



التخطيط لرعايتك في المستقبل دليل

Arabic edition

التخطيط لرعايتك في المستقبل

دليل

قد تكون هناك لحظات في حياتك تحدث فيها نفسك عما قد يحدث لو أصابك المرض أو أصابتك إعاقة. وقد يحدث ذلك عندما تعثر بك وعكة صحية أو نتيجة حدث ما يغير مجرى حياتك. وقد يكون سبب هذا أنك شخص يحب التخطيط للمستقبل.

ربما ترغب أن تنتهز الفرصة للتفكير فيما قد يبدو شكل الحياة لو أصابك المرض، أو لشريكة حياتك أو أحد من الأقارب، خاصة لو أصبحت عاجزاً عن صنع القرار بنفسك. وقد ترغب في تسجيل تفضيلاتك أو أمنياتك حول رعايتك أو علاجك في المستقبل، أو ربما تختار ألا تفعل شيء على الإطلاق.

ومن بين الوسائل التي تساعد الآخرين على التعرف على أمنياتك في المستقبل هي عملية يطلق عليها اسم التخطيط المسبق للرعاية في المستقبل.

يقدم هذا الكتيب توضيحاً بسيطاً وسهلاً حول التخطيط المسبق للرعاية في المستقبل وي طرح أمامك مختلف الخيارات. ويستخدم هذا الكتيب بعض المصطلحات الواردة في إطار قانون الأهلية العقلية (2005)، لذلك قد تبدو بعض الألفاظ اللغوية غير مألوفة بالنسبة لك.

ماذا يقصد بمصطلح التخطيط المسبق للرعاية؟

التخطيط المسبق للرعاية هو عملية المناقشة بينك وبين الأشخاص الذين يقدمون لك الرعاية، مثل الممرضان أو الأطباء أو مدير الرعاية بالمنزل أو الأخصائي الاجتماعي أو الأسرة أو الأصدقاء.

وخلال هذه المناقشة قد ترغب في التعبير عن بعض وجهات النظر أو التفضيلات أو الأمنيات الخاصة بحياتك في المستقبل حتى يتسنى لنا وضع هؤلاء الأشخاص في الاعتبار في حالة عجزك عن اتخاذ القرار بنفسك في أي مرحلة من المراحل في المستقبل. وهذه العملية تساعدك على التعبير عن أمنياتك للأشخاص القائمين على الرعاية.

جوانب التخطيط المسبق للرعاية.

استكشاف خياراتك

فتح باب الحوار

رفض نوع محدد من العلاج،
إذا رغبت في ذلك

تحديد أمنياتك وتفضيلاتك

تعيين الشخص الذي تريد
يصنع قراراتك بتوكيل رسا
دائم.

تحديد الشخص الذي يمكن استشارته
بالبناية عنك

إبلاغ الآخرين برغباتك وأمنياتك

ويتم توضيح هذه النقاط في سياق هذا الكتيب.

إن التخطيط المسبق للرعاية هو عملية تطوعية بالكامل ولا تتم ممارسة أية ضغوط من أي نوع على أي شخص لإجراء أي من الخطوات سالفة الذكر.



فتح باب الحوار

إن إجراء حوار التخطيط المسبق للرعاية في المستقبل مع أي شخص قد يؤدي إلى الوصول إلى نقطة أو أكثر من النقاط الوارد ذكرها بهذا الكتيب.

قد يكون الدافع وراء إجراء حوار التخطيط المسبق للرعاية واحد مما يلي:

- الرغبة في التخطيط فقط تحسباً لحدوث شيء غير متوقع.
- التخطيط لمستقبلك أو لفترة التقاعد عن العمل.
- بعد إجراء تشخيص لحالة مرضية خطيرة أو طويلة الأمد أو لكونك تدرك مدى قصر الفترة التي قد تكون فيها على قيد الحياة.
- بعد وفاة الزوج، أو الشريك أو الصديق.

ربما لا يرغب الجميع في إجراء هذا الحوار وهذا أمر مقبول. مع ذلك، فإن الحديث والتخطيط للمستقبل يعني إمكانية تعرّف الآخرين على كل رغباتك وأمنيات. وهذا في حد ذاته أمر على قدر من الأهمية للقائمين على اتخاذ القرارات الخاصة برعايتك في حالة عجزك عن اتخاذ القرارات بنفسك نتيجة الإصابة بمرض من الأمراض الخطيرة.

استكشاف خيارات

يمكن إجراء برنامج التخطيط المسبق للرعاية في أي وقت تختاره وتحدده. اطلب من مقدم الرعاية لديك أو أحد المقربين منك لإجراء هذه المناقشة معك. قد ترغب في التخطيط لموعد أو مكان مناسب لإجراء حوار التخطيط المسبق للرعاية في المستقبل.

