



PennState Health

مع خالص الشكر لشركة



أعدده



the conversation project

© جميع الحقوق لعام 2021 محفوظة لصالح مركز Ariadne Labs ومشروع المحادثة (The Conversation Project). إحدى مبادرات معهد تحسين الرعاية الصحية (Institute for Healthcare Improvement, IHI)

إن كتيب الأسئلة عن الأمور التي تهمني مملوك ملكية مشتركة لمركز Ariadne Labs (ariadnelabs.org) ومشروع The Conversation Project (theconversationproject.org). إحدى مبادرات معهد تحسين الرعاية الصحية (IHI) (ihi.org)، وهو مرخص بموجب الرخصة الدولية الخاصة بمؤسسة المشاع الإبداعي، نَسَب المُصنَّف - الترخيص بالممثل 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

يقوم مركز Ariadne Labs ومعهد تحسين الرعاية الصحية (IHI) بترخيص المحتوى كما هو وحسب توافره، وهما لا يقدمان أي تعهدات أو ضمانات من أي نوع فيما يتعلق بالمحتوى.



PennState Health

الأمور التي تهمني
كتيب أسئلة للمصابين بأمراض خطيرة



الاسم:

التاريخ:

كتيب الأسئلة هذا مصمم لمساعدة المصابين بأمراض خطيرة على الاستعداد للتحدث مع فريق رعايتهم الصحية، بما في ذلك الأطباء، الممرضات، الأخصائيين الاجتماعيين، إلخ، حول أكثر الأمور التي تهمهم.

إن محتوى كتيب الأسئلة هذا ليس عن اتخاذ قرارات طبية محددة. بل هو وسيلة للتفكير في أكثر الأمور التي تهتمك ولمشاركة أهدافك وتفضيلاتك مع فريق رعايتك الصحية. وبعد ذلك، يمكنك معًا اختيار نوع الرعاية المناسب لك.

كيفية استخدام كتيب الأسئلة هذا

- أكمل كتيب الأسئلة هذا بنفسك أو مع شخص آخر.
- اختر الطريقة الأنسب لك.
- خذ ما يكفيك من الوقت. فلست ملزمًا بإكمال كتيب الأسئلة بالكامل في جلسة واحدة. ولا بأس بتخطي الأسئلة أو العودة إليها لاحقًا.
- شاركه مع فريق رعايتك الصحية. أحضر كتيب الأسئلة المكتمل في موعد زيارتك التالية حتى يتنسى لك الحديث عن إجاباتك وأسئلتك.
- كن مستعدًا. حتى وإن لم يكن لديك موعد زيارة قريب، أو لم تكن ستقابل أحد أفراد عائلتك قريبًا، فإن إكمال كتيب الأسئلة سيساعدك على توضيح الأمور التي تهتمك.

هناك طريقتان لإكمال الكتيب
1. إذا كنت تكمل كتيب الأسئلة على جهاز الكمبيوتر، فتأكد من حفظه على جهاز الكمبيوتر قبل الشروع في كتابة إجاباتك. وإلا فلن يتم حفظ ما تكتبه.
2. يجد العديد من الأشخاص أنه من الأسهل كتابة إجاباتهم في الوثيقة المطبوعة، ثم تصوير نسخ لمشاركتها مع الآخرين.

عدلته Penn State Health من:



the conversation project

هذه الوثيقة لا تسعى لتقديم مشورة قانونية.

© جميع الحقوق لعام 2021 محفوظة لصالح مركز Ariadne Labs ومشروع The Conversation Project، إحدى مبادرات معهد (IHI) Institute for Healthcare Improvement

نبذه عني

أيامي الجيدة • كيف يبدو اليوم الجيد من وجهة نظرك؟
إليك بعض الأشياء التي أحب القيام بها في الأيام الجيدة:

أمثلة: النهوض وارتداء الملابس. • اللعب مع قطتي. • إجراء مكالمة هاتفية. • مشاهدة التلفاز. • احتساء القهوة مع أحد الأصدقاء.

أيامي العصبية • كيف يبدو اليوم العصيب من وجهة نظرك؟
فيما يلي أكثر الأمور التي يصعب عليّ القيام بها في الأيام العصبية:

أمثلة: عدم القدرة على النهوض من السرير • الشعور بانزعاج بالغ • انعدام الشهية • عدم الرغبة في التحدث إلى أي شخص

أهدافي • ما أهم الأهداف التي ترغب في تحقيقها إذا ساءت حالتك الصحية؟
فيما يلي بعض الأمور التي أود أن أكون قادرًا على القيام بها في المستقبل:

أمثلة: اصطحاب كلابي للتمشي. • حضور حفل زفاف ابني/ابنتي. • الشعور بصحة جيدة بما يكفي للذهاب إلى الكنيسة. • التحدث مع أحفادي عندما يأتون لزيارتي

للقائمين على الرعاية

إذا كنت تساعد شخصًا آخر في إكمال كتيب الأسئلة هذا، فإليك بعض الأمور التي ينبغي أخذها في الاعتبار:

