

## تخطيط نهاية الحياة

ماهي الأسئلة التي يجب أن أطرحها أنا وعائلي؟

هل أعرف ما أريد تحقيقه قبل وفاتي؟

هل لدي أهداف وقيم واضحة يعرفها أقاربي وطبيبي حول نهاية حياتي؟

هل يمكن الوصول إلى المساعدة الطبية المهنية لتلبية الاحتياجات الروتينية والطارئة؟

هل أعاني من أعراض نهاية العمر التي نتحكم فيها مثل الألم أو الشعور بالتعب أو ضيق التنفس أو فقدان الشهية؟

هل أفضل جودة الحياة أكثر من مدة الحياة بالنسبة لي؟

هل أريد إجراء اختبارات وتلقي علاجات أكثر قوة على حساب معاناتي؟

هل لدي مخاوف محددة بشأن نهاية الحياة؟ إذا كان الأمر كذلك، فهل يعرف أحبائي وفريق الرعاية الصحية عن تلك المخاوف؟

---

### ما هي الإجراءات التي يمكنني اتخاذها بعد قراءتي لهذا القسم؟

قم بإجراء مناقشات مع عائلتك وطبيبك حول قيمك ورغباتك لصحتك ونهاية حياتك

استكمل الوثائق القانونية الهامة وانظر فيها

فكر في أهداف الرعاية الخاصة بك وأخبر بها عائلتك وفريق الرعاية الصحية

ضع في عين الاعتبار أن تطلب من فريق رعاية ملطفة أن يفحصك باستمرار في هذه الفترة في حال كانت لديك أعراض تسبب المعاناة

تذكر أنك أهم شخص ينبغي عليه أن يهتم بصحته، لذلك يجب على العائلة وفريق الرعاية الصحية احترام وتقدير رغباتك

---

## ماذا تعني تخطيط نهاية الحياة؟

تعني تخطيط للمرحلة في الحياة القريبة من الوفاة، كما أنه لا يوجد وقت محدد لهذه الفترة  
نهاية العمر هي مرحلة حساسة لذا نريد أن نتأكد من صحتك وتلبية احتياجاتك  
نهاية العمر موضوع معقد نظرا للاختلافات في الثقافة والدين والقيم الشخصية  
يركز هذا القسم على أهمية فترة نهاية العمر، والأمور التي يجب مراعاتها، والأسئلة الشائعة  
التي يطرحها كبار السن في هذه الفترة

---

## لماذا من المهم الحديث عن هذه الفترة؟

كلما أسرعت في الحديث عما يمكن توقعه والقيام به حول نهاية الحياة كلما كان ذلك أفضل  
يمكن لمختصي الرعاية المساعدة في حل هذه المشكلات المعقدة المتعلقة بنهاية العمر  
حاول السيطرة على أي شكل من أشكال الألم تعاني منه في هذه المرحلة  
حاول الحفاظ على الوظائف اليومية التي تقوم بها لكي تحاول الاستمرار في القيام بالأشياء التي  
تريد القيام بها  
حاول حل النزاعات طويلة المدى داخل العائلات  
حاول إرضاء رغباتك النهائية

---

التخطيط لنهاية الحياة موضوع معقد ليس له وقت محدد. يختلف كل شخص عما يفضله في  
نهاية حياته من ناحية صحته. يمكن لفريق الرعاية الصحية الخاص بك مساعدتك في هذه  
الفترة بطريقة مثالية وبمعاناة أقل

---

## ما هي الخدمات المهمة التي تساعدك خلال فترة نهاية العمر؟

قد يكون للخدمات التالية أسماء أو أدوار مختلفة حسب مكان تواجدك

الرعاية التلطيفية: تخصص في الطب يساعد على الوقاية النفسية من آثار المعاناة وعلاجها. انظر أدناه لمزيد من التفاصيل

الرعاية الروحية: تخصص يركز على الاحتياجات الروحية أو الدينية للمرضى الذين يعانون من الألم أو الحزن الشديدين. المتخصصين الذين يعملون في هذه الخدمة عادة لا يلزمون ديناً محدداً لأنهم يساعدون المرضى من جميع الأديان والمعتقدات