للتعرف على الخيارات المتاحة أمامك، فقد ترغب أنت والشخص الذي ترغب في إجراء الحوار معه الحصول على بعض الدعم والنصيحة.

قد يكون لديك وجهات نظر قوية حول أشياء ترغب في حدوثها من عدمه. على سبيل المثال، قد يقول البعض أنهم يرغبون دائماً في الجلوس في المنزل إذا ما أصيبوا بالمرض. مع ذلك، فإن هذا قد لا يكون اختياراً واقعياً في ظل بعض الظروف.

مثال حول استكشاف الخيارات

إيلا (Ella) تعيش مع ابنتها وابن زوجها واثنين من الأحفاد الصغار. وهي تدرك أنها تقترب من نهاية العمر وترغب في أن تظل بمنزلها. إلا أن إيلا تشعر أيضاً بضرورة أن تعيش في إحدى دور الرعاية لتعفي أسرتها من مزيد من العمل أو الإزعاج. وهذه الفكرة تسبب لها قدراً كبيراً من القلق.

تبلغ إيلا أسرتها بذلك حول رغباتها لذلك فهي لا تعرف شعورهم حول رعايتهم المحتملة لها. وهي لم تستفسر من الطبيب عن الدعم المتوافر محلياً لمساعدتها أن تعيش في منزلها أو إذا كانت هناك أية بدائل أخرى أمامها بخلاف دار الرعاية.

إن مناقشة وتحديد كافة الخيارات المتاحة قد تساعد إيلا في التخلص من كل ما يساورها من مخاوف وقلق وفي التخطيط لمستقبلها مع أسرتها.

تحديد أمنيّاتك وتفضيلاتك

إنّ الأمنيّات التي تعبر عنها خلال حوار التخطيط المسبق للرعاية في المستقبل هي أمور شخصية بالنسبة لك وقد تتعلق بأي شيء ترغب في تنفيذه حول رعايتك في المستقبل.

ق ترغب في تضمين أولوياتك وتفضيلاتك للمستقبل، وعلى سبيل المثال:

- كيف قد ترغب في أن تنعكس أية معتقدات دينية لديك أو روحانية على طريقة رعايتك في المستقبل.
- اسم الشخص/الأشخاص الذي ترغب في استشارته بالنيابة عنك فيما بعد؛ فقد يكون هذا شخص أحد أفراد الأسرة المقربين وقد يكون أي شخص تختاره.
- اختيارك حول المكان الذي تريد أن تتلقى فيه الرعاية؛ مثال، في المنزل أو المستشفى أو دار الرعاية أو في إحدى الاستراحات.
- المكان الذي ترغب أن تتلقى فيه الرعاية في نهاية عمرك والشخص الذي تريد أن يرافقك في هذه الفترة.
- أفكارك حول مختلف طرق العلاج أو أنواع الرعاية التي قد يتم تقديمها لك.
- كيف تريد أن تنفذ الأشياء، على سبيل المثال، تفضيل أخذ الدش على الاستحمام أو النوم مع ترك المصباح مضيئاً.
- المخاوف أو الحلول حول موضوعات عملية، علا سبيل المثال، الشخص الذي سوف يقوم على رعاية الحيوان الأليف لديك إذا ما أصابه المرض.

إذا أصبحت عاجزاً عن اتخاذ قرارات بنفسك، فإنّ هذه المعلومات سوف تساعد القائمين على رعايتك في تحديد الأشياء التي في صالحك واتخاذ القرارات بالنيابة عنك

رفض نوع محدد من العلاج

أثناء اتخاذ قرار التخطيط لرعايتك في المستقبل، فإنك قد تقرر التعبير عن رأي شديد الخصوصية بشأن علاج طبي معين لا ترغب في ممارسته. ويمكن أن يتم ذلك من خلال اتخاذ قرار مسبق برفض العلاج.

والقرار المسبق برفض العلاج (يُطلق عليه أحياناً وصية الأحياء أو التوجيهات المحددة سلفاً) هو قرار يمكن أن تتخذه لكي ترفض نوعاً محدداً من العلاج في وقت ما في المستقبل. ويتعين مراعاة هذا إذا لم يكن بمقدورك أن تتخذ قرارك بنفسك في الوقت يصبح فيه تلقي العلاج وثيق الصلة برعايتك.

