کند. چیزهایی که ممکن است سودمند باشند 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 که رهایش خوب است

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



گیجی و توهم

شخص ممکن است به طور فزاینده ای دستخوش گیجی نسبت به زمان و مکان و افرادی که می شناسد بشود. میزان آگاهی ممکن است اغلب و غیر منتظره دستخوش دگرگونی 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 گفتگو کنید تا اطمینان بخش باشید.

اگر نگران عزیزتان هستید به PCSE زنگ بزنید.

بی اختیاری

از دست دادن 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 می شود راحتی و نظافت را رعایت کنید. فکر خوبی است که زمان مدفوع کردن 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 مراقب ممکن است ناراحت کننده باشد، ولی معمولاً آزاری به بیمار 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 دلواپس هستید به PCSE زنگ بزنید. برخی از داروها ممکن است ترشحات را بخشکاند.



دگرگونی عاطفی

با نزدیک شدن مرگ، افراد ممکن است کمتر به جهان خارج و جزئیات زندگی روزانه علاقمندی نشان دهند. آنها به دیگران ممکن است کمتر علاقمند شوند، و تنها کسانی را نزدیک خود می‌خواهند که بسیار به ایشان نزدیک باشند. این فرایند بخشی از رهایش و وداع است.

یک شخص ممکن است راجع به خاطرات متفاوتی بیاندهد یا گفت و شنودی با کسانی داشته باشد که قبلاً فوت کرده‌اند. همچنین ممکن است دچار وهم شود، که با سراسیمگی و اوهام همراه باشد یا اشارات و حرکات و درخواست‌های غیر عادی داشته باشد.

اگر به نظر شما سردش شد محیط را گرم کنید و هنگام 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 حوله خنک فراهم کنید. خواست عزیزتان راهنمای شما باشد - ولو اینکه موجب شگفتی باشد.



تنفس

الگوی تنفسی ممکن است نامنظم شود: برخی اوقات سریعتر از معمول، و در وقت‌های دیگر آهسته‌تر شود. این طبیعی است که فواصل بین نفس‌ها بین ده ثانیه تا چند دقیقه تنفس متوقف شود. در این مرحله فراهم آوردن اکسیژن برای او لازم نیست.



همچنان به پشتیبانی 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 دلواپس هستید با PCSE تماس بگیرید.

اگر در این هنگام هر نوع دلواپسی داشتید به PCSE زنگ بزنید. ما را اینجا برای پشتیبانی، کمک و درک شرایط شما هستیم.

رویگردانی

شخصی که از او مراقبت می کنید ممکن است بدون واکنش، رویگردان یا با حالتی بیهوشانه به نظر آید. این ممکن است به منزله آماده شدن برای مردن باشد - رویگردانی از پیرامون و افراد نزدیک - 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 گفتگو 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 نیازهای شما را تأمین نماید، بسیار دشوار 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 در آن ایرادی نیست.



اطمینان بخشیدن به عزیزتان که هنگام 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 رهایش او کمک کند. وداع کردن یک امر شخصی است و از راه های 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 وی پوزش بخواهید.

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 بحث نکنید. این تجربه را تأیید کنید - این ها عادی و معمول است.



بعد چه کار باید بکنم؟

مرگ به عنوان یک فوریت تلقی نمی شود. فوری کاری لازم نیست انجام داد

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

نیازی به اطلاع دادن به پلیس یا آمبولانس نیست

نیازی به تماس فوری با هیچکس نیست

هر مدت که می خواهید با عزیزتان بمانید

عزیزتان را می توانید در خانه تاز مانی (ساعت یا روزی) که می خواهید نگه دارید، تا اینکه خانواده و خویشاوندان بتوانند بیایند و با او وداع کنند

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

علائم رخ دادن مرگ

- نفس نمی کشد
- قلبش نمی زند
- نبضش نمی زند
- ادرار و مدفوع می کند
- وواکنشی 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 پشتیبانی نیاز داشتید، می توانید با تیم PCSE خود تماس بگیرید. ما می توانیم به خانه شما بیاییم
- برای تکمیل گواهی فوت با پرستار PCSE یا با پزشک عمومی تان تماس بگیرید
- مدیر خاکسپاری این گواهی فوت را هنگامی که به خانه شما می آید از شما خواهد گرفت

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

- با مدیر خاکسپاری تماس بگیرید
- آنان با پزشک عمومی / داکتر تماس گرفته و گواهی فوت می گیرند (خاکسپاری بدون گواهی فوت امکان ندارد)
- آن ها عزیزتان را می برند و برای ترتیب دادن خاکسپاری شما را پشتیبانی می نمایند



اگر به کمک یا اندرز نیاز داشتید، با PCSE زنگ بزنید.



