



التخطيط المسبق للرعاية | أهداف الرعاية

المحادثات لها أهمية

دليل لاتخاذ القرارات المتعلقة بالرعاية الصحية



ما هو التخطيط المسبق للرعاية؟

التخطيط المسبق للرعاية هو أحد الطرق التي تساعدك في التفكير بشأن رغباتك المتعلقة بالرعاية الصحية والتحدث حولها وتوثيقها. فهي عملية يمكنها مساعدتك في اتخاذ القرارات المتعلقة بالرعاية الصحية الآن ومستقبلاً.

ما هي الفوائد؟

إذا مررت بوقت لا يمكنك فيه التعبير عما بداخلك، فمن الضروري أن يتفهم أربابك وفريق الرعاية الصحية الخاص بك رغباتك المتعلقة بالرعاية الصحية.

لا أحد يعرف ما يخبئه لنا الغد، أو يتوقع وضعنا الصحي في المستقبل. فاليوم يضمن لك التخطيط الكشف عن رغباتك، بقطع النظر عما يحمله المستقبل.

إن التخطيط المسبق للرعاية يمكن أن يجلب الراحة والطمأنينة لك ولأسرتك ولأولئك الذين قد يتوجب عليهم اتخاذ قرارات متعلقة بالرعاية الصحية بالنيابة عنك.

من المستفيد؟

الجميع. يمكننا جميعاً الاستفادة من التخطيط المسبق للرعاية. إذا وقع حدث مفاجئ أو تغيير غير متوقع في صحتك ولم تكن قادراً على اتخاذ قرارات متعلقة بالرعاية الصحية لحالتك، فإن التخطيط المسبق يضمن الكشف عن رغباتك.

ما هو الوقت الأنسب لبدء التخطيط؟

الآن. فمن الضروري إجراء محادثات حول التخطيط المسبق للرعاية قبل أن تواجه أزمة أو تصاب بأمراض خطيرة.

هل سيعلم أفراد
أسرتك وفريق الرعاية
الصحية برغباتك؟

تخيل أنك أصبت بجروح خطيرة في حادث سيارة بدون سابق إنذار. وتم احتجازك بوحدة العناية المركزة بالمستشفى، ولم تعد تستطيع التواصل مع أي شخص. ولا يمكن أن تستمر ضربات قلبك أو تنفسك إلا بدعم اصطناعي. ويعتقد الأطباء أن شفاءك غير محتمل.

تخيل أن قدرتك على اتخاذ قراراتك الشخصية قد فُتت. وتعيش في مركز رعاية. لا يمكنك إطعام نفسك ولم تعد تعرف من أنت ولا تتعرف على أفراد أسرتك ولا عما يحدث من لحظة إلى أخرى. ولن يمكنك استعادة قدرتك على التواصل مع الآخرين بصورة مجدية وستسوء حالتك مع مرور الوقت.

تخيل أنك عشت سنوات عديدة تعاني من مرض يتفاقم رغم الخضوع للعلاج وتقترب من نهاية حياتك.

كيف يمكنني البدء؟

فكر تعرف اختر أبلغ وثق

الخطوة رقم 1
فكر في قيمك
ورغباتك.

ما هي قيمك ورغباتك وأهدافك للرعاية الصحية لحالتك؟ فكر فيما يهملك.
هل لديك معتقدات شخصية تؤثر على رغباتك المتعلقة بالرعاية الصحية؟
هل هناك حالات تتحكم في احتياجك أو عدم احتياجك لعلاج معين؟
أين ترغب أن تخضع للرعاية؟
هل مررت بتجارب سابقة لأحد الأقارب أو الأصدقاء حيث كان من الضروري اتخاذ قرارات متعلقة بالرعاية الصحية؟

"من المفيد أن تفكر في أهدافك بشأن إطالة الحياة ومستوى الحياة، وما يعنيه لك الاستقلال أو الخضوع للرعاية في مكان مألوف بالنسبة لك كالمنزل أو مركز الرعاية."

