



رغباتي في ألبرتا: التخطيط لرعايتي

كتيب تمارين لمساعدتك على استكشاف
ومشاركة رغباتك لرعايتك الصحية



Covenant Health
Palliative Institute



CANADIAN

Virtual Hospice

استكشف وشارك رغباتك للرعاية..

” رغباتي في ألبرت: التخطيط لرعايتي“ تم إنشاؤه لمساعدتك على التفكير في قيمك للرعاية الصحية والشخصية ومشاركة هذه المعلومات مع أهم الأشخاص في حياتك، وكذلك مع مقدمي الرعاية الصحية لك. وايضا يرشدك إلى التفكير فيما هو مهم بالنسبة لك، وما هي مخاوفك، ومن تريد ان يتخذ القرارات نيابة عنك إذا أصبحت مريضا أو مصابا بشدة بحيث لا يمكنك اختيار المناسب لنفسك. قد لا يكون من السهل التفكير في هذا الموضوع، ولكن القيام بذلك سيمكن من اعدادك أنت والآخرين لاتخاذ قرارات مهمة بشأن رعايتك الآن وفي المستقبل.

كيفية استخدام دفتر التمارين هذا

- تعمل على حلّه بنفسك أو مع شخص تثق به.
- خذ وقتك للتفكير في إجاباتك.
- أكمل الأسئلة التي تهتمك.
- استخدم هذا الدفتر لبدء محادثات حول رعايتك الصحية والشخصية.



كيف يمكن أن يساعد هذا كتيب التمارين؟

الاعداد لقرارات الرعاية الصحية

عندما يتلقى الناس أخبارا صحية صعبة أو غير متوقعة، غالبا ما يقولون إنهم سمعوا جزءا صغيرا فقط مما قاله مقدم الرعاية الصحية. هناك الكثير من المعلومات، والعديد من القرارات، وامور كثيرة للتفكير فيها. حتى القرارات البسيطة يمكن أن تكون صعبة. لننظر في كيف يمكن أن يساعدك هذا الكتيب على اتخاذ قراراتك بسهولة أكبر. لك وللأشخاص المقربين منك.

إذا كنت لا تستطيع التحدث عن نفسك

إذا مرضت أو تعرضت لإصابة ولا تستطيع التحدث عن نفسك، فإن التفكير والتحدث عما تريد مسبقا:

- يتيح لك لأشخاص خاص الذين يعينهم امرك معرفة ما هو مهم بالنسبة لك.
- يمنحك راحة البال لأن رغباتك معروفة.
- يقلل من الصراع والتوتر عند اتخاذ قرارات بشأن رعايتك.
- يمنحك فرصة ابداء رأيك في رعايتك.
- يساعد مقدمي الرعاية الصحية على منحك أفضل رعاية ممكنة.

هذا الدفتر ليس مستندا قانونيا ولا يمكن استخدامه لتقديم الموافقة على العلاجات. إنه ليس وصية أو توجيهها شخصيا ولا علاقة له بتوزيع ممتلكاتك أو أموالك. إنه دليل لمساعدتك على تنظيم أفكارك والبدء في إجراء محادثات حول رعايتك الصحية والشخصية.

ما هو الأهم بالنسبة لك؟

أولاً، فكر فيما يلي: ما هو المهم بالنسبة لك؟ ما هو أكثر شيء تقدره في حياتك؟ ستساعدك هذه الإجابات على اعدادك للتحدث مع الأشخاص المقربين منك ومع مقدمي الرعاية الصحية لديك.

من هم أهم الأشخاص في حياتك؟

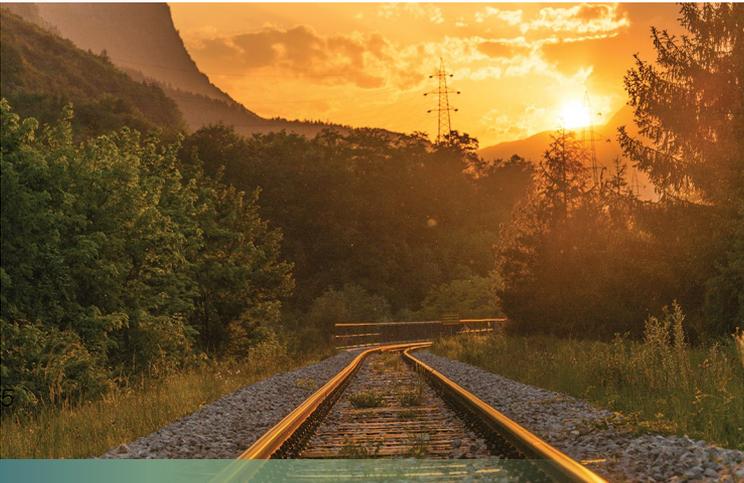
(على سبيل المثال: أفراد الأسرة والأصدقاء والمرشدون الروحيون أو الدينيون والموجهون والأشخاص الداعمون)

