



# التخطيط المسبق للرعاية

## التخطيط لرعايتك الصحية والشخصية في المستقبل

### التخطيط المسبق للرعاية عملية مستمرة وتتضمن ٤ عناصر رئيسية:

- فِكر
- تكلم
- أكتب
- شارك.

يمكنك التنقل بين هذه العناصر وتغيير اختياراتك لتناسب التغييرات في وضعك الشخصي أو صحتك أو أسلوب حياتك.

### فِكر

سنقوم أنت بتوجيه عملية التخطيط المسبق للرعاية الخاصة بك حسب معتقداتك وقيمك وتفضيلاتك.

اقض وقتاً في جمع أفكارك والتفكير فيما يعنيه "العيش بشكل جيد" بالنسبة لك. ما الذي يقلقك عندما تفكر في صحتك في المستقبل؟ هل هناك أي علاجات طبية لا تريدها؟

### تكلم

تحدث إلى أحبائك عن قيمك ومعتقداتك، وعن الرعاية التي تحب أن تتلقاها عندما تسوء صحتك.

ناقش مخاوفك وخياراتك الصحية بالنسبة للرعاية المستقبلية مع أخصائيي الصحة.

### ما هو التخطيط المسبق للرعاية

يمكن أن يساعدك التخطيط المسبق للرعاية في أن يكون لك رأي في نوع الرعاية التي تتلقاها في المستقبل. إنه يساعد الآخرين على فهم قيمك ومعتقداتك وتفضيلاتك عندما لا تكون قادراً على اتخاذ قرارات أو التعبير عنها فيما يخص صحتك ورعايتك الشخصية. يمكن أن يبدأ التخطيط المسبق للرعاية في أي عمر. من الأفضل أن تبدأ عندما تشعر بتحسّن وتكون قادراً على اتخاذ القرارات.

### لماذا يُعتبر التخطيط المسبق للرعاية هاماً؟

يمكن أن يمنحك التخطيط المسبق للرعاية راحة البال من خلال معرفة أن الآخرين يفهمون رغباتك في حال أصبحت غير قادر على إخبارهم بما هو مهمّ لك.

كما تسهّل هذه الخطة الأمر على عائلتك وأصدقائك والمهنيين الصحيين الذين يعتنون بك في المستقبل.

تقول عائلات وأصدقاء أولئك الذين يشاركون في التخطيط المسبق للرعاية إنهم يشعرون بتوتر أقل وأنهم أكثر سعادة بالرعاية التي تلقاها أحبائهم.





أكتب



شارك

من المهم أن تدع الأشخاص المقربين منك يعلمون مكان وجود أوراق التخطيط للرعاية المسبقة الخاصة بك.

قم بتخزين الأصل في مكان آمن. كذلك، قم بتحميل نسخة في سجلك الصحي الإلكتروني **My Health Record** حتى يتمكن المهنيون الصحيون من الوصول إلى المعلومات. يمكنك أيضاً مشاركة النسخ مع:

- العائلة والأصدقاء ومقدمي الرعاية
- الوصي الدائم (أو الأوصياء الدائمين)
- الوكيل (أو الوكلاء) إذا كانت لديك وكالة دائمة (EPA)
- المهنيين والمتخصصين الصحيين (مثل طبيب الصحة العامة)
- دار رعاية المسنين السكنية
- المستشفى المحلي
- خبير قانوني.

## المزيد من المعلومات

### وزارة الصحة WA

### خط معلومات التخطيط المسبق للرعاية

للاستعلامات العامة وطلب موارد مجانية لتخطيط الرعاية المسبقة

هاتف: 9222 2300

بريد إلكتروني: [acp@health.wa.gov.au](mailto:acp@health.wa.gov.au)

الموقع الإلكتروني: [healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning](http://healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning)

عندما تفكر في ما هو مهم بالنسبة لك وتحدث مع الآخرين حول الموضوع، فمن الجيد تدوين ذلك.

سيساعدك التفكير في أنواع القرارات والأفكار التي تريد مشاركتها في تحديد المستند (أو المستندات) التي قد تكون مفيداً. بعض وثائق تخطيط الرعاية المسبقة التي يمكنك استخدامها هي:

- **نموذج القيم والتفضيلات: التخطيط لرعايتي المستقبلية** هو بيان لقيمك وتفضيلاتك ورغباتك فيما يتعلق بصحتك ورعايتك في المستقبل.
- **التوجيهات الصحية المسبقة (وتسمى أيضاً بالمختصر AHD)** هي وثيقة قانونية تُستخدم لتسجيل قراراتك بشأن العلاج الطبي الذي تريده أو الذي لا ترغب في تلقيه إذا اشتد مرضك أو أصبت إصابة خطيرة.
- **وكالة وصاية دائمة (وتسمى أيضاً EPG)** هي وثيقة قانونية تُستخدم لتعيين شخص ما لاتخاذ قرارات مهمة نيابة عنك عندما لا تستطيع ذلك. وهذه القرارات تكون شخصية ومتعلقة بأسلوب حياتك وعلاجك.

راجع الموقع الإلكتروني

[healthwa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning](http://healthwa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning)

للحصول على معلومات عن مستندات أخرى.

يمكن توفير هذا المستند في أشكال بديلة عند الطلب لشخص مصاب بإعاقة.

من إنتاج "برنامج الرعاية في آخر العمر"  
© وزارة الصحة 2022

حقوق الطبع والنشر لهذه المادة مَوَلَّة في ولاية أستراليا الغربية ما لم يُذكر خلاف ذلك. بصرف النظر عن أي تعامل عادل لأغراض الدراسة الخاصة أو البحث أو النقد أو المراجعة، كما هو مسموح به بموجب أحكام قانون حقوق النشر لعام 1968، لا يجوز إعادة إنتاج أو إعادة استخدام أي جزء لأي أغراض على الإطلاق دون إذن خطي من ولاية غرب أستراليا.