فكر تعرف اختر أبلغ وثق



إذا كنت تعاني حاليًا من حالة مرضية فمن الضروري التحدث إلى طبيبك أو أي مقدم رعاية صحية آخر. يمكنك الاستفسار عن توقعات سير المرض، بمعنى ما الذي قد تتوقع حدوثه في المستقبل نتيجة لحالتك المرضية. يمكن التعرف على العلاجات الطبية الممكن استخدامها لحالتك وما المتوقع من هذه العلاجات. ويمكنك استيعاب أنواع القرارات المتعلقة بالرعاية الصحية التي قد تحتاج إلى اتخاذها.

"حيث أنه من المستحيل التنبؤ بما ستجلبه الحياة بالضبط، ويمكنني التحدث إليك بصورة عامة حول تجربة مرضى آخرين."

الخطوة رقم 2

تعرف على وضعك
الصحي.

فكر تعرف اختر أبلغ وثق

الخطوة رقم 3

اختر شخصًا يقوم باتخاذ القرارات ويتحدث بالنيابة عنك.

بعض الأشياء التي قد ترغب في تدارسها:
هل أثق بهذا الشخص لاتخاذ قرارات متعلقة بالرعاية الصحية مع فريق الرعاية الصحية الخاص بي اعتمادًا على قيمي ورغباتي؟ هل يمكنه التواصل بصورة واضحة؟ هل سيمكنه اتخاذ قرارات صعبة في المواقف العصيبة؟ هل هذا الشخص متاح وعلى استعداد للتحدث بالنيابة عني ما لم أكن قادرًا على اتخاذ قرارات الرعاية الصحية بنفسني؟

إن الأحداث المرضية غير المتوقعة أو المفاجئة تجعلنا غير قادرين على التعبير عن رغباتنا. هناك حالات صحية أخرى من شأنها إضعاف قدرتنا على التواصل أو اتخاذ القرارات المتعلقة بالرعاية الصحية لحالاتنا بصورة بطيئة. لذلك فمن الخطوات الهامة لعملية التخطيط المسبق للرعاية اختيار وتحديد شخص بصورة قانونية يمكنه التحدث بالنيابة عنك في الموقف الذي لا يمكنك اتخاذ قرارات طبية فيه بنفسك. سيكون هذا الشخص وكيلك. يمكن أن يكون الوكيل أي شخص تختاره، مثل أحد أفراد أسرتك أو صديق مقرب. من الضروري جدًا مناقشة قيمك ورغباتك مع الشخص الذي تفكر في جعله وكيلك.



فكر تعرف اختر أبلغ وثق

"لقد تحدثت مع ابني بشأن خطتي المسبقة للرعاية. لم يكن متحمسًا في البداية. وحاول إقناعي بأني قلق بلا داع، وبأني معافي وسليم. أعلم بأنه ينزعج من التفكير في أنه سيأتي وقت ما وأنا لست هنا. ولكنني شرحت له أنني سأحافظ على صحتي جيدًا، ولكن إذا وقع شيء ما ولم أكن قادرًا على التحدث بنفسني أريده أن يكون مطمئنًا عند اتخاذ القرارات الطبية بالتعاون مع الأطباء المعالجين لحالتي. كنت قادرًا على إخباره بما أقدره بشأن صحتي وبأولوياتي في حال إصابتي بالمرض الشديد أو احتضاري. ولكن الأهم من ذلك أنني أعلم أنه لن يشعر بالإرهاك أو القلق بشأن اتخاذ القرارات السليمة من أجلي حيث أنه يعلم الآن أنواع الأشياء التي أقدرها في صحتي. وبعد ذلك دعوت باقي أفراد أسرتي. أردت إخبارهم بأن ابني هو وكيلي وبما تحدثنا عنه. فلا أريد حدوث أي سوء فهم عندما أمرض."



من المرجح أن يكون أكثر أجزاء التخطيط المسبق للرعاية أهمية المحادثات التي تجريها مع مرور الوقت مع الوكيل الذي اخترته وأحبائك وفريق الرعاية الصحية. ربما يكون التحدث عن صحتك مع أحبائك أمرًا صعبًا إلا أن فهمهم لرغباتك بشكل مسبق سيساعدهم فيما بعد. وسيساعد على جعل فترات الضغط والشك أقل صعوبة.

