

ابرحامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابرحامی
www.abrhami.ir

مکتوب کردن خواسته‌های درمانی





مکتوب کردن خواسته‌های درمانی

اگر سرطان برای شما تشخیص داده شده است، نوشتن خواسته‌های مراقبت‌های سلامتی خود به صورت کتبی مهم است.

فکرکردن و برنامه‌ریزی برای اتفاقاتی که ممکن است در آینده رخ دهد و صحبت کردن در مورد آن با خانواده، دوستان و مراقبان ممکن است دشوار باشد. حتی اگر سخت باشد، دانستن واضح بودن خواسته‌هایتان می‌تواند به شما و خانواده‌تان آرامش خاطر بدهد. مراقبان شما ممکن است نیاز داشته باشند زمانی که بیمار هستید تصمیمات مهمی در زمینه مراقبت‌های سلامتی برای شما بگیرند و دانستن خواسته‌های شما می‌تواند این کار را برای آنها آسان‌تر کند.

صحبت در مورد این تصمیمات خوب است، اما کافی نیست. مهم است که این اولویت‌ها را به صورت مکتوب درج کنید. سپس، تیم مراقبت‌های سلامتی و عزیزان شما خواهند دانست که شما چه می‌خواهید، حتی اگر آن قدر بیمار شوید که نمی‌توانید تصمیم بگیرید. این تلاش‌ها دستورالعمل‌های مراقبت از قبل نامیده می‌شوند.

چه تصمیماتی باید در مورد مراقبت‌های سلامتی خود بگیرم؟

با تمرکز بر ۲ تصمیم کلی شروع کنید:

- اگر آن قدر مریض هستم که نمی‌توانم به کسی بگویم چه نوع مراقبتی می‌خواهم، چه روند مراقبتی مد نظرم است؟
- اگر آن قدر مریض هستم که نمی‌توانم برای خودم تصمیم بگیرم، می‌خواهم چه کسی به جای من تصمیم بگیرد؟

یک سند قانونی به نام دستورالعمل پیشبرد می‌تواند این تصمیمات را هدایت کند.

دستورالعمل پیشبرد چیست؟

دستورالعمل پیشبرد یک سند قانونی است. اگر آن قدر مریض شدید که نمی‌توانید به کسی بگویید چه مراقبتی را می‌خواهید. این سند به خانواده و تیم مراقبت‌های سلامتی شما می‌گوید که اگر آن قدر مریض شدید که نمی‌توانید برای خود تصمیم بگیرید، چه مسیری را ادامه دهند.

یک دستورالعمل پیشبرد دارای ۲ بخش است: یک اراده زنده و یک وکالت بادوام برای مراقبت‌های سلامتی. **اراده زنده.** این سند درمان‌ها یا روش‌هایی را که می‌خواهید در صورت بیماری شدید توضیح می‌دهد. همچنین



هر روشی را که نمی‌خواهید دریافت کنید توضیح می‌دهد. همچنین شرایط اعمال این انتخاب‌ها را نیز شرح می‌دهد.

- وکالت‌نامه بادوام برای مراقبت‌های سلامتی.** این سند فردی را که برای تصمیم‌گیری در مورد مراقبت از شما به او اعتماد دارید، معرفی می‌کند. آن شخص «نماینده مراقبت‌های سلامتی» شما می‌شود (به زیر مراجعه کنید).
- هنگامی که در حال آماده‌کردن دستورالعمل قبلی خود هستید، فکرکردن به پاسخ سؤالات زیر در زمینه بیماری جدی خود مفید است. تیم مراقبت از سرطان شما می‌تواند شما را راهنمایی کند برخی مداخلات پزشکی که ممکن است در زمینه بیماری خاص شما مؤثر باشد. این می‌تواند به پاسخ شما به این سؤالات کمک کند:
- اگر ضربان قلب شما متوقف شود، آیا می‌خواهید پزشکان دوباره آن را شروع کنند؟
 - اگر نمی‌توانید به تنهایی نفس بکشید، آیا می‌خواهید دستگاه تنفسی این کار را برای شما انجام دهد؟
 - اگر کلیه‌های شما دیگر کار نمی‌کنند، آیا می‌خواهید دیالیز شوید؟ دیالیز یک فرایند مکانیکی است که مواد زائد خون شما را فیلتر می‌کند.
 - اگر نمی‌توانید بخورید یا بنوشید، آیا می‌خواهید غذا و مایعات را از طریق لوله دریافت کنید؟
 - اگر بمیرید، آیا می‌خواهید اعضای بدن یا سایر بافت‌های بدن خود را اهدا کنید؟