وفي بعض الأحيان قد ترغب في رفض علاج ما في ظل ظروف معينة ولكنك لا ترفضه في ظل ظروف مغايرة. وإذا كان الأمر كذلك، فعليك أن تحدد الظروف التي ترغب فيها في رفض تلقي هذا العلاج المحدد.

وهناك قواعد يجب اتباعها إذا كنت تريد رفض العلاج الذي من المحتمل أن يحافظ على الحياة، على سبيل المثال، التهوية. ويجب أن يكون القرار المسبق برفض هذا النوع من العلاج مكتوباً ومذيل بتوقيعك وتوقعات الشهود ويتضمن إقرارك بذلك، 'حتى لو كانت حياتك تتعرض للخطر نتيجة لذلك'.

وإذا كنت ترغب في اتخاذ قرار مسبق برفض العلاج فمن المستحسن لك أن تناقش هذا الأمر مع متخصص الرعاية الصحية الذي يعرف بالكامل تاريخك الطبي.

لن يستخدم القرار المسبق برفض العلاج إلا إذا حدث في وقت ما من المستقبل أن فقدت قدرتك على اتخاذ قراراتك بنفسك فيما يتعلق بعلاجك.

تذكر أنه يمكنك تغيير رأيك في أي وقت.

اطلب من شخص أن يتحدث بالنيابة عنك

قد ترغب في تعيين شخص – أو أكثر من شخص واحد – يكون مسؤولاً عن رعايتك إذا لم تكن قادراً على اتخاذ القرارات بنفسك. ويجوز أن يكون هذا الشخص أحد أفراد الأسرة المقربين، أو صديق أو أي شخص آخر يقع عليه اختيارك.

وإذا حدث في المستقبل أن أصبحت عاجزاً عن اتخاذ قرار بنفسك، فإن متخصص الرعاية الصحية أو الاجتماعية سيسئير الشخص الذي قمت بتعيينه، إن أمكن. ورغم أن هذا الشخص لا يمكنه اتخاذ قرارات بالنيابة عنك، فبإمكانه أن يوفر المعلومات الخاصة بأمنياتك وأحاسيسك والقيم التي تؤمن بها. ومن شأن ذلك أن يساعد متخصصي الرعاية الصحية في التصرف على حسب أفضل مصالحك.

وهذا ليس هو نفس الحال بالنسبة لتعيين شخص ما قانوناً من أجل اتخاذ قرارات نيابة عنك بموجب التوكيل الرسمي الدائم. ونحن نناول هذا الأمر في الصفحة 10.

مثال على تعيين شخص للتحدث باسمك

تعيش شيلاغ (Sheelagh) بمفردها وليس لها أقارب على قيد الحياة. وهي دائماً ما تتلقى المساعدة من صديقة عمرها وجارتها جيني (Jenny)

ومع تقدم شيلاغ (Sheelagh) في السن بشكل أكبر، بدأت في التفكير بشأن ما سيحدث لها إذا تدهورت صحتها لأي سبب. وحيث إنها تعرف جيني وتتق بها، فقررت أن تطلب منها أن تكون هي الشخص الذي يجب استشارته والذي يتحدث بالنيابة عنها، إذا دعت الحاجة إلى ذلك.

وتشعر شيلاغ (Jenny) بالسعادة لأن أمورها المالية تتواصل تحت إدارة محاميها تماماً كما اعتادت على ذلك، وقد ناقشت هذا الأمر مع محاميها.



إصدار توكيل رسمي دائم

قد تختار أن تعطي لشخص آخر سلطة قانونية (جعله "وكيلًا قانونيًا") لاتخاذ القرارات بالنيابة عنك إذا جاء الوقت الذي تصبح فيه بلا قدرة على اتخاذ قراراتك بنفسك. ويمكن أن يكون هذا الشخص أحد الأقارب أو صديق أو محام.

ومن شأن التوكيل الرسمي الدائم (LPA) أن يجعلك قادرًا على إعطاء شخص آخر الحق في اتخاذ القرارات الخاصة بممتلكاتك وشؤونك و/أو رفاهيتك الشخصية.

ويمكن أن يتم تغطية القرارات الخاصة برعايتك وعلاجك بواسطة توكيل رسمي دائم (LPA) خاص بالرعاية الشخصية. ولن يستخدم التوكيل الرسمي الدائم (LPA) الذي يغطي رفاهيتك الشخصية (أحيانًا يُطلق عليها الصحة والرعاية) إلا عندما تعجز عن اتخاذ قرارات خاصة متعلقة بصحتك ورفاهيتك بنفسك.