اگر مرگ هنگام شب به وقوع پیوست، میتوانید تا صبح صبر کنید تا گواهی فوت را ترتیب دهید.

- نیازی به حمام کردن او نیست، ولی می توانید با اسفنج مایعات بدنی یا عرق را پاک کنید.
- منبع گرمایی 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

واکنش سوگوارانه می آید و می رود و گاهی از اوقات احساس کلافه 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 راهی را در پیش دید.

مردم اغلب قبل از عزاداری غم داغ عزیز را تجربه می کنند. به عنوان مراقب ممکن است خواب، خوراک، تمرکز و مدیریت احساسات شما دستخوش دگرگونی شود. اگر بدانید که این واکنشی عادی نسبت به چنین وضعی است می تواند کمکی بوده و از دلسوزی به خود پشتیبانی می کند.

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

برخی از اوقات دشوار است که بتوان فهمید چه احساسی داریم. سوگواری ممکن است به شکل خشم، پشیمانی، غم، وحشت، ترس، انزوا، غیظ، گناه، رهایی یا سایر احساسات و افکار، علائم بدنی از قبیل دگرگونی عادات خواب یا خوراک، پرسش های روحانی و دگرگونی های اجتماعی باشد.

ما در این دوران دگرگونی برای پشتیبانی از شما در اینجا هستیم.



به خود پاداشی بدهید

3.3 پشتیبانی هنگام عزاداری

برنامه پشتیبانی 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 دگرگونی فوق العاده ای ایجاد کرده و موجب از دست رفتن کنترل شده و در درون این تجربه فرصتی برای خود آگاهی و رشد شخصی باشد.


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

برنامه پشتیبانی در عزاداری پشتیبانی فردی و گروهی برای مدت 13 ماه فراهم می نماید. این پشتیبانی شامل مشاوره، موسیقی درمانی، مراقبت روحانی و پشتیبانی داوطلب برای 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.


گفتگو با کارمندان آموزش دیده ما ممکن است برایتان سودمند باشد


—  اندوه خود را درک کرده و مدیریت نمایید

—  راجع به افکار و باورهای خود بیاندیشید که موجب ناراحتی یا دلواپسی شما می باشند

—  تدابیری را برای از عهده برآمدن از دگرگونی های زندگی بیاندیشید

—  روش هایی را برای کاهش تنش پیدا کنید

—  راجع به موضوعات موجد 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 دشوار روشنی و معنی را دریابید

—  در راستای پذیرش دگرگونی های زندگی کار کنید

—  پیرامون آنچه که ممکن است در طول عزاداری برایتان پیش آید هم آموزش ببینید



برنامه پشتیبانی 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 پشتیبان اجتماعی در عزاداری

همراه PCSE گروه اجتماعی برای کسانی تشکیل می دهد که عزیزی را از دست داده اند. این گروه فرصتی را فراهم 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 آموزش دیده ما سازمان داده می شود و فرصتی برای شما است تا با دیگران در محیطی پشتیبان ارتباط اجتماعی برقرار کنید.

