

# راهنمای شما برای برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده در استرالیای غربی

یک کتاب کار برای کمک به شما در برنامه‌ریزی  
مراقبت‌های آینده شما



به خوانندگان هشدار داده می‌شود که این سند ممکن است حاوی تصاویری از افرادی باشد که از زمان انتشار تاکنون فوت کرده‌اند.

© وزارت بهداشت، ایالت استرالیای غربی (۲۰۲۴)

همه اطلاعات و مطالب موجود در این سند توسط حق نشر (کپی‌رایت) محافظت می‌شوند. حق نشر (کپی‌رایت) متعلق به ایالت استرالیای غربی است. به جز موارد مجاز طبق قانون حق نشر (کپی‌رایت) مصوب ۱۹۶۸ (Cth)، اطلاعات موجود در این سند بدون اجازه صریح از برنامه مراقبت‌های مربوط به پایان زندگی ایالت استرالیای غربی نباید منتشر یا در هیچ محتوایی بازتولید شوند.

### استناد (سایتیشن) پیشنهادی

وزارت بهداشت (Department of Health)، ایالت استرالیای غربی راهنمای شما برای برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده در استرالیای غربی: کتابی برای کمک به شما در برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده‌تان. پرت: برنامه مراقبت‌های مربوط به پایان زندگی، وزارت بهداشت، استرالیای غربی؛ ۲۰۲۲.

### سلب مسئولیت مهم

این راهنما با هدف ارائه مروری بر برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده (Advance care planning) تهیه شده است. این راهنما پیوندهایی به اطلاعات و منابع تکمیلی ارائه می‌دهد. به این راهنما نباید به عنوان جایگزین مشاوره حقوقی یا سایر مشاوره‌های حرفه‌ای اعتماد کرد. برای موارد خاصی که نیاز به مشاوره حقوقی یا تخصصی دیگر دارند، باید از مشاوره مستقل استفاده کرد.

## خدمات ترجمه شفاهی

اگر برای برقراری ارتباط با یک مرکز خدمات سلامت به زبان خود به کمک نیاز دارید، لطفاً یک مترجم شفاهی بخواهید.



### خدمات ملی ترجمه کتبی و شفاهی (TIS National)

تلفن: 131450 یک مترجم شفاهی بخواهید و از او بخواهید با یکی از سازمان‌های موجود در فهرست «از کجا کمک بگیریم» تماس بگیرد.

### فهرست آنلاین سازمان ملی اعطای مجوز رسمی به مترجم‌های کتبی و شفاهی (ناتی) (NAATI)

وبسایت: [naati.com.au](http://naati.com.au)

### ترجمه شفاهی برای بومیان استرالیای غربی

تلفن: 0439 943 612  
وبسایت: [aiwaac.org.au](http://aiwaac.org.au)

# فهرست مطالب

## 2 مراقبت‌های آینده من

- 2 برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده (Advance care planning) چیست؟
- 3 چرا برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده مهم است؟
- 4 چگونه برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده می‌تواند کمک کند؟
- 5 فعالیت ۱: بیایید شروع کنیم - وضعیت شما
- 6 برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده شامل چه مواردی است؟

## 7 ۱. فکر کنید

- 7 چه چیزی اکنون برای من بیشترین اهمیت را دارد؟ اگر در آینده سالم بدتر شود، چه چیزی بیشترین اهمیت را برای من خواهد داشت؟
- 10-7 فعالیت ۲: ارزش‌ها، باورها و ترجیحات

## 11 ۲. گفتگو کنید

- 11 با چه کسی می‌توانید درباره برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده گفتگو کنید؟
- 12 درباره چه موضوعاتی می‌توان گفتگو کرد؟
- 15-14 فعالیت ۳: افرادی که می‌توان با آنها گفتگو کرد

## 16 ۳. بنویسید

- 17 اگر خودم نتوانم تصمیمات درمانی برای خود بگیرم یا آنها را بیان کنم، چه کسی این تصمیم‌ها را برای من خواهد گرفت؟
- 19 اسناد مرتبط با برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده
- 26-25 فعالیت ۴: انتخاب یک سند برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده

## 27 ۴. به اشتراک بگذارید

- 27 اسناد برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده خود را کجا باید ذخیره کنم؟
- 27 سند(های) برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده خود را با چه کسی باید به اشتراک بگذارم؟
- 29-28 فعالیت ۵: به اشتراک گذاری اسناد برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده

## 31-30 از کجا کمک بگیریم؟

## 32 تشکر و قدردانی

این کتاب کار می‌تواند به شما در یادگیری برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده کمک کند. این شامل فعالیت‌هایی است که به شما کمک می‌کند افکارتان را جمع کنید، شروع کنید و شما را در طول این فرآیند راهنمایی می‌کند\*  
برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده مستلزم آن است که شما عمیقاً در مورد موقعیت‌های آینده که در آن‌ها بیمار هستید و نمی‌توانید درباره مراقبت‌های سلامت خود تصمیم بگیرید، فکر کنید. اگر این موضوع ناراحت‌کننده است، لطفاً از یکی از اعضای خانواده، دوستان یا ارائه‌دهندگان مراقبت‌های سلامت کمک بگیرید.

## مراقبت‌های آینده من

### برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده (Advance care planning) چیست؟

برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده یک فرآیند داوطلبانه برنامه‌ریزی برای سلامت و مراقبت‌های شخصی برای آینده است که به موجب آن ارزش‌ها، باورها و ترجیحات فرد مشخص می‌شوند تا در زمانی در آینده که آن فرد قادر به اتخاذ یا بیان تصمیمات خود نیست، راهنمای تصمیم‌گیری او باشند.

منبع: چارچوب ملی برای اسناد برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده

شاید بخواهید در مورد نوع مراقبتی که در طول زندگی خود دریافت می‌کنید، نظر بدهید. این موضوع گاه ممکن است دشوار شود، به‌ویژه زمانی که بیمار هستید و شاید قادر به تصمیم‌گیری یا بیان خواسته‌های خود نباشید.

برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده شامل گفتگو درباره ارزش‌ها، باورها و ترجیحات شما برای سلامت و مراقبت‌های شخصی با عزیزان شما و افرادی است که در مراقبت از شما نقش دارند.

برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده می‌تواند در هر سنی آغاز شود. بهتر است زمانی آغاز شود که حالتان خوب است و می‌توانید تصمیم بگیرید. این فرآیند زمانی بهترین نتیجه را می‌دهد که شما با صداقت و صراحت درباره چیزهایی که برایتان مهم هستند گفتگو کنید - حتی اگر این کار برای برخی افراد دشوار باشد.

#### برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده (Advance care planning):

داوطلبانه است



شخصی است - بر آنچه برای شما مهم‌تر است تمرکز دارد



به باورها، ارزش‌ها و فرهنگ شما احترام می‌گذارد



می‌تواند شامل هر تعداد فردی باشد که شما انتخاب می‌کنید، چه تعداد زیاد یا کم



یک فرآیند انعطاف‌پذیر و مداوم است که به شما اجازه می‌دهد



تصمیم بگیرید و تصمیم‌های خود را به تناسب تغییر وضعیت، سلامت یا سبک زندگی خود تغییر دهید.

\* این کتاب کار، یک منبع اطلاعاتی است. اگر آماده‌اید تصمیمات مشخصی درباره مراقبت و درمان خود بگیرید، لطفاً به بخش ۳: بنویسید مراجعه کنید تا فهرستی از اسناد موجود برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده در ایالت استرالیای غربی (WA) را مشاهده نمایید.

## چرا برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده مهم است؟

برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده می‌تواند به ما در موارد زیر کمک کند:

- به آنچه در رابطه با سلامت و مراقبت‌های شخصی آینده برای ما مهم است، فکر کنیم
  - باورها و ارزش‌هایمان و چگونگی تأثیر آنها بر تصمیماتمان در مورد سلامت و مراقبت‌های شخصی آینده را شرح دهیم
  - برنامه‌ای برای سلامت و مراقبت شخصی آینده‌مان بر اساس آنچه برایمان از همه مهم‌تر است تهیه کنیم و این برنامه را با دیگران به اشتراک بگذاریم
  - اگر زمانی فرا برسد که دیگر قادر به تصمیم‌گیری یا بیان آنچه برایمان مهم است نباشیم، با دانستن این‌که فردی دیگر از خواسته‌های ما آگاه است، آسوده‌خاطر می‌شویم.
- برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده همچنین می‌تواند برای خانواده‌ها، دوستان و متخصصان سلامت که در مراقبت از فرد دخیل هستند، مفید باشد.