ما الذي يجلب لك السعادة ويجعل حياتك ذات معنى؟

(على سبيل المثال: قضاء الوقت مع العائلة أو الأصدقاء ، والممارسات الروحية أو الدينية ، والعمل ، والهوايات ، والمساهمة في مجتمعك ، والتواجد في الخارج ، والأنشطة البدنية)

هل لديك معتقدات روحية أو ثقافية أو دينية مهمة بالنسبة لك؟

ما الذي تعلمته في حياتك وتريد مشاركته مع الآخرين؟



التفكير في رغباتك للرعاية

بعد ذلك، فكر في رغباتك المتعلقة برعايتك وما تقدره أكثر. كيف تريد تلبية احتياجاتك البدنية والعاطفية والاجتماعية والروحية؟

في حالة المرض الشديد، ما هو أكثر ما يهكم؟

(على سبيل المثال: القدرة على قضاء بعض الوقت مع عائلتك وأصدقائك، والتواجد في منزلك، ووجود أشخاص من حولك يتحدثون لغتك، انتهاء الألم، ومعاملتك بكرامة)

في حالة المرض الشديد، ما الذي يقلقك أكثر؟

(على سبيل المثال: الشعور بالألم، الوحدة، الحاجة إلى مغادرة منزلك أو مجتمعك لتلقي الرعاية، رعاية الأشخاص الذين تهتم بهم الشؤون المالية)



ما الذي تريد أن يعرفه مقدمو الرعاية عنك كشخص حتى يتمكنوا من تقديم أفضل رعاية ممكنة لك؟

“ أنا أتبع أسلوب حياة تقليديا وسيكون ذلك جزءا من توقعاتي للرعاية -وأن يتم دمج ذلك في التدخلات الطبية الغربية. قد يعني ذلك الأدوية النباتية أو الشاي أو حتى إقامة الطقوس في سياق طبي. أريد من مقدمي الرعاية الصحية أن يدعموا هذا.

”

فكر في الأسئلة التالية.

لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة. حدد الإجابة التي تتناسب مع رغباتك. يمكنك أيضا إضافة أفكارك على الأسطر أسفل كل سؤال

في حالة المرض الشديد...

ما مقدار المعلومات التي تريدها عن مرضك وعلاجك؟

كلها بعضها لا شيء منها

الى أي مدترغب أن تكون لديك كلمة في علاجك ورعايتك؟

في كل الامور في بعض الامور لا اريد ابداء رأيي

هل تريد أن يخبرك مقدم الرعاية الصحية
بتقديره لمدة بقاءك على قيد الحياة؟

نعم لا ربما

هل ترغب في تلقي علاجات طبية لمساعدتك على العيش لأطول فترة ممكنة، حتى لو جعلتك مريضاً أو غير مرتاح أو غير قادر على العيش بالطريقة التي تريدها؟

نعم لا ربما

هل تريد الطب التقليدي أو البديل أو التكميلي كجزء من رعايتك؟

نعم لا ربما

هل تريد أن تعيش لأطول فترة ممكنة، حتى لو كان ذلك يعني مغادرة مجتمعك؟

نعم لا ربما

هل تريد أن يتبع المقربون منك رغباتك بكل دقة، حتى لو لم يوافقوا عليها؟

نعم لا ربما

هل تريد أن يعرف المقربون منك كل شيء عن صحتك؟

نعم لا ربما

أين تفضل قضاء أيامك الأخيرة؟

(على سبيل المثال: في المنزل، في مصحة، في المستشفى، في دار لرعاية المسنين.)