با خود مهربان باشید



4. منابع و رابط ها

ما همه در این مورد با هم هستیم



توصیف	تارنما	تلفن	سازمان
آگاهی پیرامون مراقب			
اندرز و پشتیبانی برای مراقبین در جنوب ملبورن. فهرست گروه های پشتیبانی از مراقبین.	carersouth.org.au	1800 052 222	Alfred Health Carer Services
تارنمای دانش مراقبت تسکینی با آگاهی پیرامون: زندگی با بیماری، چگونه مراقبت کنیم، در پایان زندگی، عزاداری، سوگواری و فقدان، گروه های با نیاز ویژه.	www.caresearch.com.au	08 7221 8233	CareSearch
صدایی در سطح ایالتی برای مراقبین خانوادگی، نمایندگی و ارائه پشتیبانی از مراقبین در ویکتوریا.	www.carersvic.org.au	1800 242 636	Carers Victoria
خدمات ملی آنلاین و تلفنی که آگاهی عملی و منابع را برای پشتیبانی از مراقبین فراهم می نماید. خدمت یاب کنش واکنشی (Interactive) به مراقبین کمک می نماید تا با خدمات پشتیبانی محلی پیوند برقرار نمایند.	www.carergateway.gov.au		Carer Gateway
بالاترین سازمان ملی برای مراقبت تسکینی. رابط با خدمات در منطقه تان و منابع را فراهم می نماید.	www.palliativecare.org.au		Palliative Care Australia
آگاهی، پشتیبانی و جانبداری برای کیفیت مراقبت تسکینی. PCV دو نشریه مهم دارد: 1. پیرامون مراقبت تسکینی 2. پشتیبانی از کسی که به مراقبت تسکینی نیاز دارد - راهنمایی برای خویشاوندان و دوستان	www.pallcarevic.asn.au	03 9662 9644	Palliative Care Victoria
پشتیبانی از مراقبین دگر باش (LGBTI)	www.carersvictoria.org.au/how-we-help/LGBTI-carers	1800 242 636	LGBTI Carers
داستان های مراقبین، رهنمود ها، منابع، برنامه پاداش مالی، جانبداری. همچنین می توانید به شماره 1800 052 222 زنگ بزنید تا پیرامون مراقب جایگزین برای استراحت مراقب، کمک و فعالیت های اجتماعی برای مراقبین زیر 25 سال آگاهی پیدا کنید.	www.youngcarers.net.au	1800 242 636	Young Carers Respite and Information Services Program
آگاهی و ابزار افزایش فهم پیرامون مردن	www.lifecircle.org.au		LifeCircle

توصیف	تارنما	تلفن	سازمان
آگاهی پیرامون مراقب			
جانبداری			
Level 5, 436 Lonsdale Street, Melbourne, VIC 3000	www.publicadvocate.vic.gov.au	1300 309 337	The Office of Public Advocate
گستره وسیعی از خدمات حقوق / قانونی و مالی (وصیتنامه قانونی، برنامه ریزی میراث، گواهی انحصار ورثه، وکالت، و خدمات امین عام)	www.statetrustees.com.au	03 9667 6444	State Trustees
یک نهاد مستقل که توسط دولت استرالیا تأمین اعتبار می شود تا خدمات جانبداری برای افرادی فراهم کند که با اعتبار مالی دولت استرالیا خدمات سالمندان در ویکتوریا دریافت می نمایند.	www.era.asn.au	1800 700 600	Elders Rights Advocacy
آگاهی، پشتیبانی، اندرز و آموزش برای کمک در پیشگیری از بدرفتاری با سالمندان و حفظ حقوق، آبرو و استقلال (سالمندان).	www.seniorsrights.org.au	1300 368 821	Seniors Rights Victoria
خدمت رایگان برای بالا بردن نگرانی ها پیرامون کیفیت مراقبت یا خدماتی که به افرادی ارائه می شود که در ویکتوریا خدمات سالمندی با یارانه دولت استرالیا دریافت می نمایند.	www.agedcarecomplaints.gov.au	1800 550 552	Aged Care Complaints Commissioner
کمک به رزمندگان، بیوه ها و بی زن ها و خانواده های آنان	www.dva.gov.au/contact/van-state-office-locations#vic	1300 551 918	Veterans' Affairs Network (VAN)
حقوق کلیدی بیماران و مراجعین هنگامی که خدمات مراقبت بهداشتی دریافت می نمایند.	www.safetyandquality.gov.au/national-priorities/charter-of-healthcare-rights		Australian Charter of Healthcare Rights