- افرادی که در برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده به عنوان بخشی از مورد توجه قرار دادن سلامت و مراقبت‌های شخصی آینده خود شرکت می‌کنند، می‌گویند که احساس اضطراب، افسردگی و استرس کمتری دارند و از مراقبت دریافتی رضایت بیشتری دارند.
- برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده می‌تواند نیاز به بستری شدن در بیمارستان را کاهش دهد.
- برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده می‌تواند احتمال درمان‌های ناخواسته را کاهش دهد.



# چگونه برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده می‌تواند کمک کند؟

تصمیم برای شروع برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده، یک تصمیم شخصی است. شروع با فکر کردن دربارهٔ تجربیات دیگران و اینکه چه چیزهایی را در برنامه‌ریزی برای مراقبت‌های آینده مفید یافته‌اند، می‌تواند سودمند باشد. شکل ۱ چند مثال ارائه می‌دهد.

شکل ۱. نمونه‌هایی از اینکه چگونه برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده می‌تواند در طول تجربیات مختلف زندگی مفید باشد

## آیا هیچ یک از این موقعیت‌ها در مورد شما صدق می‌کند؟

من سالم هستم، در دهه بیست زندگی‌ام هستم و یک خانواده جوان دارم.

من تصمیم گرفته‌ام آنچه را که برایم مهم است به اشتراک بگذارم تا متخصصان سلامت و خانواده‌ام بتوانند در صورت وقوع اتفاق غیرمنتظره‌ای در آینده، در مورد مراقبت از من تصمیم‌گیری کنند.

من ۶۱ ساله هستم، فرزندی ندارم و تنها زندگی می‌کنم.

من امور مالی‌ام را مرتب کرده‌ام، اما نگرانم که اگر بیمار شوم چه کسی از من مراقبت خواهد کرد؟ صحبت کردن با دوستانم، متخصصان سلامت و وکیل دربارۀ این که اگر وضعیت سلامت من وخیم شود کجا می‌خواهم زندگی کنم و چه چیزهایی برایم مهم خواهند بود، برایم مفید بوده است.

اخیراً به یک بیماری/مشکل سلامت محدودکننده زندگی مبتلا شده‌ام.

گفتگو با عزیزانم و متخصصان سلامت در مورد اینکه با پیشرفت بیماری‌ام چه اتفاقی ممکن است بیفتد، به آنها کمک کرده است تا بفهمند که در آینده چه مراقبت‌هایی را می‌خواهم یا نمی‌خواهم در آینده دریافت کنم. این موضوع همچنین آرامش ذهنی برای من ایجاد کرده چون می‌دانم آن‌ها می‌دانند چه چیزی برای من مهم است.

به زودی به یک اقامتگاه مراقبت [از سالمندان] منتقل خواهم شد.

من می‌خواهم درباره جایی که زندگی می‌کنم و اینکه وقتی نقل مکان کنم می‌خواهم چه کسانی را در کنارم داشته باشم، خودم تصمیم بگیرم. من با پزشک عمومی‌ام درباره مراقبت‌های آینده‌ام، درمان‌های احتمالی که نیاز خواهم داشت و پشتیبانی‌های موجود، گفتگو کرده‌ام.



## فعالیت ۱: بیایید شروع کنیم - وضعیت شما

وضعیت فعلی زندگی خود را بنویسید (مثلاً سن، سلامت، خانواده). هرگونه نظری که در مورد برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده دارید را یادداشت کنید.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# چه مواردی در برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده دخیل هستند؟

برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده شامل ۴ عنصر اصلی است:

- فکر کنید
- گفتگو کنید
- بنویسید
- به اشتراک بگذارید.

این عناصر در شکل ۲ شرح داده شده‌اند.

فرآیند برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده شما توسط خودتان هدایت خواهد شد. این کتاب کار شامل فعالیت‌هایی است که به شما در درک و بررسی هر عنصر کمک می‌کند.

## شکل ۲. مدل برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده



© مراقبت تسکینی، استرالیا غربی، ۲۰۲۲



# ۱. فکر کنید

## چه چیزی اکنون برای من بیشترین اهمیت را دارد؟ اگر در آینده سالم بدتر شود، چه چیزی بیشترین اهمیت را برای من خواهد داشت؟

یک نقطه شروع خوب، فکر کردن به ارزش‌ها، باورها و ترجیحات خودتان است. این می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید چه چیزی در رابطه با سلامت و مراقبت شخصی برای شما بیشترین اهمیت را دارد.

### منابع مفید

- به وبسایت MyValues ([myvalues.org.au](http://myvalues.org.au)) مراجعه کنید که مجموعه‌ای از جملات برای کمک به شناسایی، در نظر گرفتن و بیان خواسته‌های شما درباره درمان پزشکی آینده شما را ارائه می‌دهد.
- با مراقبت تسکینی استرالیای غربی تماس بگیرید **1300 551 704** (دوشنبه تا پنجشنبه)
- پرسش‌های کلی، منابع و اطلاعات مربوط به کارگاه‌های رایگان جامعه درباره برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده ([palliativecarewa.asn.au/advance-care-planning](http://palliativecarewa.asn.au/advance-care-planning))
- مجموعه‌ای از کارت‌های «آنچه بیشترین اهمیت را دارد» را دریافت کنید
- اطلاعات مربوط به برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده به زبان‌های دیگر و منابع برای افراد بومی [healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning](http://healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning)

## فعالیت ۲: ارزش‌ها، باورها و ترجیحات



سوالات زیر می‌تواند به شما کمک کند تا در مورد ارزش‌ها، باورها و ترجیحات خود فکر کنید. هیچ پاسخی اشتباهی برای این سوالات وجود ندارد.

### زندگی شما

«خوب زندگی کردن» برای شما چه معنایی دارد؟

گذراندن وقت با خانواده و دوستان.

مستقل زندگی کردن.

اینکه بتوانم شهر و کشور زادگاهم را ببینم یا در روستا وقت بگذرانم.

توانایی مراقبت از خودم (مثلاً دوش گرفتن، رفتن به توالت، غذا خوردن مستقل).

فعال ماندن (مثلاً ورزش کردن، پیاده‌روی، باغبانی، بیرون رفتن، ارتباط با همسایه‌ها).

لذت بردن از فعالیت‌های تفریحی، سرگرمی‌ها و علایق (مانند موسیقی، سفر، کارهای داوطلبانه و حل پازل).  
انجام فعالیت‌های مذهبی، فرهنگی، معنوی و/یا فعالیت‌های جامعه (مانند دعا و شرکت در مراسم مذهبی).  
زندگی بر اساس باورها یا ارزش‌های فرهنگی و مذهبی‌ام (مثلاً خوردن غذای حلال، مدیتیشن یا زندگی به عنوان یک خداناپور).

کار در یک شغل با حقوق یا بدون حقوق.

سایر (از فضای زیر برای نوشتن موارد دیگری که برای شما مهم هستند یا برای ارائه جزئیات بیشتر درباره مواردی که علامت زده‌اید استفاده کنید).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

فکر کردن به اینکه خوب زندگی کردن برای شما چه معنایی دارد و مهم‌ترین چیزها در زندگی شما چیست؟ (مثلاً خانواده، امنیت مالی، سلامت، توانایی سفر).

---

---

---

---

---

---

---

---

آیا نگرانی خاصی در مورد آینده خود دارید؟ اگر چنین است، آن نگرانی‌ها چه هستند؟ (مثلاً توانایی مراقبت از والدینم/ شریک زندگی/ فرزندم، یا اجبار به زندگی جدا از خانواده‌ام).

