

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

پایان زندگی





پایان زندگی

حتی با بهترین درمان، درمان سرطان ممکن است امکان‌پذیر نباشد. اگر سرطان به درمان پاسخ ندهد و به رشد خود ادامه دهد، پزشکان در مورد سرطان پیشرفته، نهایی یا مرحله نهایی صحبت می‌کنند. این یک تشخیص دشوار است. اما مراحل وجود دارد که می‌توانید برای آماده‌سازی خود و خانواده‌تان برای روزهای پایانی انجام دهید.

برای چیزی که از دست می‌دهید سوگواری کنید

اگر با سرطان پیشرفته زندگی می‌کنید، طبیعی است که احساسات متفاوتی را تجربه کنید. ممکن است چیزهایی را احساس کنید که انتظار ندارید. بدانید که احساسات شما کاملاً طبیعی است. مهم است به خودتان اجازه دهید این احساسات را تجربه کنید و برای چیزی که از دست می‌دهید ناراحت باشید. ممکن است برخی یا همه احساسات زیر را احساس کنید:

- غم و اندوه
- خشم
- رنج
- ترس
- پشیمانی
- غمگینی
- تسکین
- آرامش
- پذیرش - پذیرفته شدن

همچنین ممکن است در صورت ابتلا به سرطان پیشرفته دچار اضطراب یا افسردگی شوید. در حالی که این احساسات طبیعی هستند، تیم مراقبت‌های سلامتی می‌تواند برای مدارا با این شرایط به شما کمک کند. آنها ممکن است بتوانند مشاوره را توصیه کنند که تجربه کار با افراد مبتلا به سرطان پیشرفته را دارد یا برای کمک دارو تجویز کند. بسیاری از مردم همچنین متوجه می‌شوند که صحبت در مورد احساسات و نگرانی‌های خود با خانواده، دوستان و مراقبان آرامش بخش است. درباره غم و اندوه و فقدان بیشتر بدانید.



نظم دادن به امور شخصی

صحبت از مرگ سخت است. با این حال، عاقلانه است که به امور شخصی، مالی و حقوقی خود نظم دهید. برنامه‌ریزی از قبل و دریافت کمک در صورت نیاز به شما کمک می‌کند زمان باکیفیت‌تری را با عزیزان خود بگذرانید و آرامش خاطر را برای شما به ارمغان می‌آورد.

ابتدا، در مورد نوع مراقبتی که می‌خواهید تا پایان عمر خود داشته باشید فکر کنید و خواسته‌های خود را با خانواده و تیم مراقبت‌های سلامتی خود در میان بگذارید. اگر وضعیت شما تغییر کند، همیشه می‌توانید برنامه‌های خود را تغییر دهید یا تصمیم دیگری بگیرید.

شما یا خانواده‌تان باید اسناد حقوقی و مالی مهم را بیابید و سازماندهی کنید. اینها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- ازدواج و شناسنامه
- اختیارات حقوقی
- بیمه‌نامه‌ها، اسناد بانکی، و خلاصه سرمایه‌گذاری
- رمزهای عبور حساب‌ها

اگر امور مالی شما پیچیده است، با یک مشاور مالی صحبت کنید. اگر نگران این هستید که خانواده خود را با قبض‌های پزشکی یا بدهی‌های زیاد ترک کنید، یک مددکار اجتماعی پزشکی می‌تواند کمک کند. آنها می‌توانند برای ایجاد برنامه‌ای که استرس شما و خانواده‌تان را کاهش دهد، با شما همکاری کنند. تیم مراقبت‌های سلامتی می‌تواند به شما کمک کند تا یک مددکار اجتماعی پزشکی پیدا کنید.

استفاده از دستورالعمل‌های پیشین

ایجاد یا به‌روزرسانی دستورالعمل‌های پیشین مهم است. هر چه زودتر این کار را انجام دهید، به شما زمان بیشتری می‌دهد تا با خانواده خود صحبت کنید و مطمئن شوید که خواسته‌های شما را درک می‌کنند. ۲ نوع دستورالعمل پیشرفته وجود دارد:

وکالت نامه بلندمدت مراقبت‌های سلامتی. این وکالت به این معنی است که فردی را انتخاب کنید تا برای شما تصمیم‌گیری کند. ممکن است این شخص را نماینده مراقبت‌های بهداشتی، نماینده یا جانشین نیز نامیده شود. مهم این است فردی را انتخاب کنید که به او اعتماد دارید. حتماً فردی را که انتخاب می‌کنید در تصمیم‌گیری شرکت دهید تا احساس راحتی کند.

اراده زنده. این سندی است در مورد درمان‌های پزشکی که در پایان زندگی خود انجام می‌دهید یا درمان‌هایی که



نمی‌خواهید دریافت کنید.

برخی از افراد با کمک به عزیزانشان در برنامه‌ریزی مراسم تشییع‌جنازه یا مراسم یادبود خود احساس راحتی می‌کنند. می‌توانید دستورالعمل‌ها را بنویسید، آنها را روی تلفن خود ضبط کنید یا در مورد آنها با عزیزان صحبت کنید.