توصیف	تارنما	تلفن	سازمان
خدمات مراقبین			
مشاوره			
خدمات مشاوره تلفنی 24 ساعتی. مشاوره آنلاین و ایمیل 7 روز هفته.	www.beyondblue.org.au	1300 22 4636	beyondblue
تلفن 24 ساعتی پشتیبانی در مواقع بحرانی و پیشگیری از خودکشی	www.lifeline.org.au	13 11 14	Lifeline
برنامه مراقبین استرالیا: مشاوره کوتاه-مدت فراهم می نماید. انجمن مراقبین در هر ایالت و سرزمین استرالیا هم گروه های پشتیبانی محلی را اداره می کنند.	www.carersaustralia.com	1800 242 636	National Carer Counselling Program
آموزش سوگواری و گستره ای از خدمات مشورتی برای ایجاد و پیشبرد ظرفیت افراد، سازمان ها و جوامع برای تعامل کارآمد با فقدان (عزیزان).	www.grief.org.au	1800 642 066	Australian Centre for Grief & Bereavement
Griefline Community and Family Services (خدمات خانواده و جامعه خط تلفن سوگواری) به سخنان کسانی که در هر مرحله از زندگی عزیزی را از دست داده اند و سوگواری گوش داده دلسوز آنها است و آنها را پشتیبانی می نماید. همچنین خدمات مشاوره آنلاین (اینترنتی) هم دارند.	griefline.org.au/ griefline.org.au/online-counselling-service	03 9935 7400	GriefLine
تجهیزات و وسایل کمکی			
توانبخشی و فرآورده های پزشکی برای کرایه یا فروش. برای خدمت به DVA (وزارت امور رزمندگان)، و SWEP (برنامه تجهیزات در سطح ایالتی) دارای رسمیت است. تجهیزات که در روز بعد فراهم می شوند عبارتند از: صندلی مخصوص دوش، صندلی های اتاق خواب، صندلی های لمبیدی، تختخواب بیمارستانی.	www.coastcaremed.com.au	03 9707 4955	Coastcare Medical Equipment
پیرامون گستره ای از فرآورده ها و خدمات اندرز و صلاحدید می دهد تا به جنبه های زندگی روزانه از جمله تحرک، خواب، خوراک، و رفت و آمد کمک شود.	ilcaustralia.org.au	1300 885 886	Independent Living Centres Australia
فراهم کننده تجهیزات مراقبت بهداشتی در خانه	endeavourlifecare.com.au	9703 2900	Endeavour Life & Care
راهنمای City of Casey (شهرداری کیسی) پیرامون برنامه ها و خدمات برای تجهیزات و وسایل کمک به افراد دارای ناتوانی.	www.casey.vic.gov.au/ community-services/disability- services/disability-services- directory/equipment-and-aids		City of Casey

توصیف	تارنما	تلفن	سازمان
خدمات مراقبین			
پشتیبانی مالی / ادارات دولتی			
آگاهی پیرامون مشاوره مالی و کمک برای یافتن یک کارشناس مشاور شایسته.	www.financialcounselingaustralia.org.au	1800 007 007	Financial Counselling Australia
	www.humanservices.gov.au/individuals/centrelink	13 27 17	Centrelink
	www.dva.gov.au	13 32 54	Department of Veterans Affairs
کمک خانگی			
PCSE می تواند به شما کمک کند تا ترتیب برخی از خدمات شهرداری ویژه جامعه و خانگی را بدهید.			شورای شهر محله شما
ایجاد تغییرات در خانه			
برنامه تعمیر و ارزیابی خانه برای افراد فرتوت، یا ناتوان سالمند یا جوان و مراقبین آن ها که در خانه زندگی می کنند.	www.peninsulahealth.org.au/services/services-a-e/aged-care/domiciliary-care	1300 665 781	Peninsula Health Domiciliary Care Referral
سازمانی در بالاترین سطح ملی و صنفی که نمایندگی ارائه کنندگان بوده و فایده ایجاد تغییر در خانه را ترویج می نماید.	www.moda.org.au	02 9281 2680	Home Modifications Australia
خدمات پرستاری و مراقبت در خانه را به محلات جنوب و شرق در سراسر ملبورن فراهم می نماید.	www.mecwacare.org.au	1800 163 292	mecwacare
پرستاری خانگی			
پرستاری خانگی را می توان به عنوان بخشی از مراقبت تسکینی تان ترتیب داد. خدمات خصوصی هم در دسترس می باشند.			PCSE (مراقبت تسکینی جنوب شرق)
گستره ای از خدمات مراقبت عملی و انعطاف پذیر در خانه شامل پرستاری، کمک خانگی، پیراپزشکی و بهداشت روانی را فراهم می نماید.	www.boltonclarke.com.au	03 5991 1300	Bolton Clarke at Home Support