---

---

---

---

---

---

---

---

## وضعیت فعلی سلامت شما

آیا سلامت شما بر زندگی روزمره شما تأثیر می‌گذارد؟ آیا بیماری مانع از انجام کارهایی که دوست دارید می‌شود؟ اگر چنین است، چگونه؟ (مثلاً من به دلیل آرتروز نمی‌توانم روزانه پیاده‌روی کنم، اما می‌توانم در پارک بنشینم).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## سلامت و مراقبت‌های آینده شما

اگر در آینده بیمار شوید یا حالتان بدتر شود، بیشترین نگرانی شما درباره چه چیزی است؟ (مثلاً درد داشتن، ناتوانی در تصمیم‌گیری، یا ناتوانی در مراقبت از خود).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## مدیریت سلامت و مراقبت‌های آینده شما

اگر در آینده بیمار شوید یا حالتان بدتر شود، چه چیزهایی برایتان مهم خواهد بود؟

به این موارد فکر کنید:

- دوست دارید چه کسانی در کنار شما باشند؟
- کدام افراد به اندازه کافی شما را می‌شناسند که بتوانند برایتان یا همراه با شما تصمیم بگیرند؟
- ترجیح می‌دهید مراقبت‌های خود را کجا دریافت کنید؟
- چه چیزی به شما آرامش می‌دهد (مثلاً مدیریت درد، سنت‌های فرهنگی و مذهبی، حیوان خانگی شما، داشتن چیزهای مهم در اطراف خود، مانند عکس‌های مورد علاقه یا موسیقی دلخواه)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

به یاد داشته باشید که می‌توانید هر یک از انتخاب‌ها و اسناد خود را بازنگری کنید و تغییر دهید تا با تغییرات در وضعیت شخصی، سلامت یا سبک زندگی شما مطابقت داشته باشد.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ۲. گفتگو کنید

گفتگو درباره برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده، راهی است برای اینکه عزیزان و افرادی که در مراقبت از شما نقش دارند، درباره آنچه می‌خواهید و نمی‌خواهید درباره سلامت و مراقبت آینده شما اتفاق بیفتد، بدانند. یک رابطه نزدیک یا محبت‌آمیز همیشه به این معنا نیست که کسی می‌داند چه چیزی برای شما مهم است. داشتن یک مکالمه می‌تواند بسیار مهم باشد.

### با چه کسی می‌توانید درباره برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده گفتگو کنید؟

ممکن است بخواهید نیازها و آنچه برایتان مهم است را با افرادی که به آن‌ها اعتماد دارید، مطرح کنید. این ممکن است شامل افراد زیر باشد:

پزشک عمومی یا یکی دیگر از اعضای تیم مراقبت‌های سلامت شما (مثلاً کارشناس یا درمانگر سلامت بومی، پرستار، مددکار یا روان‌شناس)

متخصص حقوقی

شخصیت فرهنگی یا معنوی.



خانواده

دوستان

مراقب(ها)

سرپرست(های) دائمی  
(در صورت انتصاب)

بخش [محل دریافت کمک](#) فهرستی از خدماتی را شامل می‌شود که می‌توانید درباره برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده با آن‌ها گفتگو کنید.



## درباره چه موضوعاتی می‌توان گفتگو کرد؟

ممکن است درباره چیزهای مختلف با افراد مختلف گفتگو کنید. برای مثال، هنگام گفتگو با عزیزانتان، ممکن است بخواهید موارد زیر را به اشتراک بگذارید:

- ارزش‌ها و باورهای شما
  - اولویت‌ها و ترجیحات شما در زمان بیماری
- با متخصصان سلامت خود، می‌توانید:
- در مورد نگرانی‌های مربوط به سلامت خود گفتگو کنید
  - درباره گزینه‌های مراقبت‌های آینده خود گفتگو کنید
  - درباره جوانب مثبت و منفی آن گزینه‌ها، مثلاً اینکه آیا عملی، مقرون به صرفه یا مرتبط با وضعیت شما هستند، نظرخواهی کنید.
- در اینجا چند شروع کننده گفتگو آورده شده که می‌تواند هنگام گفتگو با دیگران به شما کمک کند.

درباره من	توانایی انجام... مهم‌ترین چیز برای من است.	برای من، زندگی‌ای که ارزش زیستن دارد، زندگی‌ای است که در آن...	برای اینکه زندگی خوبی داشته باشم،... برای من مهم است.
درباره زندگی	یک روز خوب برای شما چگونه به نظر می‌رسد؟	در فهرست آرزوهایت چه چیزهایی هست؟ (Bucket list)	در زندگی برای چه چیزی بیشترین ارزش را قائل هستید؟
درباره انتخاب‌ها	داختم به اتفاقی که برای... افتاد فکر می‌کردم، و این باعث شد که متوجه شوم که...	اگر... برای من اتفاق بیفتد، می‌خواهم که...	من می‌خواهم که... در صورتی که من قادر به این کار نباشم، تصمیمات پزشکی را به نمایندگی از من اتخاذ کند.

منبع: برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده ([advancecareplanning.org.au](http://advancecareplanning.org.au))

گفتگو با افرادی که به شما نزدیک هستند درباره اینکه اگر در آینده بیمار شوید چه اتفاقی ممکن است بیفتد، می‌تواند ناراحت‌کننده باشد.

خانواده و دوستان اغلب نظرات خود را در مورد آنچه که باید در برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده در نظر بگیرید، دارند. اگرچه ممکن است شنیدن نظرات دیگران مفید باشد، اما به یاد داشته باشید که شما باید تصمیم بگیرید چه چیزی برایتان بهترین است. فکر کردن به زمان مناسب برای گفتگو و پیدا کردن مکانی که در آن احساس راحتی می‌کنید، می‌تواند مفید باشد.

وقت بگذارید - به یاد داشته باشید که برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده یک گفتگوی مداوم است و لازم نیست همه چیز را یک‌باره مطرح کنید.

## موارد دیگری که ممکن است بخواهید در مورد آن‌ها گفتگو کنید

مرگ خودخواسته با کمک ([health.wa.gov.au/voluntaryassisteddying](http://health.wa.gov.au/voluntaryassisteddying)) یک گزینه قانونی برای ساکنان واجد شرایط استرالیای غربی است. امکان گنجاندن مرگ خودخواسته با کمک در یک رهنمود پیشاپیش سلامت وجود ندارد، اما اگر این گزینه‌ای است که ممکن است به آن فکر کنید، می‌توانید با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت خود گفتگو کنید یا با خدمات هماهنگ‌کننده مراقبت در سراسر ایالت در زمینه مرگ خودخواسته با کمک در استرالیای غربی تماس بگیرید (ایمیل: [VADcarenavigator@health.wa.gov.au](mailto:VADcarenavigator@health.wa.gov.au) یا تلفن: 9431 2755). راهنماهای مراقبتی که در این خدمات فعالیت می‌کنند، متخصصان سلامت واجد شرایطی هستند که درباره مرگ خودخواسته با کمک، به عنوان گزینه‌ای در پایان زندگی، دانش زیادی دارند. آن‌ها تجربه گسترده‌ای در حمایت از بیماران و خانواده‌هایشان دارند.

### منابع مفید دیگر

- راهنمایی برای شروع گفتگو از سوی سازمان Advance Care Planning Australia [advancecareplanning.org.au/understand-advance-care-planning/starting-the-conversation](http://advancecareplanning.org.au/understand-advance-care-planning/starting-the-conversation)
- زوال عقل استرالیا Start2talk [dementia.org.au/information/about-dementia/planning-ahead-start2talk](http://dementia.org.au/information/about-dementia/planning-ahead-start2talk)



## فعالیت ۳: افرادی که می‌توان با آن‌ها گفتگو کرد



با چه کسانی دوست دارید در مورد سلامت و مراقبت‌های شخصی آینده خود گفتگو کنید؟ یک فهرست در زیر تهیه کنید.

---

---

---

---

---

---

چه زمانی می‌تواند زمان مناسبی برای گفتگو با افراد ذکر شده در بالا درباره برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده باشد؟ (مثلاً امسال، پیش از وقت ملاقات بعدی با پزشک متخصص، پیش از تولد بعدی شما). کجا دوست دارید با آن‌ها گفتگو کنید؟ (مثلاً تلفنی، هنگام شام، هنگام قدم زدن)

---

---

---

---

---

---

در اینجا چند ایده برای شروع مکالمه وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. ایده‌هایی که ممکن است برای استفاده شما مفید باشند را علامت بزنید. شما همچنین می‌توانید چند نکته با ایده‌های خودتان در زیر اضافه کنید.

