

# رعاية مصاب بمرض يحد من الحياة



## ما الأشياء التي أحتاج معرفتها؟ بعض النصائح العمليّة

عندما يُصاب شخص ما بمرض يحد من الحياة، فهناك الكثير من المعلومات التي قد تحتاج إلى معرفتها لتستطيع القيام بالرعاية. تم إعداد هذه المعلومات بمساعدة مقدّمي الرعاية الذين شاركوا بخبراتهم وتقدّموا باقتراحاتهم بشأن الطرق التي قد تساعد على ذلك.

### كُمطالب بالحقوق

حيث أنك مقدّم للرعاية، من المهم أن تشعر بأنه يمكنك أن تدافع عن حقوق الشخص الذي ترعاه وتطالب باحتياجاتهم. ومن المفيد أن تحصل على كل ما تستطيع الوصول إليه من معلومات عن الطريقة التي يعمل بها نظام الصّحة. يعتبر الحديث مع فريق الرعاية الصحيّة ومع الآخرين من العاملين في مجال الرعاية بصورة منتظمة ذا أهميّة. كذلك طرح الأسئلة وتحديد ما تحتاج إليه سوف يساعدك على معرفة المزيد وعلى التعاون مع بعضكم البعض.

“المعرفة منحتني الثقة في المطالبة بالحقوق. فلا ترهب نظام الصّحة ولا تخشى طرح الأسئلة. بل صرّح للآخرين بما تحتاجه.”

### التعرّف على الخدمات

يعتبر الحصول على المساعدة والدعم شيئاً مهماً. ورغم توفّر العديد من الخدمات المختلفة التي يمكن أن تساعدك، إلا أن معرفة الخطوة اللاحقة التي عليك اتخاذها قد يكون أمراً محيّراً لذا عليك بطلب المساعدة من شخص آخر يمكنك التحدّث إليه عندما تُصاب بالحيرة، وقد يكون هذا الشخص طبيبك الخاص أو مختصّ آخر يعمل في مجال الصّحة. كما يمكنك الاتصال بكبير جتاواي على الرقم 1800 422 737 لطلب المشورة

“قد تجد صعوبة شديدة في التعامل مع الخدمات المختلفة لذا من المهم أن تحصل على كل ما يمكنك تلقيه من دعم لمساعدتك على القيام بذلك.”

## الحصول على خدمات الرعاية المُلطّفة

تساعد خدمات الرعاية المُلطّفة الأشخاص المُصابين بمرض يحد من الحياة على أن يعيشوا حياتهم على أكمل وجه. وهم يعتبرون مقدّم الرعاية عضواً هاماً في فريق الرعاية كما أنهم على استعداد لتزويدك بالمعلومات الهامة لدعمك، بما في ذلك رعاية إنتهاء الحياة. كما يمكنهم تقديم العديد من الخدمات التي يمكن أن تساعدك في التغلب على الأعراض. فقد تكون تلك الأعراض جسمانيّة أو نفسيّة أو روحيّة أو اجتماعيّة. من المفيد أن تتعامل مع الرعاية من هذا النوع على أساس أنها رعاية خاصة بنوعية الحياة. للحصول على المزيد من المعلومات حول خدمات الرعاية المُلطّفة المتوفّرة في منطقتك، أسأل طبيبك الخاص أو زر الموقع:

[www.palliativecare.org.au/directory-of-services](http://www.palliativecare.org.au/directory-of-services)

## معلومات عن محل العمل والنواحي الماليّة

من المهم عرض ظروفك على صاحب العمل الخاص بك ومناقشة أية تغييرات لازمة. فقد تحتاج إلى مزيد من المرونة في ساعات العمل أو أجازة منه. كما أنه من الضروري أن تعرف حقوقك كموظّف، والتي يمكن أن تجدها على موقعنا: [www.carersnsw.org.au](http://www.carersnsw.org.au) من الممكن أن يتعرّض بعض مقدّمي الرعاية للصعوبات الماليّة. فقد يكون من الصعب الإيفاء بالتزامات الرعاية والقيام بالعمل المدفوع الأجر في ذات الوقت، وما يزيد على ذلك؛ التكاليف الإضافيّة اللازمة للمرض والإعاقة والتي قد تصل إلى مبالغ طائلة. يمكن الحصول على الدعم المالي من خلال السنترلنك أو المؤسسات الأخرى. للمزيد من المعلومات، زر الموقع: [www.carergateway.gov.au/financial-help](http://www.carergateway.gov.au/financial-help)

## الاستعداد للمستقبل

استعدادك بقدر الإمكان لما قد يحدث ودرايتك به يساعدك على التركيز في مساندة الشخص الذي تقدّم له الرعاية في تلك الفترة الحرجة. ويمكن لفريق الرعاية الصحيّة مساعدتك على الاستعداد كما يمكنهم طرح الخيارات المتاحة لرعاية إنتهاء الحياة.

عند التخطيط للرعاية، يجب أن تُؤخذ رغباتك أيضاً في الاعتبار. فإذا اتفقت كل من رغبتك ورغبة الشخص الذي تقدّم له الرعاية في أن تكون الرعاية بالمنزل إلى الوفاة، ستحتاج إلى شبكة فعّالة تساعدك على ذلك. وقد تشمل هذه الشبكة أصدقاء وأقارباً وطبيب العائلة وممرضات المنطقة والخدمات الأخرى التي تقدّم الرعاية المنزليّة.

معرفة رغبات الشخص الذي تقدّم له الرعاية يُدعى تخطيط الرعاية المُسبق، والذي بشأنه قد يقلّ الضغط النفسي والقلق الناشئين من اتخاذ القرارات بالإنابة عنهم. وتبدأ عملية التخطيط بمناقشة واضحة وصريحة حول خيارات العلاج والرعاية المتاحة للشخص. وقد تتضمن تعيين شخص بديل لإتخاذ القرارات وتعبئة استمارة التوجيهات المُسبقة. للمزيد من المعلومات، زر الموقع: [www.advancecareplanning.org.au](http://www.advancecareplanning.org.au)

“تصل بمقدّمي الخدمات لمناقشة ما يمكنك الحصول عليه من مساعدة على مواجهة الظروف بالمنزل وما يمكن القيام به إذا لم تعد قادراً على تقديم الرعاية.”

## المزيد من المعلومات

- **كيرر هلب** – توفّر العديد من المعلومات المختلفة لمقدّمي الرعاية لأشخاص قاربت حياتهم على الإنتهاء، بما في ذلك نصائح عن كيفية الاعتناء الجسدي بشخص بالمنزل، كما تقدّم معلومات حول كيفية تقديم الرعاية عند اقتراب الحياة من الإنتهاء – [www.carerhelp.com.au](http://www.carerhelp.com.au)
- **كيرر جتاواي** – تساعد مقدّمي الرعاية على الحصول على المعلومات، كما تقدّم لهم المشورة والدعم – 1800 422 737 أو [www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au)
- **كيررز نيو ساوث ويلز** – توفّر المعلومات والدعم لمقدّمي الرعاية – [www.carersnsw.org.au](http://www.carersnsw.org.au)
- **تحدّث مع طبيبك الخاص**

تقدّم هيئة مقدّمي الرعاية في نيو ساوث ويلز بالشكر للعديد من مقدّمي الرعاية الذين ساهموا في إعداد هذه المعلومات بالمشاركة بخبراتهم واقتراحاتهم من أجل منفعة الآخرين من مقدّمي الرعاية.