الرعاية المنزلية: تخصص يقدم خدمات التمريض في منزلك. يمكن للمختصين في هذا المجال المساعدة في تناول الأدوية والاستحمام والأنشطة الأخرى

الرعاية طويلة المدى: مكان يذهب إليه أولئك الذين يحتاجون إلى رعاية تمريضية ليوم كامل، ليس من الضروري أن يكونوا في فترة نهاية العمر، ولكن لديهم احتياجات طبية مستمرة

المنشأة التلطيفية: مكان يذهب إليه المسنون أو خدمة يحصل عليها المرضى في نهاية عمرهم، حيث يتلقون دعماً طبياً مهماً لتخفيف الألم والمعاناة

---

## الرعاية التلطيفية هي تخصص مهم في جميع مراحل المرض تحديداً الأمراض في مرحلة نهاية العمر للمساعدة في تقليل الألم والمعاناة

### ما هي الرعاية التلطيفية؟

الرعاية التلطيفية تخصص طبي يركز على تقليل المعاناة أو تخفيفها

يمكن أن تكون المعاناة جسدية وقد تكون أيضاً عاطفية ونفسية واجتماعية

لا يركز المختصون على رعاية نهاية العمر فقط، لكنها مع ذلك تعد جزءاً كبيراً من تخصصهم

يركز المختصون أيضاً على الأعراض المعقدة التي تسبب المعاناة

مختصو الرعاية التلطيفية خبراء في التواصل والنظر في كيفية تأثير المرض عليك شخصيًا  
الأعراض الشائعة التي عادةً يتعاملون معها هي الألم وضيق التنفس والغثيان والتعب  
يساعدون في أي عمر بغض النظر عن التشخيص  
عادة ما يقدمون الدعم للفريق الرئيسي من الأطباء الذين يعتنون بك  
هناك أدلة بأن التدخل السريع يحسن نوعية الحياة وحتى مدة الحياة في بعض الحالات

---

أخصائيي الرعاية التلطيفية هم خبراء في محاولة التخفيف من المعاناة وتعزيز التواصل و  
الحفاظ على صحتك النفسية في فترة الرعاية الصحية ويساعدون في أي عمر بغض النظر  
عن التشخيص

---

### هل هناك مستندات مهمة يجب أن أطلع عليها؟

قد تحمل المصطلحات والمستندات التالية أسماء أو أدوارًا مختلفة حسب مكان وجودك  
التوجيهات المسبقة: وثيقة قانونية توضح رغباتك في مجال الرعاية الصحية. تؤخذ هذه الوثيقة  
في عين الاعتبار عندما لا يمكنك التواصل مع فريقك الطبي الأساسي  
التوجيه الشخصي أو التوكيل الصحي: الشخص أو الوكيل الذي تختاره لاتخاذ قرار الرعاية  
الصحية نيابة عنك فقط عندما لا تستطيع ذلك. عادة ما يكون التوجيه الشخصي عبارة عن مستند  
قانوني يحتاج إلى شاهد وتوقيع  
التوكيل المالي: وكيل من اختيارك لاتخاذ قرارات مالية نيابة عنك. عادة ما يحتاج التوكيل إلى  
مستند قانوني يحتاج إلى شاهد وتوقيع أيضًا  
أهداف الرعاية: وثيقة أو مجموعة من التعليمات التي تزود فريق الرعاية الصحية بمستوى  
الرعاية التي تحتاجها. انظر أدناه لمزيد من التفاصيل  
الوصية: وثيقة قانونية تعبر عن رغبات الشخص في كيفية توزيع الممتلكات بعد الوفاة. قد يخط  
البعض بين الوصية والمستندات المذكورة أعلاه

من المهم أن تتذكر أن هذه مصطلحات عامة، وأنها تختلف بناءً على مكان تواجدك

من المهم أن تطلع على المستندات القانونية المهمة في هذه الفترة وتجهزها مبكرًا  
يمكن أن يؤدي إكمال التوجيه الشخصي وأهداف الرعاية إلى تسهيل الأمور عليك وعلى عائلتك