وهناك قواعد خاصة بشأن تعيين وكيل رسمي دائم (LPA). ويمكنك الحصول على نموذج خاص من مكتب الوصي العام (OPG) أو من المكتبات التي توفر المؤلفات القانونية. وسوف يشرح النموذج ما يجب فعله. ويجب أن يتم تسجيل التوكيل الرسمي الدائم (LPA) خاصتك لدى مكتب الوصي العام قبل أن يصبح بالإمكان استخدامه (انظر التفاصيل في الصفحة 14).

وقد حل التوكيل الرسمي الدائم محل التوكيل الرسمي الثابت.





مثال على تعيين وكيل رسمي دائم

يعيش كمال (Kamal) وهو يعاني من حالة مرضية في القلب وتحركاته محدودة؛ وقد بدأ يفكر فيما قد يحدث في المستقبل إذا ازدادت حالته المرضية سوءاً.

وقد اعتاد كمال (Kamal) على إدارة شؤونه وشؤون زوجته المالية بنفسه. وكلاهما قلق للغاية من أنه إذا حدث أي مكروه له، فإن زوجته ستجد من الصعب عليها مواكبة أية قرارات هامة أو ربما أصبحت حالته المرضية خطيرة لدرجة تمنعه من اتخاذ قرارات بشأن رعايته الخاصة.

ولمنحه ومنح زوجته الطمأنينة وراحة البال، قرر كلاهما أن يعطي توكيلاً رسمياً دائماً لابنتهما. وقد ناقشا أفكارهما مع فرح (Farah) بشأن أية قرارات مستقبلية قد تنشأ بخصوص الأموال أو الممتلكات أو الرعاية الصحية. وبذلك تفهمت ابنتهما رغبتها وتفضيلها وانه يمكنها أن تتصرف بالنيابة عنهما بالطريقة التي يقع اختيارهما عليها إذا ما دعت الحاجة لذلك.

ولن تقوم فرح باتخاذ القرارات بالنيابة عن والديها إلا إذا جاء الوقت الذي يصبح فيه غير قادرين على اتخاذ قراراتهما بنفسهما.

دع الناس يعلمون

ليس من الضروري دائمًا أن يكون التخطيط المتقدم مكتوبًا ما لم تتخذ قرارًا مقدمًا برفض العلاج للحفاظ على الحياة. ومع ذلك، فقد يجد المتخصصون المشاركون في رعايتك وأفراد أسرتك أنه من المفيد لك إذا كانت رغباتك وتفضيلاتك مكتوبة وموقع عليها ومؤرخة. ومن الجيد أن تعطي نسخة من أمنيّاتك إلى جميع من يحتاج إلى المعرفة. وتذكر أن تحتفظ بنسخة لديك في مكان آمن.

وبجعل الناس يعرفون أمنيّاتك فقد تتاح لك الفرصة لمناقشة آرائك مع المقربين إليك.

إذا كنت قد اتخذت القرار سلفًا برفض العلاج الخاص، فيجب عليك أن تتأكد من أن الأشخاص المشاركين في رعايتك يعرفون هذا. اطلب من ممرضتك أو طبيبك المساعدة في تنفيذ ذلك.



النقاط الأساسية بشأن التخطيط المسبق للرعاية في المستقبل

- ليس ثمة شخص مجبر على تنفيذ التخطيط المسبق للرعاية في المستقبل
- قد ترغب في مناقشة أمنيّاتك مع القائمين على الرعاية أو أحد الشركاء أو الأقارب
- قم بتضمين أي شيء مهم بالنسبة لك مهما كان ساذجًا في ظاهره
- إذا كنت ترغب في رفض علاج معين، فعليك بالتفكير في اتخاذ القرار سلفًا برفض العلاج
- من المستحسن أن أي شيء قمت بكتابته يجب التوقيع عليه وتأريخه
- من المستحسن أن تسعى إلى الحصول على النصيحة من متخصص مخرم في مجال الرعاية الصحية إذا كان قرارك يقضي برفض العلاج
- إذا اتخذت القرار سلفًا برفض العلاج الذي يحافظ على الحياة، فيجب أن يكون القرار كتابيًا ويجب التوقيع عليه وتأريخه والشهادة عليه واستخدام نسق محدد في كتابة صيغته
- إذا قمت بتعيين شخص ما للحديث معك أو لمنحه توكيلًا رسميًا دائم، فتذكر أن تكتب اسمه في وثائق التخطيط لرعايتك في المستقبل
- إذا كانت أمنيّاتك مكتوبة أو إذا كان لديك توكيل رسمي دائم، فعليك أن تحتفظ بصورة من الوثيقة في مكان آمن وتقد نسًا إلى الأشخاص الذين يرغبون في التعرف على رغباتك، مثل الممرضة

تذكر أنه يمكنك تغيير رأيك في أي وقت.