توصیف	تارنما	تلفن	سازمان
خدمات مراقبین			
رفع مشکلات			
اگر از خدمت فراهم کننده خدمات بهداشتی خود ناراضی هستید، می توانید نگرانی خود را با Health Complaints Commissioner (کمیسونر شکایات بهداشتی) در میان بگذارید.	hcc.vic.gov.au	1300 582 113	Health Complaints Commissioner
ارزیابی ادامه زندگی در خانه			
شهرداری های Cardinia (کاردینیا)، Casey (کیسی)، Greater Dandenong (دندینانگ بزرگ) و Kingston (کینگستون) ارزیابی زندگی در خانه برای کمک به افرادی است که گستره ای از راه ها را برای زندگی مستقل در خانه و باقی ماندن به عنوان یک عضو فعال در جامعه شان می خواهند امتحان نمایند.	Your local council website		Council services
مراقبت های شخصی			
شهرداری های Cardinia (کاردینیا)، Casey (کیسی)، Greater Dandenong (دندینانگ بزرگ) و Kingston (کینگستون)	Your local council website www.alfredhealth.org.au www.baptcare.org.au www.mecwacare.org.au www.boltonclarke.com.au	13 22 78 1800 163 292 1300 33 44 55	Council carers Alfred Care Baptcare MECWA Bolton Clarke at Home Support
مراقب جایگزین برای استراحت مراقب / مرخصی کوتاه مدت			
مراقب جایگزین، پشتیبانی عملی و عاطفی برای مراقبین در ملبورن جنوبی	www.dss.gov.au/disability-and-carers/programmes-services/for-carers/commonwealth-respite-and-carelink-centres	1800 052 222 (BH) 1800 059 059 (Outside BH)	Commonwealth Respite and Carelink Centre Southern Region
گروه های پشتیبانی			
برای آگاهی بیشتر به PCSE زنگ بزنید	www.palliativecaresoutheast.org.au	03 5991 1300	PCSE Carers Support Group
رابط با گروه های مراقب که در جنوب ملبورن هستند	carersouth.org.au	1800 052 222	Alfred Health Carer Services

توصیف	تارنما	تلفن	سازمان
خدمات مراقبین			
رفت و آمد			
دارای داوطلبانی است که برای بیماران بخصوصی رفت و آمد را فراهم می نمایند	vic@redcross.org.au	03 8327 7700	Red Cross
سازمان های مختص بیماری های ویژه			
<p>جوامعی از مردمانی که از سرطان متأثر هستند و می توانید آنلاین (با اینترنت)، تلفنی یا حضوری با آنان تماس بگیرید.</p> <p>خطوط از روز دوشنبه تا جمعه از 9 صبح تا 5 بعد از ظهر باز و کارمندان آن پرستارانی هستند که تجربه سرطان و تحصیلات سرطان شناسی دارند. با آنکه کارمندان نمی توانند برای فرد اندرز پزشکی بدهند، می توانند پیرامون اثرات اثر یک سرطان بخصوص گفتگو نموده و توضیح دهند در جریان شیمی درمانی، پرتودرمانی یا سایر درمان های سرطان چه اتفاقی خواهد افتاد.</p>	www.cancervic.org.au	13 11 20	Cancer Council of Victoria
<p>Dementia Australia (زوال عقل در استرالیا) جانبدار نیاز مردمی است که انواع مختلف بیماری زوال عقل دارند و خانواده و مراقبین آنان و خدمات پشتیبانی، آموزش و آگاهی دادن به آنان را فراهم می نماید.</p> <p>خط کمک تلفنی در سطح ملی و از ساعت 9 صبح تا 5 بعد از ظهر روزهای دوشنبه تا جمعه به استثنای روزهای تعطیل عمومی کار می کند. یک خدمت پیام گیر هم در خارج از ساعات اداری موجود است. پیامی بگذارید و تلفن شما در روز غیر تعطیل بعدی پاسخ داده می شود.</p>	<p>www.dementia.org.au</p> <p>Helpline email: helpline.nat@dementiaalzheimers.org.au</p> <p>Webchat: www.dementia.org.au/helpline/webchat</p>	1800 100 500	Dementia Australia
<p>بهترین مراقبت ممکن و پشتیبانی را برای افرادی که بیماری تحلیل عضلانی (موتور نورون) دارند را ترویج می نماید.</p>	www.mnd.asn.au	1800 806 632	MND Victoria