### ماذا تعني أهداف الرعاية الصحية؟

أهداف الرعاية مصطلح عام وقد يحمل مسميات أخرى حسب مكان وجودك  
أهداف الرعاية هي مجموعة من التعليمات التي تُخبر فريق الرعاية الصحية بمدى الرعاية التي  
تحتاجها

الموضوعات المهمة التي يجب مناقشتها في أهداف الرعاية هي:

إنعاش الصدر إذا توقف القلب

إدخال أنبوب تنفس عبر الفم إذا توقفت الرئتان

الذهاب إلى وحدة العناية المركزة في حالة الطوارئ

إن سبب حديثنا عن هذه النقاط هو معرفة ما يحصل قبل القيام بها

تختلف الأهداف باختلاف الأشخاص اعتمادًا على قيمهم ومرحلة مرضهم وصحتهم

قد تختلف أهداف الرعاية حسب ثقافتك ودينك وقيمك الشخصية

بالنظر إلى الاختلافات المذكورة في القيم الشخصية، قد يرغب البعض في معاملة توفير نظام  
علاجي وصارم

قد يفضل البعض الآخر ترك الأمور مجراها طبيعياً وعدم اللجوء إلى العلاجات

وضّح لفريق الرعاية الصحية وعائلتك نوعية الحياة التي تفضلها

إذا فضل المرء أن يعيش حياة هادئة أكثر، فقد لا يرغب في أن يكون فريق الرعاية الصحية شديداً في التعامل مع العلاجات، ففي تلك الحالة يتجنب المريض إجراء المزيد من اختبارات الدم أو الإجراءات الطبية الأخرى. حيث قد يمثل ذلك شكلاً من أشكال المعاناة أيضاً

إذا فضل المرء مدة الحياة أكثر على الرغم من تلك التجارب، فقد يرغب في الاستمرار في تلقي علاجات كثيفة

يجب أن يكون المريض قادراً على تغيير أهداف الرعاية الخاصة به في أي وقت. تحدث إلى عائلتك والطبيب للحصول على مزيد من المعلومات حول ما تفضله

---

أهداف الرعاية هي مصطلح عام يركز على الأمور التي تفضلها والمتعلقة بصحتك. الموضوعات المهمة في أهداف الرعاية هي إنعاش الصدر وأنابيب التنفس والذهاب إلى وحدة العناية المركزة

تحدث إلى عائلتك وطبيبك لمعرفة وضعك الصحي. احرص دائماً على الموازنة بين مخاطر وفوائد اختياراتك في مجال الرعاية الصحية لاتخاذ قرار صحيح وحكيم لكم

---

ما هي رعاية الراحة؟ ماذا تعني الأهداف التلطيفية؟

قد يختلف هذان المصطلحان حسب مكان تواجدك

تعني رعاية الراحة عموماً التركيز على راحة المريض وترك المرض أو المريض بعيش حياه طبيعية وتقليل التدخلات الطبية قدر الإمكان

تركز رعاية الراحة على تقليل المعاناة قدر الإمكان بغض النظر عن السبب

هذا يعني السيطرة على أعراض تؤدي للمعاناة مثل الألم وضيق التنفس والغثيان

كما تعني أيضاً محاولة تجنب الاختبارات والإجراءات الشديدة قدر الإمكان

تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك وعائلتك للتعبير عما تعنيه رعاية الراحة لك

كن صريحاً مع فريق الرعاية الصحية وعائلتك في حال كان لديك ما يكفي من العلاجات

ماهي المخاوف والأحاسيس المشتركة التي يمتلكها من يمرون في هذه المرحلة؟

فقدان استقلاليتهم

أن يصبح عبئاً

الاختناق

الخوف من عدم زوال الألم

الخوف من الإفراط في التخدير

المعاناة والتعرض للإهانة

الموت وحيداً أو بدون رعاية أحد

---

عناية الرّاحة تعني التركيز على تخفيف الألم والمعاناة كهدف رئيسي للعلاج. الهدف ليس إطالة العمر بل تحسين جودة الحياة والراحة من المعاناة وتقليل التدخلات الطبية

---

ما الأمور الشائعة التي من الممكن أن يقدمها لك أحبائك لمواجهة المخاوف المتعلقة بك لهذه الفترة؟