إذا اضطررت إلى مغادرة منزلك أو مجتمعك للحصول على الرعاية، فمن ترغب أن يكون معك؟ ما هي الأشياء الشخصية التي ترغب في أخذها معك؟

(على سبيل المثال: الصور الفوتوغرافية أو الملابس أو مستلزمات الراحة أو الأغراض الروحية أو الدينية أو الثقافية)

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العناية الشخصية (على سبيل المثال، الاستحمام، وتنظيف أسنانك بالفرشاة، والعناية الشخصية، وارتداء الملابس، والذهاب إلى المرحاض)، فمن ستشعر معه براحة أكبر لمساعدتك؟ من لا تريده ان يساعدك؟

هل يعارض أي شخص مهم في حياتك رغباتك؟

هل هناك أشياء ما زلت بحاجة للتحدث عنها مع الأشخاص المقربين منك؟

(على سبيل المثال: الشؤون المالية، من سيعتني بمن تعولهم أو بحيواناتك الأليفة، الطقوس أو خطط الجنازة، شؤون شخصية غير مكتملة)

التحدث عن رغباتك

الآن بعد أن فكرت فيما يهملك، من المهم مشاركة أفكارك مع من يهمهم امرك (الآباء أو الابناء أو الشريك / الزوج / الزوجة أو الأشقاء أو الأصدقاء أو الكبار اصحاب التجربة أو القادة الدينيين أو غيرهم) حتى يكون الجميع على دراية برغباتك. إذا كانت هناك أشياء لا تتفق عليها أنت والمقربون منك ، فمن المفيد معرفة ذلك والتحدث عنه.

يمكنك أيضا استخدام هذا الدفتر كدليل لمساعدتك في التحدث مع طبيبك أو ممرضتك أو مقدمي الرعاية الصحية الآخرين حول رغباتك في الرعاية. إذا كنت تعاني من حالة صحية حالية، فقد ترغب أيضا في طرح أي أسئلة لديك حول حالتك الصحية وخيارات العلاج وما يمكن توقعه في المستقبل.

اليك بعض الطرق لبدء المحادثة:

“لقد ملأت للتو هذا الدفتر المسمى رغباتي في ألبرتا. يتعلق الأمر بالتخطيط للرعاية الصحية المستقبلية، وأريد أن أشاركها معكم.”

“صحتي جيدة الآن ، لكنني أريد أن أتحدث إليكم عما أريده إذا تغيرت صحتي.”

“كنت أتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بي ، وشجعوني على التفكير في وضع خطة في حالة إصابتي بمرض في المستقبل. هل يمكنكم مساعدتي؟”

“أحد أكبر مخاوفي هو أنه إذا مرضت ، فإن الأشخاص المقربين مني سيتجادلون مع بعضهم البعض حول ما هو الأفضل بالنسبة لي. أريد أن أشارككم ما أريد حتى يفهم الجميع.”

“كنت أفكر فيما حدث ل_____ عندما مرضوا، وجعلني ذلك أدرك أنني لن أريد أبدا أن تحدث هذه الأشياء لي.”

التأكد من احترام وتلبية رغباتك

الآن بعد أن شاركت رغباتك مع الأشخاص المهمين في حياتك، قد ترغب في اختيار شخص أو شخصين تشعر أنهما يحترمان رغباتك وعندهما القدرة على اتخاذ قرارات صحية وحياتية مستقبلية نيابة عنك إذا أصبحت مريضا بشدة أو مصابا ولا يمكنك التحدث عن نفسك. في ألبرتا، يطلق على هذا الشخص اسم الوكيل ويتم تعيينه من خلال استكمال مستند قانوني يسمى التوجيه الشخصي. يجب أن يكون الشخص (الأشخاص) الذي تسميه وكيلًا لا يقل عن 18 عاما ولديهم القدرة العقلية على اتخاذ القرارات نيابة عنك.

لمزيد من المعلومات ، قم بزيارة

<https://www.alberta.ca/personal-directive.aspx>

عند اختيار وكيل ، فكر في ما يلي:

- هل تثق في هذا الشخص لاتخاذ القرارات نيابة عنك؟
- هل يمكنك الاعتماد على هذا الشخص في التواصل بوضوح مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك؟
- هل يمكن لهذا الشخص اتخاذ قرارات صعبة في الأوقات العصيبة؟

أريد أن يتحدث ابني الأكبر نيابة عني إذا لم أستطع التحدث عن نفسي لأنه يعرف ما هو الأهم بالنسبة لي عندما يتعلق الأمر برعايتي.

من المهم بالنسبة لي أن يدعمه بقية أفراد عائلتي في القرارات التي يتخذها.



بمجرد اختيار الشخص (الأشخاص) الذي ترغب أن يتحدثوا نيابة عنك، اسأل عما إذا كانوا على استعداد ليكونوا وكلاء عنك وشارك رغباتك معهم. إذا قمت بتسمية أكثر من وكيل، تأكد من التحدث إلى كل شخص عن رغباتك. تحدث مع الأشخاص المهمين الآخرين في حياتك، بالإضافة إلى مقدمي الرعاية الصحية، للتأكد من أن الجميع يفهمون ما هو مهم بالنسبة لك. سيساعدك ذلك على دعم الشخص (الأشخاص) الذين يتحدثون نيابة عنك بشكل أفضل عندما يلزم اتخاذ قرارات بشأن رعايتك.

