

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

مراقبت آسایشگاهی





مراقبت آسایشگاهی

مراقبت آسایشگاهی نوعی مراقبت است که در مواقعی که احتمال بهبودی وجود ندارد یا زمانی که افراد در ماه‌های آخر زندگی هستند، استفاده می‌شود. این مراقبت توسط تیم مراقبت سلامتی شما برای ارائه مراقبت‌های تسکینی یا مراقبت‌های حمایتی برای کمک به پیشگیری یا تسکین علائم سرطان استفاده می‌شود. همچنین به عوارض جانبی درمان کمک می‌کند. شما می‌توانید این مراقبت را در هر زمان در طول درمان سرطان دریافت کنید. این مراقبت، شامل زمانی است که شما در حال دریافت درمان برای درمان هستید. مراقبت آسایشگاهی از علائم پیشگیری کرده و آنها را تسکین می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا پایان عمر خود تا حد امکان خوب زندگی کنید.

آیا مراقبت آسایشگاهی به این معنی است که من زمان خاصی برای زندگی دارم؟

خیر. اما هیچ‌کس به‌طور قطع نمی‌داند چقدر زندگی خواهید کرد. اگر مراقبت‌های آسایشگاهی دریافت می‌کنید می‌توانید تا زمان لازم به دریافت درمان ادامه دهید.

چه کسی واجد شرایط مراقبت آسایشگاهی است؟

شما یا عزیزتان ممکن است مراقبت‌های آسایشگاهی دریافت کنید اگر:

- شما در آخرین مرحله زندگی هستید. این زمانی است که درمان سرطان کارساز نبوده یا احتمالاً مؤثر نیست و یا شرایطی که شما و پزشکتان دیگر برای درمان سرطان تلاش نمی‌کنید.
 - پزشک معتقد است اگر وضعیت پزشکی شما روند طبیعی خود را طی کند، احتمالاً ۶ ماه زمان دارید. حقایق مربوط به مراقبت آسایشگاهی را از مرکز درمانی یا مرکز مراقبت تسکینی دریافت کنید.
- مراقبت آسایشگاهی چگونه کمک می‌کند؟
- مراقبت آسایشگاهی به شما و خانواده‌تان کمک می‌کند تا با تغییر از درمان سرطان به زندگی کامل در روزهای آخر زندگی خود کنار بیایید.
- مراقبت آسایشگاهی ممکن است شامل موارد زیر باشد:
- پرستار برای معاینه به منزل شما مراجعه می‌کند
 - کمک‌های سلامتی در خانه برای کمک به حمام‌کردن و سایر نیازهای مراقبتی معمول دریافت می‌کنید
 - تجهیزات موردنیاز برای راحتی شما، مانند تخت بیمارستان، اکسیژن، واکر یا ویلچر
 - کار اجتماعی
 - روحانیون برای حمایت معنوی



- داروهایی که به حفظ راحتی شما کمک می‌کند
 - فیزیوتراپی
 - تغذیه‌درمانی
 - مشاوره
 - ماساژ
 - هنر یا موسیقی‌درمانی
 - حمایت از اعضای خانواده در ارائه مراقبت و سوگواری پس از مرگ فرد
- تیم مراقبت آسایشگاهی اغلب این مراقبت‌ها را در خانه خود شخص انجام می‌دهد. یا در صورت نیاز، ممکن است یک فرد به یک مرکز ویژه آسایشگاه یا سایر مراکز مراقبت‌های سلامتی مراجعه کند. برخی از افراد نگرانی‌های زیر را در مورد آسایشگاه دارند:
- مراقبت آسایشگاهی به‌خوبی درمان سرطان نیست.
 - مردم زودتر در آسایشگاه می‌میرند تا زمانی که درمان سرطان داشته باشند.
 - در آسایشگاه، نمی‌توانید مراقبت یا برنامه‌های زندگی خود را کنترل کنید.
- اطلاعات زیر در مورد هر نگرانی صحبت می‌کند تا به رفع نگرانی شما کمک کند. همچنین می‌توانید با تیم مراقبت‌های سلامتی خود صحبت کنید.