اطلب الإذن دائماً عند القيام بشيء لها علاقة برعايتهم الصحية

احترم حرية الاختيار وشجع كبار السن على اتخاذ القرارات التي يريدونها

تعرف على قيم وخيارات المريض التي توجه عملية اتخاذ القرار واحترمها

شجع الحوار المفتوح من خلال دعوة الأسئلة والآراء

امنح قدر الإمكان وقتاً خاصاً للعائلة والزوار

أعط قدرًا كبيرًا من الحرّية لكبار السن وما يرغبون فيه فيما يتعلق بصحتهم

---

**أين يجب أن أقضي هذه الفترة من حياتي؟**

يعد هذا سؤالًا صعبًا يعتمد على قيم الشخص

أسهل إجابة هي المكان الذي يفضل المرء أن يعيش فيه في نهاية عمره

يفضل معظم الناس البقاء في المنزل مع أحبائهم وعائلاتهم

قد يكون ذلك صعبًا في بعض الأحيان

خطط مسبقًا قبل تطوّر مرضك حتى تعلم أسرّتك وطاقم الرعاية الصحية ما إذا كانوا سيأخذونك للمستشفى أم لا

---

**تحدث مع فريق الرعاية الصحية وعائلتك إذا شعرت بالتعب من جميع العلاجات الطبية. كن صريحًا حول ما تشعر به من قلق في هذه الفترة حتى يتمكن فريق الرعاية الصحية وعائلتك من مساعدتك**

---

**هل يستطيع طبيبي توقع المدة التي سأعيشها؟**

هذا سؤال صعب يعتمد على صحة المريض ومرضه

الأطباء في الغالب لديهم تخمين مدروس حول المدة التي ستعيشها

هناك تقدير أدق للمصابين بالسرطان مقارنة بأولئك الذين يعانون من أمراض أخرى مزمنة

عادة ما يكون لدى الأطباء تقدير معتدل للمدة التي سيعيشها المريض لكنه مع ذلك يعدّ افتراضًا فقط



تحدث إلى طبيبك حول هذا الأمر المتعلق بصحتك

ما الذي يجب أن يفعله النظام الصحي للتأكد من أنني أتلقى رعاية جيدة في هذه الفترة؟

احترام قيم كبار السن وتفضيلاتهم

تبسيط المناقشات المفتوحة في الوقت المناسب فيما يخص القرارات المتعلقة بالعلاج

المساعدة في استكمال المستندات القانونية الهامة كما هو مذكور أعلاه

تشجيع الأقارب للقيام بأدوارهم الداعمة

احترام كبار السن لضرورة تحقيق السيطرة والاستقلالية

الاستجابة لعلامات الإرهاق الظاهرة على مقدمي الرعاية الأسرية

التعرف على الاختلافات المهمة في الثقافات والأديان واحترامها

الطلب من فريق الرعاية التلطيفية المساعدة إذا لزم الأمر

الطلب من فريق الرعاية الروحية المساعدة إذا لزم الأمر

الطلب من مترجم رسمي أن يترجم إذا لزم الأمر

إن معرفة المدة التي ستعيشها موضوع معقد. عادة ما يكون تخميناً من طبيبك

يجب أن يحترم فريق الصحة رغباتك، ويعزز استقلاليتك وكرامتك، ويشجع على التواصل

References:

1. Robert L Kane et al. Essentials of Clinical Geriatrics 8th edition (2018) Jeffrey B. Halter et al.

2. Hazzard's Geriatric Medicine and Gerontology 7th edition (2016)
3. Jayna Holroyd-Leduc et al. Evidence Based Geriatric Medicine (2012)
4. Melissa Wayne et al (2019) Late Stage and End of Life Care. Help Guid
5. Michael J. MacLean, et al (2000) A Guide to End-of-Life Care for Seniors. Canadian Association of Retired Persons. Age Wise Inc
6. Kapo J, Morrison LJ, Liao S. Palliative care for the older adult. J Palliat Med 2007; 10:185.
7. Wijk H, Grimby A. Needs of elderly patients in palliative care. Am J Hosp Palliat Care 2008; 25:106.