يمكنك دائماً تغيير رأيك بشأن تفضيلاتك للرعاية مع تغير الأمور. يمكنك أيضاً اختيار وكيل (وكلاء) مختلف في أي وقت. من المهم التحدث عن أي تغييرات مع الأشخاص المقربين منك.

موارد إضافية

قربس مالا طي طخت ل او مدقت مالا ضر مالا لوح تام ول عمل م دي زم
تالاح عم لامت ل او رمع ل ايهان ايعرو فظل ل ايعرل او ايعرل
ةراي زي جري، نزل

Compassionate Alberta: <https://compassionatealberta.ca>

Advance Care Planning: Preparing for Your Future Healthcare
<https://myhealth.alberta.ca/HealthTopics/Advance-Care-Planning>

Canadian Virtual Hospice www.virtualhospice.ca

Living My Culture www.livingmyculture.ca



رمز الاستجابة السريعة
هل وجدت هذا الدفتر مفيداً؟
يرجى مشاركة ملاحظتك من خلال إجراء
الاستبيان الخاص بنا.

<https://redcap.link/mywishes>

شكر وتقدير

تم تعديل هذا كتيب التمارين من قبل Covenant Health Palliative Institute من الوثيقة الأصلية، *Coming Full Circle: Planning for My Care* التي أنشأتها Canadian Virtual Hospice ودائرة اصحاب الخبرة وحملة المعرفة.

يود Covenant Health Palliative Institute أن يعرب عن تقديره للأفراد والمنظمات والمشاريع. التالية أسماؤهم الذين ساهمت معرفتهم ومواردهم في *Coming Full Circle*

اصحاب الخبرة وحملة المعرفة

Helen Gartner YT	Albert McLeod MB
Louise Halfe SK	Gerry Oleman MB
Peter Irniq ON	Roberta Price BC
Mary Jane Kavanaugh ON	Ruth Mercredi NT
Rosella Kinoshameg ON	Stella Johnson BC
Donna Loft ON	Ella Paul NS
Betty McKenna SK	Jeroline Smith MB

Holly Prince, Lead author, Lakehead University

Improving End-of-Life Care in First Nations Communities Research Team,
Lakehead University (2015). Developing Palliative Care Programs in First Nations Communities: A Workbook, Version 1, eolfn.lakeheadu.ca

Canadian Hospice Palliative Care Association

advancecareplanning.ca

لاقتباس وتعديل واستخدام المواد الموجودة في

The Conversation Project لتقديم الإذن لـ Canadian Virtual Hospice الوثيقة التالية:

The Conversation Project: مبادرة من Institute for Healthcare Improvement

www.theconversationproject.org مرخصة بموجب Creative Common

Attribution-ShareAlike 4.0 International Licence

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>

تم تعديل هذا كتيب التمارين من كتيب Coming Full Circle الذي تم إعداده في الأصل من قبل Canadian Virtual Hospice بالتعاون مع دائرة اصحاب الخبرة وحملة المعرفة. تعاونت Canadian Virtual Hospice مع Covenant Health Palliative Institute لتعديل الكتيب الأصلي ليتناسب مع سكان ألبرتا. الآراء الواردة هنا لا تمثل بالضرورة آراء Canadian Virtual Hospice أو دائرة اصحاب الخبرة وحملة المعرفة.

هذه ليست وثيقة قانونية ولا يمكن استخدامها لتقديم الموافقة على العلاج. إنها ليست وصية أو توجيهها شخصيا ولا علاقة لها بتوزيع ممتلكاتك أو أموالك. إنه دليل لمساعدتك على استكشاف أفكارك والبدء في إجراء محادثات حول صحتك ورعايتك الشخصية. الغرض منها هو توفير معلومات عامة فقط. وقد بذل كل جهد ممكن لضمان دقة المعلومات. لا تشكل المحتويات نصيحة طبية أو قانونية ولا ينبغي الاعتماد عليها على هذا النحو. إذا كانت لديك أسئلة حول مشكلاتك الصحية أو الطبية، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية. إذا كانت لديك أسئلة حول حقوقك القانونية أو حقوق شخص آخر، فتحدث مع محام أو اتصل بعيادة قانونية في المجتمع المحلي.



Covenant Health
Palliative Institute



CANADIAN

Virtual Hospice



/CHPalliative

May 2025