

# صحبت کردن در مورد بیماریتان با کسانی که دوستشان دارید و از شما نگهداری میکنند

این جزوه به شما کمک میکند تا بر اساس آنچه که با متخصصین صحبت کرده اید، اطلاعاتی را در زمینه بیماری خود و پیش آگهی آن با نزدیکانتان در میان بگذارید.

صحبت در باره بیماری با دوستان و اقوام آسان نیست، اما به آنها کمک میکند که دریابند چه چیزهایی برای شما حائز اهمیت است. همچنین به آنها کمک میکند تا به شما و تصمیم گیری ها یتان یاری دهند.

قبل از اینکه با فرزندانتان یا کسانی که برای شما مهم هستند صحبت کنید، در مورد مکان و زمان گفتگو فکر کنید. زمان و مکانی را انتخاب کنید که در آن احساس آرامش مینمائید. مطمئن شوید به اندازه کافی زمان برای این گفتگو در اختیار دارید. میتوانید از واژه های این راهنما و یا از واژه های خودتان استفاده کنید – هر کدام که برایتان راحت تر است.

# گفتگو را آغاز کنید

در حال حاضر حالم خوبه ، و با وجودیکه عجله ای در کار نیست ، دکترای من فکر میکنند لازم است که ما در مورد معالجات آینده صحبت کنیم.

پزشکان فکر میکنند که بهتر است آماده باشیم و مایلند اطلاعاتی در مورد اهداف و خواسته های من برای مراقبتهای پزشکی داشته باشند. از آنجاییکه شما برای من بسیار عزیز هستید، میخواهم که در این گفتگو سهیم باشید.

اگر در هر شرایطی قادر به صحبت کردن نباشم، میخواهم که شما بتوانید برایم تصمیم بگیرید.

## اطمینان از متن گفتگو با نزدیکان

### برداشت از مکالمات

در حال حاضر برداشت شما از موقعیت بیماری من چیست؟

### اطلاعات

میدانم که صحبت در این مورد آسان نیست، ولی دوست دارم اطلاعاتی را در مورد بیماریم با شما در میان بگذارم. موافق هستید؟

چه مقدار اطلاعات در مورد آینده ای که در انتظار من است میخواهید داشته باشید؟

من و دکترم در مورد دورنمای بیماریم با هم صحبت کرده ایم – مایلید که با شما هم در میان بگذارم؟

راهنما:

زمانی را انتخاب کنید که در آرامش هستید و وقت برای صحبت داشته باشید.

مکانی را انتخاب کنید که در آن راحت باشید.

واژه هایی را که با رنگ سیاه نوشته شده، بلند بخوانید و یا از واژه های خودتان استفاده کنید – هر کدام که برایتان راحتتر است.

# آنچه را که برایتان اهمیت دارد با آنها در میان بگذارید

## اهداف و آرزوها

دوست دارم در مورد بعضی از اهدافم که ممکن است بر تصمیم گیری های مربوط به مراقبت های پزشکی من تأثیر گذار باشند با شما صحبت کنم. مواردی که برایم مهم هستند .... برای مثال: نوه ام را ببینم، تولد دیگری را جشن بگیرم، و غیره

## ترس ها و نگرانی ها

بیشترین ترس و نگرانیم در مورد آینده و بیماریم .... برای مثال: اینکه نتوانم برای خودم تصمیم بگیرم، یا مجبور باشم برای انجام نیازهای روزانه ام از دیگران کمک بخواهم.

## توانایی ها

نمی‌توانم تصور کنم که قادر به انجام یکسری از کارها نباشم .... برای مثال: قادر به شناخت افراد و یا ارتباط برقرار کردن با آنها نباشم، نتوانم از خودم مراقبت کنم، و غیره

## تصمیم های سخت

میدانم که باید بین درمان های بسیار سخت و طولانی ترزیستن یکی را انتخاب کنیم. برای مثال: در بیمارستان بودن، داشتن لوله تغذیه، در خانه سالمندان بودن، با کمک ماشین تنفس زندگی کردن، شیمی درمانی های بیشتر، و غیره

من در مورد این گزینه ها اینطور فکر میکنم.....

# برای گفتگوهای مجدد برنامه ریزی کنید

آیا سوالی در مورد مسائلی که صحبت کردیم دارید؟

دوست دارم در مورد بیماری و مراقبت های پزشکی در ادامه درمانم با شما صحبت کنم. موافقت میکنید؟

میدانم که احتمالاً گفتگوی آسانی نبود. حالا که با هم صحبت کردیم چه احساسی دارید؟

کسان دیگری هستند که باید با آنها صحبت کنیم؟

به یاد داشته باشید که با کسانی که برایتان مهم هستند/کسانی که از شما مراقبت میکنند در مورد تغییر وضعیت بیماری و درخواست هایتان دوباره گفتگو کنید.