مكان البحث عن المعلومات

توجد المعلومات التالية على مواقع الويب. وقد تكون قادرًا على الحصول على المساعدة في الوصول إلى هذه المعلومات من خلال الممارس العام أو عامل الصحة أو موظف الرعاية الاجتماعية أو من المكتبة لديك أو من مركز معلومات المستشفى.

شؤون الوفاة (Dying Matters)

هناك 10 كتيبات تركز على اتخاذ القرارات والتخطيط للمستقبل يمكن العثور عليها على الموقع الإلكتروني

www.dyingmatters.org/overview/resources

قانون الأهلية العقلية (Mental Capacity Act)

توجد معلومات بشأن قانون الأهلية العقلية وقانون الممارسات الداعم له على الموقع التالي:

www.justice.gov.uk/guidance/protecting-the-vulnerable/mental-capacity-act

مكتب الوصي العام (Office of Public Guardian)

إن مكتب الوصي العام موجود من أجل حماية الأشخاص ممن تنقصهم الأهلية تتوفر النماذج والإرشادات الخاصة بتعيين وكيل رسمي دائم على الموقع التالي:

www.publicguardian.gov.uk

هاتف: 0300 4560300

الأولويات المفضلة للرعاية

تتوفر وثيقة يمكن استخدامها للمساعدة في كتابة تفضيلاتك وأمنياتك في المستقبل على الموقع التالي:

www.endoflifecareforadults.nhs.uk/tools/core-tools/preferredprioritiesforcare

قانون الأهلية العقلية في التطبيق

(Preferred Priorities for Care)

إرشادات خاصة بالرعاية في أواخر العمر (2008) – المجلس الوطني للرعاية المسكنة.

(The National Council for Palliative Care)

www.ncpc.org.uk

هاتف: 020 7697 1520

اتخاذ القرارات الجيدة – قانون الأهلية العقلية والرعاية في أواخر العمر

(Good Decision Making – The Mental Capacity Act and End of Life Care)

إرشادات موجزة لتعريف الأشخاص بقانون الأهلية العقلية ومحتوياته ولشرح أهمية اتخاذ قرار الرعاية في أواخر العمر على الموقع التالي www.ncpc.org.uk

الموقع الإلكتروني للقرارات المسبقة لرفض العلاج (Advance Decisions to Refuse Treatment)

موقع إلكتروني لتدريب المتخصصين يحتوي على قسم خاص بالمرضى. www.adrt.nhs.uk

اختيارات الخدمات الصحية الوطنية (NHS Choices)

موقع إلكتروني يوفر معلومات بشأن الحالات والعلاجات والعيش الكريم والدعم للقائمين على الرعاية. www.nhs.uk

كتاب (LifeBook) عن العمر بالمملكة المتحدة

(Age UK LifeBook)

إن LifeBook عبارة عن كتيب لتوثيق المعلومات المهمة والمفيدة عن حياتك، وهو صادر عن جهة تضمن لك وجود سيارتك في المكان الذي تحفظ فيه ترخيص تلفازك.

www.ageuk.org.uk/home-and-care/home-safety-and-security/lifebook/

هاتف: 0845 685 1061 الرقم المرجعي لعرض الكل 721

هيلث توك أونلاين (Healthtalkonline)

موقع إلكتروني يشرح بالتفصيل خبرات وتجارب الأشخاص بشأن الوفاة والحرمان، ويشمل أقسامًا خاصة برعاية الشخص الذي يعاني من مرض يقضي على الحياة.

www.healthtalkonline.org/Dying_and_bereavement/

www.endoflifecareforadults.nhs.uk
نشره البرنامج الوطني للرعاية في أواخر العمر

ترقيم ISBN: 978 1 908874 21 4
الرقم المرجعي للبرنامج: PB0032 A 04 12
تاريخ النشر: فبراير 2012
تاريخ المراجعة: فبراير 2014

حقوق الطبع والنشر © للبرنامج الوطني للرعاية في أواخر العمر (2012). كافة الحقوق محفوظة. للتعرف على شروط الاستخدام، قم بزيارة الموقع www.endoflifecareforadults.nhs.uk/terms-of-use أو أرسل رسالة عبر البريد الإلكتروني information@eolc.nhs.uk. وبشكل خاص، يُرجى ملاحظة أنه يجب عليك ألا تستخدم هذا المنتج أو المادة لأغراض مكاسب مالية أو تجارية، بما في ذلك، على سبيل المثال وليس الحصر، بيع المنتجات أو المواد لأي شخص.



The University of
Nottingham

NHS

National End of Life
Care Programme