فرصت	مثال
برنامه‌ریزی مالی پیرامون دوران بازنشستگی	«هرچه به دوران بازنشستگی نزدیک‌تر می‌شویم، شاید باید به این فکر کنیم که چطور می‌خواهیم پولمان را خرج کنیم و کجا می‌خواهیم زندگی کنیم. شاید ایده خوبی باشد که برای مواقعی که یکی از ما یا هر دوی ما در آینده قادر به گرفتن تصمیمات مهم نباشیم، برنامه‌ای بریزیم.»
چک‌آپ پزشکی	«هفته آینده برای چک‌آپ سالانه‌ام به پزشک عمومی‌ام مراجعه می‌کنم.» چند موضوع هست که مایلم با پزشک درباره آن‌ها گفتگو کنم. می‌دانم که در آینده ممکن است لازم باشد در مورد مراقبت‌های سلامت خود تصمیماتی بگیرم. خوب است که در این مورد با شما و همچنین پزشک عمومی گفتگو کنم.



«پس از دیدن تجربه دوستم در پایان عمرش، باعث شد به نوع مراقبتی که در آینده می‌خواهم، فکر کنم.» می‌توانیم کمی وقت بگذاریم و در مورد این موضوع گفتگو کنیم؟ شاید بتوانیم چند نکته درباره آنچه برایمان مهم است بنویسیم و سپس درباره آن‌ها گپی بزنیم.

مرگ یکی از  
دوستان یا اقوام

«واقعاً احساس آرامش کردم که خواسته‌های مادرم درباره اینکه چگونه می‌خواهد از دنیا برود، توسط خانواده ما و پزشکانش رعایت شد. این باعث شد به این فکر کنم که چه چیزی برای من مهم است و مایلم بدانم که چه چیزی برای تو مهم است. می‌توانیم درباره این موضوع گپی بزنیم؟ شاید بتوانیم چند نکته را یادداشت کنیم تا بدانیم وقتی در آینده به آن نقطه رسیدیم، چه چیزهایی برایمان مهم خواهند بود.»

«دیدن رنجی که آن فرد در پایان عمرش کشید بسیار غم‌انگیز بود، چون هیچ‌کس نمی‌دانست که او چه می‌خواست. متنفرم که عین این اتفاق برای ما رخ دهد. آیا می‌توانیم گفتگویی درباره اینکه چه چیزهایی برایمان مهم هستند داشته باشیم؟»

فیلم‌ها یا اخبار  
منتشر شده در رسانه‌ها

ایده‌های شما برای شروع مکالمه

سه موضوع برتر که مایلید هنگام مکالماتتان به آن‌ها بپردازید، چه هستند؟

.۱

.۲

.۳

به یاد داشته باشید که می‌توانید هر یک از انتخاب‌ها و اسناد خود را بازنگری کنید و تغییر دهید تا با تغییرات در وضعیت شخصی، سلامت یا سبک زندگی شما مطابقت داشته باشد.

وقتی در مورد آنچه برایتان مهم است فکر کردید و با دیگران گفتگو کردید، ایده خوبی است که تصمیم خود را بنویسید. در استرالیا یی غربی اسناد مختلفی وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها برای مشخص کردن ارزش‌ها و ترجیحات خود برای مراقبت‌های آینده‌تان استفاده کنید.

برخی از این اسناد، اسنادی رسمی هستند که اعتبار حقوقی دارند. برخی دیگر اسناد غیر رسمی هستند که توسط قانون خاصی به رسمیت شناخته نشده‌اند و از قدرت حقوقی یکسانی برخوردار نیستند. بخش **از کجا کمک بگیریم** این کتاب کار شامل اطلاعاتی در مورد محل مراجعه برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد قانونی بودن اسناد برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده است.

### اسناد رسمی

قوی‌ترین و رسمی‌ترین روش برای ثبت خواسته‌های شما برای سلامت و مراقبت‌های شخصی در آینده، یک سند رسمی است. از جمله این موارد می‌توان به رهنمود پیشاپیش سلامت و وکالت‌نامه دائمی سرپرستی اشاره کرد.

این اسناد طبق قانون در استرالیا یی غربی به رسمیت شناخته شده‌اند و در بیشتر موارد، باید از آن‌ها پیروی شود.

اسناد رسمی باید:

- توسط یک بزرگسال با ظرفیت تهیه شوند\*
- توسط خود فرد تهیه شود (و نه توسط یک فرد دیگر از طرف او)
- باید توسط خود فرد امضا شود و مطابق با الزامات رسمی گواهی امضا شود.

### اسناد غیررسمی

سایر اسناد کمتر رسمی نیز می‌توانند برای برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده مورد استفاده قرار گیرند. به این اسناد، اسناد غیر رسمی گفته می‌شود. نمونه‌هایی در استرالیا یی غربی عبارتند از:

- فرم ارزش‌ها و ترجیحات: برنامه‌ریزی برای مراقبت‌های آینده من (این فرمی است که ارزش‌ها و ترجیحات را در بر می‌گیرد اما الزامات رسمی‌تر یک سند رسمی را نیز برآورده می‌کند)
- برنامه مراقبت‌های آینده برای کسی که ظرفیت تصمیم‌گیری کافی ندارد (این سند به نمایندگی از فرد تهیه شده است زیرا او ظرفیت لازم را ندارد)
- اهداف مراقبت از بیمار (این جایی است که یک متخصص سلامت درباره اهداف مربوط به دوره فعلی مراقبت از بیمار و خانواده‌اش یادداشت‌برداری می‌کند).

\* یک بزرگسال دارای ظرفیت، فردی است که دارای توانایی ارائه یک اظهارنامه رسمی یا تصمیم‌گیری است و می‌تواند به‌طور کامل درک کند که چه پیامدهایی در نتیجه آن تصمیم رخ خواهند داد.

اسناد غیر رسمی می‌توانند برای ثبت ارزش‌ها و خواسته‌های شما مورد استفاده قرار گیرند. اما قدرت حقوقی اسناد غیر رسمی با قدرت حقوقی اسناد رسمی یکسان نیست و اسناد غیر رسمی ممکن است کمتر مورد پیروی قرار گیرند. درباره هر یک از اسناد مختلف ذکر شده در بالا بعداً در این بخش توضیح داده خواهد شد.

## رهنمودهای حقوق عرفی (Common Law Directives)

برخی اسناد غیررسمی ممکن است به عنوان یک رهنمود حقوق عرفی شناخته شوند. اینها ارتباطات کتبی یا شفاهی هستند که خواسته‌های فرد را در مورد ارائه یا عدم ارائه درمان در موقعیت‌های خاص در آینده شرح می‌دهند. هیچ الزام رسمی در رابطه با رهنمودهای قانون عرفی وجود ندارد. تشخیص قانونی اینکه آیا یک رهنمود حقوق عرفی معتبر است و آیا باید از آن پیروی شود یا خیر، می‌تواند دشوار باشد. به همین دلیل، رهنمودهای حقوق عرفی برای تصمیم‌گیری‌های درمان توصیه نمی‌شوند.

## اگر خود نتوانم تصمیماتم را بگیرم یا آنها را بیان کنم، چه کسی برای من تصمیمات درمانی خواهد گرفت؟

اگر شما قادر به تصمیم‌گیری یا بیان خواسته‌هایتان به دیگران نباشید، متخصصان سلامت باید هنگام تصمیم‌گیری درباره درمان شما، از یک نظم ویژه پیروی کنند.

این با عنوان سلسله‌مراتب تصمیم‌گیرندگان برای درمان شناخته می‌شود.

مهم است دریابید که چه کسی ممکن است برای شما تصمیم بگیرد. این می‌تواند به شما کمک کند تصمیم بگیرید که به چه افرادی باید درباره آنچه برای شما مهم است اطلاع دهید و کدام سند(های) برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده برای شما مفید خواهند بود.



در مواردی که رهنمود پیشاپیش سلامت وجود ندارد یا تصمیم درمانی مورد نیاز را پوشش نمی‌دهد، متخصص سلامت برای درمان غیر فوری باید از اولین نفر در سلسله مراتب که ۱۸ سال یا بیشتر دارد، ظرفیت قانونی کامل دارد و مایل و در دسترس برای تصمیم‌گیری است، تصمیمی دریافت کند.



اگر قادر به تصمیم‌گیری یا بیان تصمیمات خود نباشید:

- اگر رهنمود پیشاپیش سلامت **داشته باشید**، از آن برای راهنمایی در تصمیم‌گیری‌های درمانی مربوط به شما استفاده خواهد شد.
- اگر رهنمود پیشاپیش سلامت **ندارید** اما یک سرپرست دائمی تعیین کرده‌اید، از سرپرست دائمی شما خواسته می‌شود که از طرف شما تصمیمات درمانی بگیرد.
- اگر رهنمود پیشاپیش سلامت **یا سرپرست دائمی نداشته باشید**، متخصصان سلامت از فهرست بالا به ترتیب ذکر شده در فهرست استفاده می‌کنند تا فردی مناسب و در دسترس را برای تصمیم‌گیری‌های درمانی از طرف شما بیابند.