اگر بهتر شوم چه اتفاقی می‌افتد؟

اگر بهتر شوید، ممکن است مراقبت آسایشگاهی را متوقف کنید. اگر سرطان بهبود یابد، ممکن است این اتفاق بیفتد. بهبودی زمانی است که سرطان در بدن قابل تشخیص نباشد و هیچ علامتی وجود نداشته باشد. اگر سرطان بهبود یابد، ممکن است شما و پزشکتان دوباره درمان‌های را شروع کنید. این بسیار غیرمعمول است. اما اگر درمان شروع شود، هدف معمولاً تسکین علائمی است که سرطان ایجاد می‌کند. در بیشتر موارد، بعید است که درمان منجر به علاج شود.

اگر سرطان رو به بهبودی باشد، پزشک شما به طور مرتب علائم سرطان را بررسی می‌کند تا مطمئن شود که در حال بهبودی هستید.

آیا مراقبت آسایشگاهی به‌خوبی درمان است؟

اکثر مردم در اولین تشخیص سرطان به درمان امیدوارند. مراقبت آسایشگاهی متفاوت است. هدف این است



که به شما کمک کند زمانی که درمان ممکن نیست احساس بهتری داشته باشید. وقتی درمان‌های خشن متوقف می‌شوند و علائم با شدت بیشتری درمان می‌شوند، اغلب باعث می‌شود افراد احساس بهتری داشته باشند. اکثر مردم وقتی زودتر مراقبت آسایشگاهی را شروع می‌کنند، احساس بهتری دارند و می‌توانند طولانی‌تر زندگی کنند. مراقبت آسایشگاهی می‌تواند به افراد کمک کند تا به اهداف شخصی خود مانند گذراندن زمان کمتر در مطب پزشک و زمان بیشتر با عزیزان خود دست یابند.

استانداردهای ملی برای مراقبت آسایشگاهی وجود دارد، درست مانند بیمارستان‌ها، پزشکان و پرستاران. شما می‌توانید مطمئن شوید که مراقبت‌های آسایشگاهی را انتخاب می‌کنید که استانداردهای بالایی را رعایت می‌کند.

آیا مردم زودتر در آسایشگاه می‌میرند؟

این ایده قابل‌درک است، زیرا توقف درمان برای علاج سرطان ممکن است؛ مانند تسلیم‌شدن به نظر برسد. اما درمان سرطان برای بدن شما سخت است. افرادی که تحت مراقبت آسایشگاهی هستند، اغلب بیشتر از افراد مبتلا به سرطان پیشرفته که تحت درمان‌های منظم سرطان هستند، عمر می‌کنند. این ممکن است به این دلیل باشد که آنها بدون عوارض جانبی درمان احساس راحتی بیشتری می‌کنند؛ بنابراین، دریافت مراقبت آسایشگاهی لزوماً به معنای زودتر مردن نیست. حتی ممکن است به شما کمک کند طولانی‌تر زندگی کنید.

آیا می‌توانید مراقبت آسایشگاهی و برنامه‌های زندگی خود را کنترل کنید؟

بلی. شما، تیم مراقبت آسایشگاهی و تیم مراقبت‌های سلامتی برنامه مراقبت را با هم تنظیم می‌کنید. این برنامه نشان می‌دهد شما چه می‌خواهید. این مراقبت‌ها شامل راحت ماندن، خوردن و آشامیدن و انجام فعالیت می‌شود. شما و تیم مراقبت‌های سلامتی‌تان می‌توانید برنامه مراقبتی خود را در طول زمان بر اساس احساس خود و تغییر اهدافتان به‌روز کنید.

تیم مراقبت آسایشگاهی

تیم مراقبت آسایشگاهی شما گروهی از متخصصان مراقبت‌های سلامتی هستند که از شما و عزیزانتان حمایت می‌کنند. شما به طور منظم با تیم ملاقات خواهید کرد تا در مورد سلامتی و سایر نیازهای خود صحبت کنید. سپس تیم با شما و خانواده‌تان برای ایجاد یا به‌روزرسانی برنامه مراقبتی شما کار خواهد کرد. این همکاری به شما کمک می‌کند مراقبتی را که می‌خواهید و نیاز دارید دریافت کنید. علاوه بر این جلسات، می‌توانید هر زمان که بخواهید با تیم آسایشگاه خود تماس بگیرید. یک نفر ۲۴ ساعت



شبانه روز و ۷ روز هفته در دسترس است.