توصیف	تلفن	سازمان
		واحد مراقبت تسکینی
یک واحد مراقبت تسکینی/آسایشگاه طراحی شده که در Monash Medical Centre (مرکز پزشکی مونش) واقع است.	03 9594 5320	McCulloch House, Monash Medical Centre Clayton
یک واحد 32 تختخوابی تخصصی مراقبت تسکینی که برای کنترل علائم، مراقبت در دوران پابانی زندگی، مراقب جایگزین و ارزیابی است.	03 9955 1341	Wantirna Health Palliative Care Inpatient Unit
امکاناتی با طراحی با منظور که واحد مراقبت تسکینی را در خود جای داده و بیماران در آن بستری می شوند.	03 9784 8600	Peninsula Health Palliative Care Unit, Frankston
یک واحد 11 تختخوابی مراقبت تسکینی (Abelia) که توسط پرستاران مجرب پشتیبانی می شود. مراقبت کشیش نیز فراهم است.	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، تسکینی.	03 9788 3466	Peninsula Private Hospital
واحد تخصصی مراقبت تسکینی شامل 6 اتاق مجهز تک نفره	03 9709 1414	St John of God, Berwick Hospital
یک بخش پزشکی حاد و تسکینی	03 8768 1550	Ward D, Casey Hospital, Berwick
		پرستاری محله
Bolton Clarke (بولتون کلارک) که قبلا به نام Royal District Nursing Service (RDNS) (خدمات شاهانه پرستاری 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
		بیمارستان 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



طرح مراقبت اورژانس بعد از ساعات اداری

نام مراقب		کسی که به مراقبت نیاز دارد	
	نام		نام
	رابطه با شخص نیازمند مراقبت		سن
	نشانی		نشانی
	تلفن		تلفن
	زبانی که سخن می گوید		زبانی که سخن می گوید

شماره تماس در مواقع اضطراری		
تلفن	رابطه	نام



آگاهی بهداشتی - مشخصات شخص مورد مراقبت

		بیماری شخص:
		نام پزشک، نشانی، تلفن (پزشک عمومی و / یا متخصص):
		شماره مدیکر:
		شماره سنترلینک:
		شرکت بیمه بهداشتی و شماره عضویت:
		بمه آمبولانس / شماره عضویت:
		شماره Medic-Alert (هشدار - پزشکی):
		شرح نیاز های مراقبتی:
طرح اورژانس: در یک حالت اضطراری، طرف تماس من این را خواهد داشت (مربعی که مورد دارد را علامت صحیح ✓ بنزید):		
<input type="checkbox"/> گواهی رد درمان	<input type="checkbox"/> دستور Advance Care Plan (طرح مراقبت از پیش)	<input type="checkbox"/> احکام NFR
		جزئیات وکالت همراه با وصیت (درمان پزشکی):
		محل ترجیحی برای مردن:
<input type="checkbox"/> دستور اخلاقی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> دستور طرز کار
		<input type="checkbox"/> جزئیات تصمیم گیرنده پیرامون درمان پزشکی:



Palliative Care South East

140-154 Sladen Street
Locked Bag 2500
Cranbourne VIC 3977

ت 03 5991 1300 • ف 1301 5991 03
ایمیل reception@palliativecarese.org.au

www.palliativecaresoutheast.org.au



مراقبت 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.