## اسناد مرتبط با برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده

فکر کردن به اینکه چه نوع تصمیمات و افکاری را می‌خواهید با دیگران به اشتراک بگذارید، به شما کمک می‌کند تا تصمیم بگیرید کدام سند(ها) می‌تواند برای شما مفید باشد. شما مجبور نیستید از هیچ یک از این اسناد استفاده کنید، اما آن‌ها می‌توانند در موقعیت‌های مختلف مفید باشند.

برای اینکه بفهمید چه زمانی ممکن است از اسناد مختلف برای برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده و سایر برنامه‌ریزی‌های آینده استفاده کنید، می‌توانید آن‌ها را به شکل زیر در نظر بگیرید:

به یاد داشته باشید که اسناد رسمی قوی‌ترین و رسمی‌ترین روش برای ثبت خواسته‌های ما هستند.

- فرم ارزش‌ها و ترجیحات:  
برنامه‌ریزی برای مراقبت‌های آینده‌ام
- رهنمود پیشاپیش سلامت
- وکالت‌نامه دائمی سرپرستی  
(Enduring Power of Guardianship)
- اهدای عضو و بافت

مدارک مربوط به سلامت و مراقبت شما



- وصیت‌نامه
- وکالت‌نامه دائمی  
(Enduring Power of Attorney)

اسناد مربوط به امور ملکی و مالی



- برنامه مراقبت‌های آینده برای فردی که ظرفیت تصمیم‌گیری کافی ندارد
- اهداف مراقبت از بیمار

اسنادی که ممکن است توسط دیگران از طرف شما تکمیل شوند



هر یک از این اسناد به طور خلاصه در صفحات بعدی توضیح داده شده است.

## فرم ارزش‌ها و ترجیحات: برنامه‌ریزی برای مراقبت‌های آینده‌ام

[healthywa.wa.gov.au/ACPvaluesandpreferencesform](http://healthywa.wa.gov.au/ACPvaluesandpreferencesform)

**نوع سند:** غیررسمی (اما ممکن است در برخی موارد به عنوان یک رهنمود حقوق عرفی شناخته شود)

**سند غیررسمی چیست؟** بیانیه‌ای از ارزش‌ها، ترجیحات و خواسته‌های شما در رابطه با سلامت و مراقبت شخصی شما.

**چرا مفید است؟** برای اینکه ارزش‌ها، ترجیحات و خواسته‌های خود را به افراد اطلاع دهید. خواسته‌های شما ممکن است لزوماً مربوط به سلامت شما نباشند اما متخصصان سلامت، سرپرستان دائمی و/یا خانواده را درباره چگونگی برخورد با شما، از جمله ترجیحات، درخواست‌ها یا پیام‌های ویژه، راهنمایی خواهد کرد.

**چه چیزهایی را شامل می‌شود؟** پرسش‌ها همانند پرسش‌های بخش «ارزش‌ها و ترجیحات من» در رهنمود پیشاپیش سلامت (در این زیر) هستند. اگر هنوز آماده تکمیل یک رهنمود پیشاپیش سلامت دارای امضا و گواهی امضای سند رسمی نیستید، می‌توانید با تکمیل این فرم شروع کنید.

## رهنمود پیشاپیش سلامت (که AHD نیز نامیده می‌شود)

[healthywa.wa.gov.au/AdvanceHealthDirectives](http://healthywa.wa.gov.au/AdvanceHealthDirectives)

**نوع سند:** سند رسمی

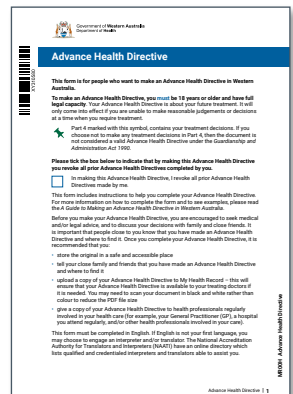
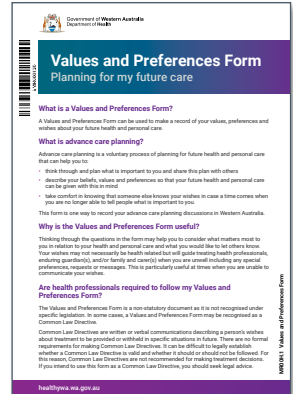
**سند رسمی چیست؟** سابقه‌ای حقوقی از تصمیمات شما درباره درمان‌هایی که می‌خواهید یا نمی‌خواهید در صورت بیماری یا آسیب‌دیدگی در آینده دریافت کنید. این فقط توسط فردی بالای ۱۸ سال که قادر به تصمیم‌گیری و بیان تصمیمات خود است، می‌تواند انجام شود.

**زمان استفاده؟** رهنمود پیشاپیش سلامت تنها زمانی استفاده می‌شود که شما نتوانید تصمیم‌گیری کنید یا خواسته‌های خود را به دیگران بگویید. اگر این اتفاق بیفتد، رهنمود پیشاپیش سلامت شما به «صدای» شما تبدیل می‌شود. فقط در صورتی می‌توان از آن استفاده کرد که اطلاعات موجود در آن مربوط به درمان و/یا مراقبت مورد نیاز شما باشند. رهنمود پیشاپیش سلامت در بالاترین سطح **سلسله‌مراتب تصمیم‌گیرندگان** درمانی قرار دارد.

**چه چیزهایی را شامل می‌شود؟** شما تصمیم می‌گیرید که چه تصمیمات و درمان‌هایی را می‌خواهید در رهنمود پیشاپیش سلامت بگنجانید. شما می‌توانید درمان‌های پزشکی، جراحی و دندان‌پزشکی، مراقبت‌های تسکینی و اقداماتی مانند پشتیبانی برای زنده نگه داشتن و احیای قلبی-ریوی را در نظر بگیرید. مفید است که در تصمیمات درمانی خود تا حد امکان دقیق باشید.

این فرم همچنین شامل بخشی با عنوان «ارزش‌ها و ترجیحات من» است که مواردی که درباره سلامت و مراقبت شما برایتان مهم‌ترند را می‌توانید در آن بخش بنویسید. پرسش‌های این بخش مشابه سوالات فرم ارزش‌ها و ترجیحات است.

راهنمای تنظیم یک رهنمود پیشاپیش سلامت در استرالیای غربی، رهنمودهای گام به گام در مورد آنچه می‌تواند در یک رهنمود پیشاپیش سلامت گنجانده شود و نحوه امضا و گواهی امضای صحیح آن را ارائه می‌دهد.



## نوع سند: سند رسمی

**سند رسمی چیست؟** یک سند حقوقی است که به فردی اجازه می‌دهد از طرف شما درباره مسائل شخصی، سبک زندگی و درمان تصمیم بگیرد. شما می‌توانید فردی که این نقش را بر عهده می‌گیرد را انتخاب کنید. این فرد با عنوان یک سرپرست یا تصمیم‌گیرنده در مورد سلامت و سبک زندگی شناخته می‌شود. وکالت‌نامه دائمی سرپرستی تنها توسط فرد بالای ۱۸ سال که به طور مستقل قادر به تصمیم‌گیری و بیان تصمیمات خود باشد، می‌تواند تهیه شود.

The Enduring Power of Guardianship form is a legal document used in Western Australia. It allows a person to appoint someone to make decisions on their behalf in the future. The form includes sections for appointing an enduring guardian, appointing a substitute enduring guardian, and appointing a substitute enduring guardian in the event of the enduring guardian's death. It also includes a section for the appointor's details and a section for the appointee's details.

**چه زمانی از آن استفاده می‌شود؟** وکالت‌نامه دائمی سرپرستی فقط در صورتی استفاده می‌شود که شما قادر به تصمیم‌گیری یا بیان تصمیم‌ها نباشید.

**چه چیزهایی را شامل می‌شود؟** وکالت‌نامه دائمی سرپرستی برای اعطای اختیار به یک فرد برای تصمیم‌گیری درباره همه یا برخی تصمیمات از جانب شما استفاده می‌شود. این ممکن است شامل تصمیماتی در مورد موارد زیر باشد:

- جایی که زندگی می‌کنید
- خدمات پشتیبانی که به آن‌ها دسترسی دارید
- درمان(هایی) که دریافت می‌کنید.