رسیدن به اهداف شخصی

همان‌طور که به پایان زندگی خود نزدیک می‌شوید، ممکن است بخواهید به برخی اهداف شخصی برسید. این می‌تواند به شما کمک کند زندگی برای شما معنادار و کامل باشد. برای مثال، ممکن است بخواهید:

- به مکانی سفر کنید که آرزوی رفتن به آن را داشته‌اید
- با دوستان یا اقوام قدیمی ارتباط برقرار کنید
- یک کتاب موردعلاقه را دوباره بخوانید یا یک فیلم موردعلاقه را ببینید
- وقت خود را با افرادی بگذرانید که برای شما مهم هستند
- در یک رویداد ویژه شرکت کنید

همچنین ممکن است بخواهید در روابط مهم آرامش پیدا کنید. این ممکن است شامل حل تعارضات، خداحافظی با افراد خاص و بروز احساسات به اعضای خانواده باشد. اگر نمی‌توانید یا ترجیح می‌دهید حضوری صحبت نکنید، نوشتن، تماس، چت ویدئویی یا ارسال پیام از طریق یکی از اعضای خانواده را در نظر بگیرید. به یاد داشته باشید که برخی از افراد ممکن است آن‌طور که شما امیدوارید پاسخ ندهند. آنها ممکن است هنگام ملاقات احساس راحتی نکنند، یا ممکن است از گفتن کلام اشتباه بترسند. باید احساس راحتی کنید که تمام تلاش خود را برای بهبود رابطه یا ارتباط با آنها انجام داده‌اید.

انعکاس زندگی شما

زمانی را برای فکرکردن به زندگی خود در نظر بگیرید. می‌توانید اهدافی را که به آنها رسیده‌اید، افرادی که دوستشان داشته‌اید و رویدادهایی که شما را تبدیل به آنچه هستید جشن بگیرید. با خانواده و دوستان خود در مورد اوقاتی که با هم گذرانده‌اید صحبت کنید. شما به زندگی مشترک خود افتخار خواهید کرد و خاطرات جدیدی را برای آنها رقم خواهید زد. داستان‌ها می‌توانند هدیه‌ای برای افرادی باشند که پشت سر می‌گذارید. همان‌طور که زندگی خود را مرور می‌کنید، ممکن است بخواهید خاطرات خود را یادداشت یا ضبط کنید. یا می‌توانید از شخص دیگری بخواهید



هنگام صحبت کردن بنویسد یا ضبط کند. به اشتراک گذاشتن آرزوها و رؤیاهای خود برای عزیزان ممکن است به کاهش پشیمانی شما از ترک آنها کمک کند. همچنین می‌تواند به آنها کمک کند در زمان‌های مهم زندگی خود با شما ارتباط برقرار کنند. برای کودکان خردسال، فیلم‌ها و آلبوم‌های عکس بسازید که عشق و ارتباط شما را به آنها یادآوری می‌کند.

یافتن آرامش معنوی

اگر دین یا معنویت برای شما مهم است، ایمان و/یا جامعه معنوی شما ممکن است منبعی برای آرامش باشد. ممکن است بخواهید مدتی را با یک رهبر مذهبی مانند یک روحانی بگذرانید تا در مورد زندگی، ایمان و آنچه در پیش دارید صحبت کنید.

شما ممکن است از طریق طبیعت یا خارج از یک جامعه مذهبی سنتی، آرامش معنوی پیدا کنید. به این فکر کنید که در کجا ممکن است آرامش معنوی پیدا کنید. به عنوان مثال، شاید بخواهید مدتی را در طبیعت در یک پارک مورد علاقه سپری کنید. از دوستان یا خانواده بخواهید که به شما کمک کنند.

تجربیات معنوی می‌تواند برای شما آرامش، معنا و آرامش به ارمغان بیاورد. آنها همچنین می‌توانند به شما این حس را بدهند که زندگی شما کامل شده است. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که حمایت معنوی دریافت می‌کنند در روزهای پایانی زندگی خود کیفیت بهتری دارند. اگر برای یافتن این نوع حمایت نیاز به کمک دارید، لطفاً از تیم مراقبت‌های سلامتی خود اطلاعات بیشتری کسب کنید.

یافتن منابع

کنار آمدن با تشخیص پیشرفته سرطان و برنامه‌ریزی مراقبت‌های پایان زندگی می‌تواند دشوار باشد. اما شما تنها نیستید. خانواده، دوستان، مراقبان و تیم مراقبت‌های سلامتی شما می‌توانند کمک کنند. همچنین ممکن است بخواهید پشتیبانی بیشتری پیدا کنید. در ادامه منابع دیگری وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند یا شما را با افراد دیگری که تشخیصی مشابه دارند مرتبط کند:

- بخش سرطان پیشرفته در این وبسایت پیشنهادهای دیگری را برای انجام اقداماتی که در صورت

- تشخیص سرطان پیشرفته شما یا یکی از عزیزانتان ارائه می‌دهد.

- یک گروه حمایتی آنلاین می‌تواند راه خوبی برای ارتباط با سایر افراد مبتلا به سرطان پیشرفته و خانواده‌های آنها باشد

- یک سازمان ملی و غیرانتفاعی خاص برای نوع سرطانی که شما دارید