يمكن أن تكون هذه المحادثات أيضًا مفيدة في تحديد المنهج الطبي المتبع لرعايتك -أو هدف الرعاية - الذي يعكس رغباتك وظروفك الصحية بالطريقة المثلى.

ربما تتغير رغباتك وقيمك مع مرور الوقت أو مع التغييرات الطارئة على صحتك، لذا تأكد من الحفاظ على انفتاح الحوار والإبلاغ بهذه التغييرات.

الخطوة رقم 4

أبلغ برغباتك وقيمك
حول الرعاية الصحية.

فكر تعرف اختر أبلغ وثق

الخطوة التالية في عملية التخطيط المسبق للرعاية هي توثيق خطتك. في ألبرتا يُطلق على المستند القانوني لهذا "ملف توجيهات شخصي". في ملف التوجيهات الشخصي تقوم باختيار شخص بديل يتخذ القرارات ليصبح "وكيلك" - وهو الشخص الذي يمكنه التعاون مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك ما لم يكن بإمكانك القيام بذلك. يقوم وكيلك باتخاذ القرارات المتعلقة بالرعاية الصحية بالنيابة عنك للحفاظ على رغباتك. يمكنك أيضًا تدوين أية معلومات أخرى حول رغباتك وقيمك المرتبطة بالرعاية الصحية في ملف التوجيهات الشخصية الخاص بك.

لا يبدأ سريان ملف التوجيهات الشخصية إلا في حالة عدم قدرتك على اتخاذ القرارات حول رعايتك صحيًا. يمكن أن يكون هذا مفيدًا في الحد من النزاعات أو المشكلات وطمأنة هؤلاء الأشخاص المقربين لك حيث أنه يشير بمنتهى الوضوح إلى الشخص المسؤول عن اتخاذ القرارات المتعلقة بالرعاية الصحية، كما يوفر توجيهات حول رغباتك.

يمكن ويجب مراجعة ملف التوجيهات الشخصية الخاص بك في أي وقت تحدث تغييرات في ظروفك الصحية أو رغباتك أو قيمك. إذا كنت ترغب في الحصول على المزيد من المعلومات حول ملف التوجيهات الشخصية يمكنك الاتصال بمكتب الوصي العام للحصول على المساعدة.

الخطوة رقم 5

قم بالتوثيق في
ملف توجيهات
شخصية.



مكتب الوصي العام

1-877-427-4525

[www.humanservices.alberta.ca/
guardianship-trusteeship/
office-public-guardian.html](http://www.humanservices.alberta.ca/guardianship-trusteeship/office-public-guardian.html)

أهداف الرعاية

يمكن لمبادرات التخطيط المسبق للرعاية أن تساعد في التوصل إلى قرارات الرعاية الصحية. يستخدم مقدمو الرعاية الصحية المعالجون لك تخصيصات أهداف الرعاية لوصف الأهداف العامة للرعاية الصحية لحالتك والمكان المفضل لتلقي هذه الرعاية. في الحالات الطبية الطارئة يُرشد تخصيصك لأهداف الرعاية فريق الرعاية الصحية لتقديم الرعاية الفورية التي تعكس حالتك الصحية بالطريقة المثلى والعلاجات التي ستكون ذات فائدة لك بالإضافة إلى رغباتك وقيمك.

"عندما يتحدث إليّ أحد المرضى حول الأمور الهامة بالنسبة له وحول آماله في ضوء ما يشهده من حيث الحالة الصحية، يمكننا العمل سوياً لتحديد أهداف رعايته. وتساعدني هذه المحادثات على فهم رغبات المريض الفريدة في إطار ظروفه الصحية وبذلك يمكننا تحديد التخصيص الأمثل لأهداف الرعاية."

هناك ثلاثة مناهج عامة للرعاية أو لأهداف الرعاية:


الرعاية الإنعاشية - في منهج الرعاية هذا يُتوقع أن يستفيد المريض أو يقبل أية اختبارات وأو سبل تدخل طبية ملائمة يمكن اقتراحها والتي ربما تشمل العناية المركزة (وحدة الرعاية المركزة) والإنعاش.