شما می‌توانید بیش از یک سرپرست دائمی داشته باشید. با این حال، آن‌ها باید درباره هر تصمیمی که از جانب شما می‌گیرند، توافق داشته باشند. سرپرست دائمی نمی‌تواند از طرف شما درباره اموال یا امور مالی تصمیم بگیرد.

**نکته: شما می‌توانید هم یک رهنمود پیشاپیش سلامت و هم یک وکالت‌نامه دائمی سرپرستی داشته باشید.**

## اهدای عضو و بافت

**چیست؟** راهی برای ثبت اینکه آیا می‌خواهید پس از فوت، اعضا و بافت‌های خود را اهدا کنید یا خیر. این اطلاعات را نمی‌توان در یک سند برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده ثبت کرد.

**چه زمانی استفاده می‌شود؟** اهدای عضو و بافت فقط پس از فوت فرد، مرتبط است. مهم است که خانواده را از ترجیحات خود برای اهدای عضو و بافت مطلع کنید، زیرا از بستگان خواسته می‌شود که موافقت خود را اعلام کنند.

اهدای عضو و بافت  
فقط به طور رسمی  
در **Donate Life**  
قابل ثبت است.  
[donatelife.gov.au](http://donatelife.gov.au)

## وصیت‌نامه

[publictrustee.wa.gov.au](http://publictrustee.wa.gov.au)

نوع سند: سند رسمی

**چیست؟** وصیت‌نامه یک سند کتبی و رسمی و حقوقی است که بیان می‌کند یک شخص پس از فوت می‌خواهد با پول، اموال شخصی و دارایی‌های خود (از جمله زمین) چه کند.

**چه زمانی استفاده می‌شود؟** وصیت‌نامه پس از فوت شما لازم‌الاجرا می‌شود.

**وکالت‌نامه دائمی (Enduring Power of Attorney) (با عنوان EPA یا تصمیم‌گیرنده مالی نیز شناخته می‌شود)**

[justice.wa.gov.au/epa](http://justice.wa.gov.au/epa)

نوع سند: سند رسمی

**چیست؟** سندی که برای تعیین یک فرد یا افراد مورد اعتماد جهت تصمیم‌گیری درباره امور مالی و اموال به جای شما استفاده می‌شود.

**چه زمانی استفاده می‌شود؟** شما می‌توانید انتخاب کنید که اختیارات فوراً آغاز شود یا فقط در صورتی که توانایی تصمیم‌گیری خود را از دست بدهید. وکالت‌نامه دائمی فقط توسط یک فرد بالای ۱۸ سال که خودش می‌تواند به طور مستقل تصمیم بگیرد و تصمیم‌های خود را بیان کند، قابل تهیه است.







## برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده برای فردی که ظرفیت تصمیم‌گیری کافی ندارد

[www.advancecareplanning.org.au/\\_data/assets/pdf\\_file/0029/178427/advance-care-plan\\_full-name.pdf](http://www.advancecareplanning.org.au/_data/assets/pdf_file/0029/178427/advance-care-plan_full-name.pdf)

### نوع سند: غیر رسمی



**برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده چیست؟** برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده که توسط تصمیم‌گیرنده(های) معتبر و به نمایندگی از شما نوشته شده است، کسی که رابطه نزدیک و مستمری با شما دارد (یعنی فردی که بالاترین رتبه را در سلسله‌مراتب تصمیم‌گیرندگان درمان دارد و در دسترس و مایل به اتخاذ تصمیمات است). این نوع برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده فقط در صورتی تهیه می‌شود که شما دیگر توانایی تصمیم‌گیری یا بیان تصمیمات خود را نداشته باشید و یک رهنمود پیشاپیش سلامت تنظیم نکرده یا فرم ارزش‌ها و ترجیحات را تکمیل نکرده باشید.

**چه زمانی استفاده می‌شود؟** این نوع برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده هنگام تصمیم‌گیری در مورد درمان پزشکی از طرف کسی که رهنمود پیشاپیش سلامت ندارد و دیگر قادر به تصمیم‌گیری یا بیان تصمیمات خود نیست، استفاده می‌شود. از آن فقط می‌توان برای راهنمایی و اطلاع‌رسانی در تصمیمات مراقبت و درمان استفاده کرد. از آن نمی‌توان برای دادن رضایت قانونی به درمان یا رد درمان استفاده کرد.

**در آن چیست؟** این فرم برای ثبت اطلاعات در مورد ارزش‌ها و ترجیحات فرد برای درمان‌های پزشکی آینده بر اساس ترجیحات شناخته شده و انتخاب‌ها و تصمیمات گذشته فرد استفاده می‌شود.

## اهداف مراقبت از بیمار (GoPC) و اهداف مراقبت در مراکز اقامتی (RGoC)

[healthywa.wa.gov.au/Articles/F\\_I/Goals-of-patient-care](http://healthywa.wa.gov.au/Articles/F_I/Goals-of-patient-care)

### نوع سند: غیررسمی، بالینی

**ماهیت آن چیست؟** اهداف مراقبت از بیمار و اهداف مراقبت در مراکز اقامتی، فرآیندهایی برای برنامه‌ریزی مراقبت بالینی هستند که توسط تیم مراقبت‌های سلامت شما در بیمارستان‌ها و مراکز اقامتی مراقبت از سالمندان انجام می‌شوند. این فرآیند شامل گفتگو با شما و در صورت لزوم، خانواده یا مراقب شما است تا تصمیم گرفته شود که در صورت بدتر شدن وضعیت شما، کدام درمان‌ها ممکن است برای شما مفید باشند. متخصص سلامت شما از فرم «اهداف مراقبت از بیمار» برای نوشتن تصمیماتی که با هم می‌گیرید استفاده می‌کند.

**چه زمانی استفاده می‌شوند؟** این فرم‌ها برای اطلاع‌رسانی درباره مراقبتی که در صورت وخیم‌تر شدن وضعیت شما در طول بستری در بیمارستان، سایر دوره‌های مراقبت یا در طول اقامت در یک مرکز مراقبت از سالمندان دریافت می‌کنید، استفاده می‌شوند. این همچنین می‌تواند به عنوان ابزاری برای ارتباط بین پزشکان در محیط‌های مراقبتی مختلف استفاده شود. این گفتگوها باید به طور منظم با تیم مراقبت‌های سلامت شما انجام شوند.

**در آن چیست؟** شما و اعضای تیم مراقبت‌های سلامت شما تصمیم می‌گیرید که چه مواردی در فرم «اهداف مراقبت از بیمار» شما گنجانده شود. این فرم ثبت می‌کند که در صورت ناخوشی شدید شما و عدم توانایی در تصمیم‌گیری یا ابراز آن، از چه درمان‌هایی استفاده خواهد شد.

برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده و بحث در مورد اهداف مراقبت، فرآیندهایی جداگانه اما مرتبط هستند. اگر سندی از برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده مانند رهنمود پیشاپیش سلامت یا فرم ارزش‌ها و ترجیحات دارید، باید یک نسخه از آن را با تیم مراقبت‌های سلامت خود به اشتراک بگذارید. این می‌تواند به اطلاع‌رسانی گفتگوهای شما درباره اهداف مراقبت کمک کند.

## نکات

- پاسخ‌های شما به فعالیت‌های این کتاب کار ممکن است به شما کمک کند تا اطلاعات مورد نیاز در برخی اسناد برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده را تکمیل کنید.
- اگر دچار اختلال بینایی هستید یا قادر به خواندن و/یا نوشتن نیستید، همچنان می‌توانید مدارک برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده را تکمیل کنید:
  - شما می‌توانید از یک نفر بخواهید که اسناد را برای شما بخواند و آنچه را که می‌گویید بنویسد
  - شما می‌توانید از یک نفر بخواهید که سند را از طرف شما امضا کند
  - شما می‌توانید سند را با گذاشتن یک علامت امضا کنید، اما باید یک «بند مارکسمن» را تکمیل کنید تا مشخص شود این علامت متعلق به شماست. توصیه می‌شود در صورت انتخاب این گزینه، از مشاوره حقوقی استفاده کنید.
- **از کجا کمک بگیریم؟** این بخش، خدماتی را فهرست می‌کند که به شما در تکمیل اسناد برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده از جمله مشاوره حقوقی، کمک به درک، خواندن یا تکمیل فرم‌ها (مثلاً کمک به افراد ناشنوا یا دارای اختلال شنوایی یا گفتاری) کمک می‌کنند.
- اگر بین ایالت‌های استرالیا در حرکت هستید، باید برای اطلاع از اینکه کدام اسناد برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده پذیرفته می‌شوند، از مشاوره حقوقی استفاده کنید. هر ایالت قوانین خاص خود را دارد. برای آشنایی بیشتر با قوانین برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده در ایالت‌ها و قلمروهای مختلف، به [advancecareplanning.org.au/law-and-ethics](http://advancecareplanning.org.au/law-and-ethics) مراجعه کنید.