دستورالعمل‌های پیشین چگونه کمک می‌کنند؟

- دستورالعمل‌های قبلی بخش مهمی از مراقبت شما هستند. آنها می‌توانند به شما کمک کنند:
- از قبل در مورد آنچه در مراقبت برای شما مهم است فکر کنید.
 - مراقبتی را که می‌خواهید توضیح دهید.
 - پیش از موعد گفتگوهای مهمی با عزیزانتان در مورد موضوعات دشوار داشته باشید.
 - به شما و عزیزانتان آرامش خاطر بدهید.
 - عزیزانتان را راهنمایی کنید. اگر به طور شفاف خواسته‌هایتان را شرح دهید، مجبور نخواهند شد که خواسته‌های شما را حدس بزنند.
 - به نماینده مراقبت‌های سلامتی خود به طور شفاف اختیارات قانونی بدهید.

چگونه می‌توانم یک دستورالعمل اولیه ایجاد کنم؟

شما می‌توانید دستورالعمل پیشبرد خود را به تنهایی تنظیم کنید یا از یک وکیل کمک بگیرید. همه بزرگسالان باید دستورالعمل‌های قبلی را در پرونده خود با پزشک داشته باشند، حتی اگر بیمار نباشند. این دستورالعمل‌ها را



می‌توان با تغییر وضعیت سلامتی شما به‌روز کرد.

هنگامی که دستورالعمل اولیه ایجاد می‌کنید، به خانواده و تیم مراقبت‌های سلامتی خود اطلاع دهید. همچنین به آنها بگویید این سند قانونی را در کجا نگهداری می‌کنید و اگر تغییراتی ایجاد می‌کنید به آنها نیز اطلاع دهید.

نماینده مراقبت‌های بهداشتی کیست؟

نماینده مراقبت‌های بهداشتی کسی است که به دیگران می‌گوید شما چه می‌خواهید. این تنها زمانی اتفاق می‌افتد که شما آن‌قدر مریض باشید که از انجام آن ناتوان باشید. اول، پزشک شما باید به‌صورت کتبی تأیید کند که شما نمی‌توانید تصمیم بگیرید. سپس نماینده شما می‌تواند کمک کند. اگر دستورالعمل قبلی دارید، این شخص از آن پیروی می‌کند.

نام دیگر نماینده مراقبت‌های بهداشتی، پروکسی مراقبت‌های بهداشتی است. همچنین ممکن است بشنوید که این شخص دارای وکالت‌نامه یا وکالت‌نامه پزشکی است.

نحوه انتخاب نماینده مراقبت‌های بهداشتی

فردی را انتخاب کنید که ۱۸ سال یا بیشتر داشته باشد. نماینده مراقبت‌های بهداشتی شما نیز باید:

- کسی که به او اعتماد دارید و شما را به‌خوبی می‌شناسد
- مایل به پیروی از خواسته‌های شما است
- حاضر است در آینده به‌جای شما صحبت کند، حتی اگر سخت باشد
- کسی که به خواسته‌های شما احترام می‌گذارد حتی اگر نظرات متفاوتی داشته باشد
- می‌توانید به خانه، بیمارستان یا مرکز مراقبت شما بیایید

نماینده مراقبت‌های سلامتی شما ممکن است نیاز به رسیدگی به یک اختلاف داشته باشد. برای مثال، یکی از اعضای خانواده ممکن است با پزشک شما مخالف باشد. در آن صورت، نماینده مراقبت‌های سلامتی خواسته‌های شما را به افراد مخالف بیان می‌کند.

انتخاب دومین نماینده مراقبت‌های بهداشتی را نیز در نظر بگیرید. اگر نفر اول نتواند این شخص می‌تواند کمک کند.

پس از انتخاب نماینده مراقبت‌های بهداشتی خود، فرم نماینده مراقبت‌های بهداشتی را پر کنید. آن را امضا کنید، گواهی یا محضری داشته باشید، و یک نسخه از آن را به پزشک خود بدهید.

تصمیم‌گیری برای مراقبت‌های فوری یا اورژانسی

در شرایط اضطراری، همه چیز می‌تواند خیلی سریع اتفاق بیفتد. نماینده مراقبت‌های بهداشتی شما ممکن است برای دادن راهنمایی حضور نداشته باشد. درحالی‌که نمی‌توانید برای همه چیز برنامه‌ریزی کنید، می‌توانید به تیم مراقبت‌های سلامتی خود اطلاع دهید که در مراقبت‌های فوری یا اورژانسی چه نوع مراقبتی می‌خواهید. می‌توانید آنچه را که می‌خواهید در این نوع موقعیت‌ها اتفاق بیفتد، با استفاده از دستورات پزشک برای درمان پایدار (POLST) و در صورت تمایل، دستور احیا نکنید (DNR) ثبت کنید.