الرعاية الطبية - في منهج الرعاية هذا يُتوقع أن يستفيد المريض أو يقبل أية اختبارات وأو سبل تدخل طبية ملائمة يمكن اقتراحها فيما عدا العناية المركزة (وحدة الرعاية المركزة) والإنعاش. إضافة إلى ذلك، يتم تحديد مواقع تلقي الرعاية (المنزل والمستشفى ومراكز الرعاية) اعتماداً على الموقع الأكثر ملائمة من الناحية الطبية والذي يساعد على الالتزام برغبات المريض وقيمته. يُعد "ب" المنهج الملائم عندما يكون من المستبعد أن تعمل علاجات المنهج "أ".

الرعاية المريحة - في منهج الرعاية هذا يكون هدف الاختبارات وسبل التدخل الطبية هو مراقبة الأعراض بالصورة المثلى والحفاظ على الوظائف عندما لا تصبح معالجة أو مراقبة حالة مرضية ما أمراً ممكناً أو مرغوباً. يمكن أن يتم نقل المريض إلى المستشفى من أجل فهم الأعراض بصورة أفضل أو مراقبتها.



توجد ضمن هذه المناهج الرئيسية الثلاثة للرعاية فئات فرعية تسمى تخصيصات أهداف الرعاية والتي تستخدم لمواصلة تحديد أهدافك الفردية وإبلاغ مقدمي الرعاية الصحية بها. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية بشأن أكثر تخصيصات أهداف الرعاية ملائمة لظروفك الصحية ورغباتك وقيمك.



عادة ما تنشأ القرارات المتعلقة بأهداف الرعاية من خلال إجراء محادثات بينك وبين وكيلك أو أحبائك وفريق الرعاية الصحية الخاص بك.

أرغب في أن تركز الرعاية الصحية على راحتي وتخفيف معاناتي. أرغب في تلقي رعاية طبية تركز فقط على مستوى حياتي. أرغب في تجنب إبقائي على قيد الحياة باستخدام العلاجات الطبية أو الإنعاشية أو العلاجات المكثفة الاصطناعية لإدامة الحياة. (ج)

أقبل تلقي العلاجات التي تحاول تصحيح المشكلات، ولكن إن لم يتحسن وضعي الصحي أو أحقق مستوى حياة معين، سأرغب في التحول إلى التركيز على راحتي فقط والسماح بوقوع الوفاة بصورة طبيعية.

من الضروري بالنسبة لي مناقشة ما أقصده بمستوى الحياة.

تحت أي ظروف سأرغب في تجنب إبقائي على قيد الحياة باستخدام العلاجات الطبية أو الإنعاشية أو العناية المركزة؟

ما نوع التغييرات التي ستطرأ على حالتي الصحية أو حياتي المستقبلية وقد تؤثر على رغباتي؟

من المفيد التفكير في رغباتك الخاصة بالرعاية الصحية والتحدث عنها. إذا تدهورت حالتك الصحية اليوم ما التعليمات التي ستوجهها إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك وأسرتك؟

إليك بعض نقاط البداية لإجراء محادثاتك الخاصة:

أرغب في الخضوع لجميع العلاجات الطبية بما في ذلك العلاجات الإنعاشية والعلاجات الاصطناعية لإدامة الحياة بوحدة العناية المركزة، لإبقائي على قيد الحياة إذا كان ذلك ممكناً. (أ)

طول الحياة هو الأهم بالنسبة لي بقطع النظر عن شفائي بصورة تامة أو التغييرات الطارئة على مستوى حياتي.