## اطلاعات بیشتر

- دفتر مدافع عمومی (Office of the Public Advocate) اطلاعات بیشتری در مورد اینکه اگر شما نتوانید تصمیم بگیرید، چه کسی می‌تواند برای شما تصمیم بگیرد دارد: ([wa.gov.au/government/publications/who-will-make-decisions-you](http://wa.gov.au/government/publications/who-will-make-decisions-you))

## فعالیت ۴: انتخاب یک سند برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده



تصمیم شما در مورد اینکه کدام سند(های) برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده، در صورت وجود، برای شما مناسب است، با یک سوال شروع می‌شود: آیا می‌خواهید مواردی که برایتان مهم هستند را ثبت کنید تا از آن برای راهنمایی درمان و مراقبت‌های آینده شما استفاده شود؟

اگر پاسخ به این سوال مثبت باشد، تصمیم بعدی این است که از کدام سند(ها) استفاده کنیم. از فهرست زیر برای فکر کردن در مورد اینکه کدام سند (یا اسناد) ممکن است برای شما مفید باشد، استفاده کنید.

### آیا می‌توانید با هر یک از جملات زیر ارتباط برقرار کنید؟

من در مورد درمان‌هایی که می‌خواهم یا نمی‌خواهم در آینده دریافت کنم، دیدگاه‌های قوی‌ای دارم.



من می‌توانم:

• برای ثبت تصمیمات درمانی‌ام، یک رهنمود پیشاپیش سلامت تنظیم کنم و/یا

• با استفاده از وکالت‌نامه دائمی سرپرستی (Enduring Power of Guardianship)، یک سرپرست دائمی تعیین کنم و ترجیحات خود را به او بگویم.

من ارزش‌ها و باورهای قوی‌ای دارم که بر مراقبتی که در آینده می‌خواهم یا نمی‌خواهم بگیرم، تأثیر خواهند گذاشت. با این حال، من آماده نیستم در مورد درمان‌های خاصی که می‌خواهم یا نمی‌خواهم دریافت کنم، تصمیم بگیرم.



من می‌توانم:

• فرم ارزش‌ها و ترجیحات را تکمیل کنم و/یا

• با استفاده از وکالت‌نامه دائمی سرپرستی (Enduring Power of Guardianship)، یک سرپرست دائمی تعیین کنم، زیرا باور دارم که او مرا به خوبی می‌شناسد و در مورد مراقبت من همان‌گونه تصمیم‌گیری می‌کند که خودم تصمیم می‌گرفتم.

می‌خواهم مطمئن شوم که امور مالی و دارایی‌هایم مرتب و سامان‌دهی شده‌اند.



من می‌توانم:

• وصیت‌نامه بنویسم و/یا

• یک وکالت‌نامه دائمی تعیین کنم

اگر هنوز مطمئن نیستید که آیا هیچ‌یک از این اسناد برای شما مناسب هستند یا خیر، شما می‌توانید:

- با دوستان یا عزیزان خود یا متخصصان سلامت که در مراقبت از شما نقش دارند، گفتگو کنید.
- با مراقبت تسکینی استرالیای غربی 1300 551 704 (دوشنبه تا پنجشنبه) تماس بگیرید.
- پرسش‌های کلی، منابع و اطلاعات مربوط به کارگاه‌های رایگان جامعه درباره برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده
- از سازمان مربوطه، مشاوره تخصصی بگیرید (به بخش [محل دریافت کمک](#) مراجعه کنید).



به یاد داشته باشید که می‌توانید  
هر یک از انتخاب‌ها و اسناد خود را بازنگری  
کنید و تغییر دهید تا با تغییرات در وضعیت  
شخصی، سلامت یا سبک زندگی شما  
مطابقت داشته باشد.

## ۴. به اشتراک بگذارید

وقتی ترجیحات و خواسته‌هایتان را یادداشت کردید، مهم است که افراد نزدیک به شما بدانند کجا می‌توانند این اطلاعات را پیدا کنند.

### اسناد برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده خود را کجا باید ذخیره کنم؟

اگر سند(های) برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده را نوشته‌اید، نسخه اصلی را در جای امنی نگه دارید.

شما می‌توانید یک کپی از سند(های) برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده خود را به صورت آنلاین با استفاده از پرونده سلامت من (My Health Record) ذخیره کنید ([myhealthrecord.gov.au](http://myhealthrecord.gov.au)). این به متخصصان سلامت که در مراقبت از شما مشارکت دارند کمک می‌کند تا به اسناد شما دسترسی داشته باشند. متخصصان سلامت نیز می‌توانند در صورت درخواست شما، اسناد را برایتان بارگذاری کنند.

### سند(های) برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده خود را با چه کسی باید به اشتراک بگذارم؟

شما می‌توانید یک نسخه از سند(های) برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده خود را به افرادی که به آنها اعتماد دارید، بدهید. این می‌تواند شامل افراد زیر باشد:

- خانواده، دوستان و مراقبان
- سرپرست(های) دائمی
- وکالت‌نامه(های) دائمی
- پزشک عمومی یا پزشک محلی
- سایر پزشک‌های متخصص
- و/یا متخصصان سلامت
- اقامتگاه مراقبت از سالمندان (Residential aged care facility)
- بیمارستان محلی
- کارشناس حقوقی.

فهرستی از افرادی که نسخه‌ای از سند(های) برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده شما را دارند، تهیه کنید. این یادآوری خوبی خواهد بود که در صورت تغییر یا ابطال (فسخ) سند(های) شما در آینده با چه کسی تماس بگیرید. از چک-لیست صفحه بعد برای مشخص کردن اینکه چه کسی یک نسخه دارد استفاده کنید.

اگر تصمیم به تنظیم یک رهنمود پیشاپیش سلامت دارید، می‌توانید موارد زیر را نیز همراه داشته باشید:

- یک کارت هشدار رهنمود پیشاپیش سلامت ([healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning](http://healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning)) (AHD) در کیف یا کیف پول شما
- یک دستبند MedicAlert ([medicalert.org.au](http://medicalert.org.au)) - حکاکی نشان می‌دهد که شما یک رهنمود پیشاپیش سلامت دارید و شامل یک شناسه است که متخصصان سلامت می‌توانند از آن برای یافتن رهنمود پیشاپیش سلامت شما استفاده کنند.

از طریق تماس با خط برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده وزارت بهداشت به شماره 9222 2300 یا ارسال ایمیل، یک کارت هشدار رهنمود پیشاپیش سلامت (AHD) سفارش دهید [acp@health.wa.gov.au](mailto:acp@health.wa.gov.au).



## فعالیت ۵: به اشتراک گذاری اسناد برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده

اگر یک یا چند سند برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده دارید، از لیست زیر برای ثبت اینکه چه کسی نسخه‌ای از هر سند را دارد، استفاده کنید.