- شرح السبب وراء كون هذا الكتيب مفيدًا. يمكنك أن تقول: "أريد التأكد من أننا نعرف أكثر الأمور التي تهتمك حتى تتمكن من إجراء محادثة أفيد مع فريق رعايتك الصحية".
- قسّم الكتيب إلى أجزاء صغيرة. ويمكنك دائمًا تخطي الأسئلة. ويمكنك حتى السماح للشخص باختيار الأسئلة التي تهتمه. وإذا شعر بالتعب أو الإنهاك، فخذ قسطًا من الراحة ثم عودا إلى الأسئلة لاحقًا.
- إذا كان الشخص عرضة للارتباك، فقل عدد من يساعدونه. فوجود عدد كبير من الأشخاص من الممكن أن يزيد الضغط على الشخص المصاب بمرض خطير. لذا اطلب من شخص أو اثنين المساعدة في إكمال كتيب الأسئلة، ثم شاركه مع الآخرين.

صحتي

ما مدى استيعابك لوضعك الصحي الحالي؟

ما مقدار المعلومات التي ترغب في سماعها من فريق رعايتك الصحية حول المستقبل المحتمل لمرضك؟

رعايتي

لدى كل شخص تفضيلاته الخاصة بشأن نوع الرعاية التي يريد أو لا يريد أن يتلقاها. استخدم المقاييس أدناه للتفكير فيما تريده في هذا الوقت.

ملاحظة: تمثل هذه المقاييس نطاقات من المشاعر؛ لذا لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة.

- أحب بمشاعرك الحالية. ولكل مقياس أدناه، فكر فيما تريده الآن. أعد النظر في إجاباتك في المستقبل، لأنها قد تتغير بمرور الوقت.
- استخدم إجاباتك كمفاتيح للمحادثات. إذ يمكن أن تمثل إجاباتك نقطة بداية جيدة للتحدث مع الآخرين حول سبب إجاباتك بالطريقة التي أحببت بها.

بصفتي مريضًا أود أن أعرف...

الأساسيات فقط عن حالتي وعلاجي
جميع التفاصيل عن حالتي وعلاجي

عندما يكون هناك قرار طبي سيُتخذ، أود...

أن يتخذ فريق رعايتي الصحية جميع القرارات
أن يكون لي رأي في القرارات كلما أمكن

ما مخاوفك بشأن العلاجات الطبية؟

أخشى أنني لن أحصل على الرعاية الكافية
أخشى أنني سأحصل على رعاية أكثر مما أحتاج إليه

ما مقدار العلاج الطبي الذي أنت على استعداد للخضوع له مقابل احتمالية كسب المزيد من الوقت؟

لا شيء: لا أرغب في تلقي المزيد من العلاجات الطبية
كل شيء: أرغب في تجربة أي علاج طبي ممكن

إذا ساءت حالتك الصحية، فأين تريد أن تمكث؟

أفضل كثيرًا أن أكون في منشأة رعاية صحية
أفضل كثيرًا أن أكون في المنزل إذا أمكن

عندما يتعلق الأمر بمشاركة المعلومات عن مرضي مع الآخرين...

لا أريد للمقربين مني أن يعرفوا جميع التفاصيل
أريد أن يعرف المقربون مني جميع التفاصيل

مخاوفي وهمومي • ما أكبر مخاوفك وهمومك بشأن مستقبل صحتك؟
فيما يلي الأمور الرئيسية التي تقلقني:

أمثلة: لا أريد أن أشعر بالألم. • أشعر بالقلق من أنني لن أتمكن من تلقي الرعاية التي أرغب في تلقيها. • لا أريد أن أشعر بأنني عالق في مكان لن يزورني فيه أحد. • أنا قلق بشأن تكلفة رعايتي. • ما العمل لو كنت بحاجة إلى رعاية أكثر مما في استطاعة القائمين على رعايتي؟

رغباتي وتفضيلاتي • ما رغباتك وتفضيلاتك فيما يخص رعايتك؟
إذا ساءت حالتني الصحية، فإليك ما أريد التأكد من حدوثه:

أمثلة: أريد أن أبقى مستقلاً قدر الإمكان. • أريد أن أعود إلى المنزل. • أريد من أطبائي أن يفعلوا كل ما في وسعهم لإبقائي على قيد الحياة. • أريد من الجميع أن يحترموا رغباتي إذا قلت إنني أرغب في الانتقال إلى تلقي الرعاية التلطيفية فقط.

وفيما يلي الأمور التي أرغب في التأكد من عدم حدوثها:

أمثلة: أنا لا أريد أن أصبح عبئاً على عائلتي. • لا أريد أن أكون وحيداً. • لا أريد أن ينتهي بي الأمر في وحدة العناية المركزة موصولاً بالكثير من الأجهزة. • لا أريد أن أشعر بالألم.