تیم آسایشگاه شما ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- پزشکانی که مراقبت شما را نظارت می‌کنند
- پرستاران و دستیاران سلامت در منزل
- مددکاران اجتماعی و مشاوران
- روحانیون برای کمک و نصیحت معنوی
- درمانگران مانند فیزیوتراپیست‌ها، کار درمانگران و درمانگران توان‌بخشی
- متخصصین تغذیه برای کمک به تغذیه
- داوطلبانی که برای مراقبت آسایشگاهی آموزش دیده‌اند

مکانی که مراقبت آسایشگاهی را دریافت می‌کنید

معمولاً در خانه مراقبت آسایشگاهی دریافت می‌کنید. گزینه‌های دیگر یک مرکز مراقبت، مانند یک خانه سالمندان،

یا یک مرکز ویژه آسایشگاه است. برخی از افراد حتی در بیمارستان مراقبت آسایشگاهی دارند.

اطلاعات زیر به شما اطلاعات بیشتری در مورد آسایشگاه در خانه و مکان‌های دیگر می‌دهد.

- **مراقبت آسایشگاهی خانگی** یکی از اعضای خانواده یا یک دوست نزدیک معمولاً بیشتر مراقبت‌های شما را انجام می‌دهد. اعضای تیم آسایشگاه برای کمک به خانه شما می‌آیند. برای مثال، ممکن است به شما در خوردن یا دوش‌گرفتن کمک کنند. یا ممکن است با داروها کمک کنند. آنها همچنین می‌توانند به خانه شما بیایند تا به مراقب اصلی شما فرصت استراحت بدهند.

- **مراقبت آسایشگاهی در مکان‌های دیگر.** نام پزشکی مراقبت آسایشگاهی دور از خانه شما، مراقبت آسایشگاهی بستری است. این به این معنی است که شما در یک خانه سالمندان، مرکز آسایشگاه (که گاهی اوقات آسایشگاه نامیده می‌شود) یا مکان‌های دیگر، مراقبت آسایشگاهی را دریافت می‌کنید. اگر این نوع مراقبت را می‌خواهید، مکانی پیدا کنید که خانواده و دوستان بتوانند به راحتی از آنجا دیدن کنند.

انتخاب مکانی برای مراقبت آسایشگاهی

هنگام تصمیم‌گیری در مورد یک مرکز آسایشگاه به این سؤالات توجه کنید:

- آیا برای خانواده و دوستان رفت‌وآمد راحت است؟ آیا آنها می‌توانند هر زمانی مراجعه کنند؟
- آیا آرام، ساکت و خصوصی است؟



- هزینه آن چقدر است؟
- چه کسی بیشتر مراقبت‌های شما را تأمین می‌کند؟ آیا خانواده یا دوستان می‌توانند کمک کنند؟

پیدا کردن مراقبت آسایشگاهی

هنگامی که تصمیم به مراقبت آسایشگاهی دارید، برای یافتن مراقبت کمک بخواهید. می‌توانید پاسخ سؤالات خود را از منابع زیر پیدا کنید:

- تیم مراقبت‌های سلامتی شما
- برنامه‌ریز ترخیص یا مددکار اجتماعی در بیمارستان شما
- وبسایت‌های سازمان‌های آسایشگاه در منطقه شما
- خانه بهداشت محلی. آنها ممکن است فهرستی از ارائه‌دهندگان مراقبت آسایشگاهی دارای مجوز داشته باشند

سؤالاتی که می‌توانید از تیم آسایشگاه بپرسید

قبل از تصمیم‌گیری در مورد تیم آسایشگاه، ممکن است بخواهید این سؤالات را بپرسید:

- چگونه به درد و سایر علائم من کمک خواهید کرد؟
- اعضای خانواده چگونه به مراقبت از من کمک خواهند کرد؟ به عنوان مثال، غذا دادن، حمام کردن، دادن دارو و پیگیری سلامت من.
- آیا برای حمایت‌های عاطفی در روزهای پایانی کمک می‌کنید؟ بخش معنوی؟
- خانواده من با چه کسی می‌توانند برای پاسخ به سؤال تماس بگیرند؟