آن‌ها یک کپی از این مدارک مربوط به من دارند:					
جزئیات	فرم ارزش‌ها و ترجیحات	رهنمود پیشاپیش سلامت (Advance Health Directive)	وکالت‌نامه دائمی سرپرستی (وکالت‌نامه دائمی سرپرستی (of Guardianship Enduring Power (EPG)	وکالت‌نامه دائمی (Enduring Power (of Attorney (EPA)	وصیت‌نامه
<b>چه فرد دیگری یک نسخه دارد؟</b>					
نام	فرد ۱	اطلاعات تماس	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
نام	فرد ۲	اطلاعات تماس	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
نام	سرپرست دائمی ۱	اطلاعات تماس	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
نام	سرپرست دائمی ۲	اطلاعات تماس	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
نام	پزشک عمومی	اطلاعات تماس	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
نام	پزشک متخصص / کارشناس سلامت ۱	اطلاعات تماس	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
نام	پزشک متخصص / کارشناس سلامت ۲	اطلاعات تماس	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
نام مرکز	اقامتگاه مراقبت از سالمندان (Residential aged care facility)	اطلاعات تماس	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
نام بیمارستان	بیمارستان محلی	اطلاعات تماس	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>نسخه‌های آنلاین</b>					
پرونده سلامت من <input type="checkbox"/>					
<b>افراد دیگری که نسخه‌ای از آن را دارند</b>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

## نگهداری مدارک اصلی من

مهم است مطمئن شوید که می‌دانید اصل سند(های) برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده شما کجاست تا شما (و خانواده‌تان) در صورت نیاز بتوانید به راحتی به آن دسترسی داشته باشید. شاید مفید باشد که همه آن‌ها را در یک جا نگه دارید.

اصل سند(های) برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده فعلی‌ام را کجا نگه دارم؟	سند
	فرم ارزش‌ها و ترجیحات
	رهنمود پیشاپیش سلامت (Advance Health Directive)
	وکالت‌نامه دائمی سرپرستی (Enduring Power of Guardianship) (EPG)
	وکالت‌نامه دائمی (Enduring Power of Attorney) (EPA)
	وصیت‌نامه



# از کجا کمک بگیریم؟

## برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده (Advance care planning)

وزارت بهداشت استرالیای غربی (خط تماس اطلاعات برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده وزارت بهداشت)

پرسش‌های کلی و سفارش منابع رایگان برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده (مانند: رهنمود پیشاپیش سلامت و فرم ارزش‌ها و ترجیحات)

تلفن: 9222 2300

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

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

### خدمات مراقبت‌های تسکینی استرالیای غربی (Palliative Care WA)

پرسش‌های کلی و اطلاعات مربوط به کارگاه‌های رایگان جامعه درباره برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده، یا یک مجموعه کارت‌های «آنچه بیشترین اهمیت را دارد» سفارش دهید

1300 551 704 (دوشنبه تا پنجشنبه)

وبسایت: [palliativecarewa.asn.au](http://palliativecarewa.asn.au)

### خدمات ملی پشتیبانی رایگان برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده

پرسش‌های کلی و پشتیبانی در مورد تکمیل اسناد برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده

تلفن: 1300 208 582 (دوشنبه تا جمعه ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر به وقت استاندارد شرقی استرالیا)

فرم آنلاین ارجاع: [advancecareplanning.org.au/about-us/contact-us](http://advancecareplanning.org.au/about-us/contact-us)

## وکالت‌نامه‌های دائمی سرپرستی و وکالت‌نامه‌های دائمی

### دفتر مدافع عمومی (Office of the Public Advocate)

تلفن: 1300 858 455

ایمیل: [opa@justice.wa.gov.au](mailto:opa@justice.wa.gov.au)

وبسایت: [publicadvocate.wa.gov.au](http://publicadvocate.wa.gov.au)

## توصیه‌های پزشکی

برای مشاوره به پزشک عمومی، متخصص یا پزشک محلی خود مراجعه کنید.



## خدمات حرفه‌ای سرپرستی و مدیریت دارایی

### متولی عمومی

شامل کمک و مشاوره در زمینه تنظیم وصیت‌نامه و وکالت‌نامه دائمی می‌باشد.

تلفن: 1300 746 116 (سؤالات و وقت‌های ملاقات جدید)

تلفن: 1300 746 212 (افراد تحت نمایندگی)

وبسایت: [publictrustee.wa.gov.au](http://publictrustee.wa.gov.au)

### مشاوره عمومی حقوقی

برای دریافت مشاوره حقوقی ویژه، با وکیل یا مشاور حقوقی خود (اگر دارید) مشورت کنید.

#### مراکز حقوقی جامعه (Community Legal Centres)

تلفن: 9221 9322

وبسایت: [communitylegalwa.org.au](http://communitylegalwa.org.au)

#### کمک‌های حقوقی استرالیای غربی (Legal Aid WA)

تلفن: 1300 650 579

وبسایت: [legalaid.wa.gov.au](http://legalaid.wa.gov.au)

#### انجمن حقوقی استرالیای غربی

تلفن: 9324 8652

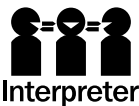
بخش درخواست ارجاع وکیل را پیدا کنید:

[lawsocietywa.asn.au/find-a-lawyer](http://lawsocietywa.asn.au/find-a-lawyer)

#### دفتر راهنمایی و مشاوره شهروندان (Citizens Advice Bureau)

تلفن: 9221 5711

وبسایت: [cabwa.com.au](http://cabwa.com.au)



Interpreter

### اگر به یک مترجم شفاهی نیاز دارید

اگر در درک این کتاب کار مشکل دارید و/یا به کمک زبانی نیاز دارید:

- با شماره تلفن 131 450 با خدمات ملی ترجمه کتبی و شفاهی (TIS National) تماس بگیرید، یک مترجم شفاهی بخواهید و از او بخواهید با یکی از سازمان‌های موجود در فهرست [از کجا کمک بگیریم](#) تماس بگیرد.
- فهرست آنلاین سازمان ملی اعطای مجوز رسمی به مترجم‌های کتبی و شفاهی (ناتی) (NAATI) را در وبسایت [www.naati.com.au](http://www.naati.com.au) مشاهده کنید. این فهرست شامل مترجم‌های رسمی کتبی و شفاهی است که می‌توانند به شما کمک کنند.
- با شماره تلفن 0439 943 612 با خدمات ترجمه شفاهی بومیان غرب استرالیا (Aboriginal Interpreting WA) تماس بگیرید یا به وبسایت [aiwaac.org.au](http://aiwaac.org.au) مراجعه کنید.



### اگر ناشنوا هستید یا اختلال شنوایی یا گفتاری دارید

از خدمات ملی رله استفاده کنید و با یکی از سازمان‌های موجود در فهرست [از کجا می‌توان کمک گرفت](#) تماس تلفنی برقرار نمایید. برای اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به: [communications.gov.au/accesshub](http://communications.gov.au/accesshub)

وزارت بهداشت استرالیای غربی از همه افرادی که در تدوین این کتاب کار مشارکت داشتند، صمیمانه تشکر می‌کند؛ از جمله از اعضای گروه مرجع آموزش برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده وزارت بهداشت و زیرگروه منابع برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده برای مصرف‌کنندگان، که با تخصص محتوایی و راهنمایی‌های خود، در شکل‌گیری این سند نقش داشتند.

همچنین از کسانی که در فرآیند مشاوره شرکت کردند و بازخورد ارائه دادند، سپاسگزاریم.

اسناد و منابع زیر در تهیه این کتاب کار مورد استفاده قرار گرفته‌اند:

- برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده استرالیا. توضیح برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده. آستین هلت (Austin Health)، آگوست ۲۰۲۱.
- گروه نوس (Nous Group). چارچوب ملی برای اسناد برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده وزارت بهداشت استرالیا، می ۲۰۲۱.
- مراقبت تسکینی استرالیا (Palliative Care Australia). آغازگر گفتگوی «Dying to Talk»: یافتن آنچه برای شما مناسب است. ۲۰۱۸.
- مراقبت تسکینی استرالیای غربی. مدل مقدماتی برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده Perth, WA; PCWA ACP Consortium, 2022.



این سند می‌تواند بنا به درخواست فرد دارای معلولیت، در فرمت‌های جایگزین نیز ارائه شود (با 9222 2300 یا [acp@health.wa.gov.au](mailto:acp@health.wa.gov.au)) تماس بگیرید. نسخه آسان‌خوان این سند در این جا موجود است: [healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning](https://healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning).

© Department of Health 2022

حق نشر (کپی‌رایت) این متن در اختیار ایالت استرالیای غربی است مگر اینکه خلاف آن مشخص شده باشد. به جز استفاده‌های منصفانه برای مقاصد مطالعه خصوصی، پژوهش، نقد یا بررسی که طبق مفاد قانون حق نشر (کپی‌رایت) مصوب ۱۹۶۸ مجاز است، هیچ بخشی از این اثر را نمی‌توان بدون کسب اجازه کتبی از دولت ایالت استرالیای غربی بازتولید یا استفاده مجدد نمود.