نقاط قوتي • عندما تفكر في المستقبل في ظل مرضك، ما الأمور التي تستمد منها قوتك؟
فيما يلي المصادر الرئيسية التي أستمد منها قوتي في الأوقات العصيبة:

أمثلة: أصدقائي • عائلتي • إيماني • حديقتي • نفسي ("أعتمد على نفسي وهذا كل شيء")

قدراتي • ما القدرات التي تعتبر ضرورية في حياتك لدرجة أنك لا تستطيع أن تتخيل العيش من دونها؟
ما دمت أستطيع، أريد...

أمثلة: على الأقل الجلوس على السرير والتحدث مع أحفادي بين الحين والآخر • تناول المثلجات ومشاهدة مباراة كرة القدم على التلفاز • التعرف على أحبائي • أن يظل قلبي ينبض، حتى وإن لم أكن واعياً

إذا ساءت حالتك المرضية، فما أكثر ما يهملك: إمكانية أن تعيش لمدة أطول أم إمكانية التمتع بنوعية حياة أفضل؟ يرجى التوضيح:

هل هناك أي شيء آخر تريد أن تتأكد من أن أفراد عائلتك وأصدقائك وفريق رعايتك الصحية يعرفونه عنك وعن رغباتك وتفضيلاتك في الرعاية إذا ساءت حالتك المرضية؟

أسئلتني • ما الأسئلة التي ترغب في طرحها على فريق رعايتك الصحية؟

أمثلة: ما النهج الذي ستتبعونه في إدارة حالتي على مدار الأشهر المقبلة؟ • ما خيارات العلاج المتاحة لي في هذه المرحلة، وما فرص نجاحها؟ • ماذا يمكن أن أتوقع إذا قررت أنني لا أريد تلقي المزيد من العلاج الذي يستهدف الشفاء؟ • إذا ساءت حالتي المرضية، فماذا يمكنكم أن تفعلوا لتساعدوني على البقاء مرتاحاً؟ • ما أفضل سيناريو وأسوأ سيناريو؟

الأشخاص الذين سيشاركون في رعايتي

هل هناك أشخاص أساسيون سيشاركون في رعايتك (أفراد من العائلة، الأصدقاء، قادة المجتمعات الدينية، غير ذلك)؟ لكل شخص تذكره، تأكد من ذكر رقم هاتفه وصلته بك.

ما مدى معرفتهم برغباتك وتفضيلاتك؟ ما الدور الذي تريد منهم أن يلعبوه في عملية صنع القرار؟ متى يمكنك التحدث معهم عن رغباتك؟

من الشخص الذي تريده أن يتخذ القرارات الطبية نيابةً عنك إذا لم تكن قادرًا على ذلك؟ يُطلق على هذا الشخص غالبًا اسم مفوض أو وكيل أو نائب الرعاية الصحية.

الاسم، رقم الهاتف، صلته بي

الخطوات التالية

الآن وقد أكملت كتيب الأسئلة، فما هي الخطوة التالية؟

- **ناقشه مع شخص آخر.** إذا كنت قد ملأت كتيب الأسئلة بنفسك، فخصص وقتًا لمشاركة إجاباتك وأسئلتك مع أحد أفراد العائلة أو صديق أو شخص آخر. وقد ترغب في إعطائه نسخة من كتيب الأسئلة المكتوبة فيه إجاباتك.
- **ناقشه مع فريق رعايتك الصحية.** حدد موعدًا للتحدث عن كتيب الأسئلة ومشاركة إجاباتك وطرح أي أسئلة. وإذا كان طبيب رعايتك الأولية أو المتخصص الأساسي يعمل مع أخصائي اجتماعي، فقد يكون التحدث إلى هذا الشخص خطوة أولى ممتازة.
- **اختر مفوضًا.** هذا هو الشخص الذي تختاره ليتخذ القرارات الطبية نيابةً عنك إذا لم تستطع اتخاذها بنفسك.
- **واصل التحدث.** غالبًا ما تتغير تفضيلات الناس بتغير صحتهم أو بمرور الوقت. لذا أعد النظر في كتيب الأسئلة بمرور الوقت لمعرفة ما إذا كانت إجاباتك قد تغيرت. وتأكد من إبقاء فريق رعايتك الصحية على اطلاع دائم بأخر التحديثات حتى يعرف أكثر الأمور التي تهتمك.

لقد تحدثت مع هذا الشخص عن أكثر الأمور التي تهمني. نعم لا

لقد ملأت نموذجًا رسميًا يعين هذا الشخص مفوضًا لرعايتي الصحية. نعم لا

لقد تأكدت من أن فريق رعايتي الصحية لديه نسخة من نموذج التفويض الرسمي. نعم لا

فريق رعايتي الصحية

من الأخصائيين السريريون الأساسيون المشاركون في رعايتك؟

<input type="text"/>	<input type="text"/>	مقدم رعايتي الأولية
رقم الهاتف	الاسم	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	الأخصائي الاجتماعي المسؤول عن حالتي
رقم الهاتف	الاسم	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	المتخصص الأساسي الذي يتابع حالتي
رقم الهاتف	الاسم	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	غير ذلك
رقم الهاتف	الاسم	