دستورات پزشک برای درمان پایدار (POLST) یک دستور پزشکی است که به نوع مراقبتی که در شرایط اضطراری می‌خواهید می‌پردازد. این شامل اطلاعات مهمی در مورد سطح مراقبتی است که در شرایط اضطراری می‌خواهید. اطلاعات دقیق‌تری در مورد خواسته‌های شما نسبت به DNR می‌دهد (به زیر مراجعه کنید). POLST باید با کمک یک متخصص مراقبت‌های سلامتی پر شود که می‌تواند شما را در زمینه هر بیماری جدی که ممکن است داشته باشید راهنمایی کند.

در صورت تمایل می‌توانید در POLST نشان دهید:

- درمان کامل تیم مراقبت‌های سلامتی از تمام درمان‌های مؤثر پزشکی برای حفظ زندگی استفاده خواهد کرد. این شامل درمان‌های پزشکی و جراحی، مراقبت‌های ویژه و دستگاه تنفس (تهویه) در صورت لزوم می‌شود.
- درمان انتخابی تیم مراقبت‌های سلامتی تلاش خواهد کرد تا عملکرد خود را بازگرداند، اما از مراقبت‌های ویژه و بسیاری از تلاش‌های احیا اجتناب می‌کند. ممکن است به بیمارستان منتقل شوید.
- درمان متمرکز بر راحتی اگر این مورد را انتخاب کنید، تیم مراقبت‌های سلامتی تا حد امکان به شما احساس راحتی می‌دهد و اجازه مرگ طبیعی را می‌دهد. شما فقط در صورتی به بیمارستان منتقل خواهید شد که در محل زندگی‌تان فضای مناسب در اختیار نباشد.

در فرم POLST، همچنین می‌توانید به تیم مراقبت‌های سلامتی اطلاع دهید که آیا می‌خواهید CPR و تغذیه با کمک پزشکی مانند لوله‌های تغذیه را داشته باشید.

دستور «عدم احیا» (DNR). نوع دیگری از دستور پزشکی که می‌توانید در پرونده نگه دارید، دستور «عدم احیا»

(DNR) است. DNR فقط در صورتی اعمال می‌شود که ضربان قلب و تنفس شما متوقف شود و شما به آن پاسخی نداشته باشید. این دستورالعمل به متخصصان مراقبت‌های سلامتی می‌گوید که نمی‌خواهید دوباره ضربان قلب شما را شروع کنند که احیا، احیای قلبی ریوی یا CPR نامیده می‌شود.

اگر به DNR فکر می‌کنید، به این فکر کنید که آیا CPR می‌خواهید و در چه شرایطی آن را می‌خواهید. در صورت



تمایل با یکی از اعضای تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد احتمالات صحبت کنید. CPR به‌ندرت برای افراد مبتلا به سرطان پیشرفته کار می‌کند و اگر مؤثر باشد، ممکن است آسیب مغزی پایداری داشته باشد. اگر هدف فرد این است که تا زمان ممکن راحت زندگی کند و سپس به آرامی بمیرد، ممکن است برای اجتناب از CPR، DNR را انتخاب کند.

CPR معمولاً شامل دستگاه تنفسی به نام ونتیلاتور نیز می‌شود. اگر به‌تنهایی نمی‌توانید نفس بکشید، این دستگاه شما را نگه می‌دارد. برخی از افراد CPR نمی‌خواهند زیرا نمی‌خواهند به طور دائم روی دستگاه تنفس مصنوعی بمانند. اینها تصمیمات بسیار شخصی هستند و بیماران مختلف انتخاب‌های متفاوتی دارند. مانند DNR، POLST یک دستور پزشکی است و باید توسط یکی از اعضای تیم مراقبت‌های سلامتی تکمیل شود.

آیا می‌توانم نظرم را در مورد دستورالعمل قبلی، POLST یا DNR تغییر دهم؟

بلی. شما می‌توانید در هر زمان نظرتان را در مورد خواسته‌های خود تغییر دهید و تغییراتی را در دستورالعمل قبلی، POLST یا DNR خود ایجاد کنید. برای ایجاد تغییرات، الزامات قانونی را برای هر یک از این فرم‌ها بررسی کنید. دستورالعمل‌ها و دستورات پزشکی قبلی در دسترس شما هستند تا بتوانید بهترین انتخاب را برای مراقبت‌های سلامتی خود داشته باشید. این انتخاب‌ها همیشه تصمیم شما هستند.