أرغب في الحصول على الرعاية الطبية دون الخضوع إلى العلاجات الإنعاشية أو العلاجات المكثفة الاصطناعية لإدامة الحياة، إذا كان من غير المحتمل أن تطيل هذه العلاجات فترة حياتي أو تحافظ لي على مستوى حياة معين. (ب)

متى تتم مناقشة أو تغيير أهداف الرعاية؟

سيواصل معك فريق الرعاية الصحية الخاص بك لمناقشة أهداف الرعاية الخاصة بك:

- عند إدخالك إلى إحدى المستشفيات أو أحد مراكز الرعاية
- قبل خضوعك لعملية جراحية
- عند نقلك من مركز رعاية صحية إلى آخر
- إذا أتيت إلى قسم الطوارئ أو مركز الرعاية العاجلة
- أثناء الفحص السنوي الذي يجريه طبيب الأسرة الخاص بك
- في أي وقت يقع فيه تغيير في ظروفك الصحية
- حسب رغبتك، عند إعداد أو مراجعة الخطة المسبقة للرعاية.

في معظم الحالات، ستفق مع وكيلك وأحبائك وفريق الرعاية الصحية حول تخصيص أهداف الرعاية التي تلائمك بأفضل شكل. إلا أنه في حال صعوبة التوصل إلى اتفاق، يتم تطبيق عملية حل النزاعات للمساعدة على اتخاذ القرار. اطلب من مقدم الرعاية الصحية المزيد من المعلومات.



تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول إمكانية حصولك على الحافظة الخضراء.

يتم توثيق طلب تخصيصات أهداف الرعاية في إحدى نماذج ألبرتا هيلث سيرفسز بواسطة طبيبك المعالج أو الممرضة الممارسة ويُعترف به من قبل خدمات الرعاية الصحية. يتم حفظ هذا الطلب ونسخة من ملف توجيهاتك الشخصية وغيرها من مستندات التخطيط المسبق للرعاية في حافظة بلاستيكية خضراء. عند وجودك في المنزل يجب عليك الاحتفاظ بالحافظة الخضراء على الثلجة أو بالقرب منها حيث أن هذا هو المكان الذي سيبحث فيه مقدمو الرعاية الصحية مثل أفراد خدمات الطوارئ الطبية عن الحافظة لدى دخولهم منزلك. في أي وقت تذهب فيه إلى المستشفى أو لأي من مراكز تقديم الرعاية الصحية خذ حافطتك الخضراء معك وتأكد من حيازتها عند المغادرة. تُعد حافطتك الخضراء جزءًا هامًا من أجزاء عملية الإبلاغ بتخطيطك المسبق للرعاية وتخصيصك لأهداف الرعاية.



القائمة المرجعية للتخطيط المسبق للرعاية

- ❑ لقد فكرت في قيمتي واعتقاداتي وأهدافي الشخصية حيث أنها تتعلق بالرعاية الصحية لحالتي
- ❑ لقد تحدثت إلى مقدم (مقدمي) الرعاية الصحية الخاص بي حول وضعي الصحي الحالي وقرارات الرعاية الصحية المستقبلية التي قد أحتاج إلى اتخاذها
- ❑ لقد اخترت وكيلاً تحدثت إليه حول رغباتي
- ❑ لقد ناقشت رغباتي المتعلقة بعلاج الرعاية الصحية مع أسرتي وأو أصدقائي المقربين
- ❑ تحدثت وأطبائي حول أهداف الرعاية الخاصة بي
- ❑ لقد قمت باستكمال ملف توجيهات شخصي وأعطيت نسختين لوكيلي ومقدم (مقدمي) الرعاية الصحية
- ❑ لدى حافظة خضراء لحفظ مستنداتي (بما في ذلك ملف التوجيهات الشخصي وطلب تخصيص أهداف الرعاية) ووضعتها فوق أو بالقرب من ثلاجتي
- ❑ سوف أحضر الحافظة الخضراء معي متى ذهبت إلى المستشفى أو أية مقابلات أخرى

إذا كنت ترغب في الحصول
على بطاقة للمحافظة توضح معلومات
الاتصال بوكيلك في حالات الطوارئ
الطبية اتصل بمكتب الوصي العام:

1-877-427-4525

الموارد اللازمة لاتخاذ قرارات الرعاية الصحية:
• دليل تعليمات • مقاطع فيديو



للمزيد من المعلومات يُرجى الاتصال بمقدم الرعاية
الصحية الخاص بك، أو زُر موقعنا:

www.conversationsmatter.ca