

# رهنمودهای پیش روی

## اتخاذ تصمیمات قدرمند



[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

فقط برای استفاده شخصی. برای سایر کاربردها مجوز لازم است.



# فهرست مطالب

- 1 ..... برنامه ریزی و توانمندسازی رهنمودهای پیش روی
- 2 ..... مبانی رهنمودهای پیش روی
- 3 ..... زیست خواست
- 4 ..... وکالت پزشکی بادوام
- 7 ..... برنامه ریزی شما را توانمند می کند
- 8 ..... منابع، یادداشت ها



این ترجمه از راهنمای بنیاد COPD برای زندگی بهتر توسط آسترازنکا حمایت شده است.

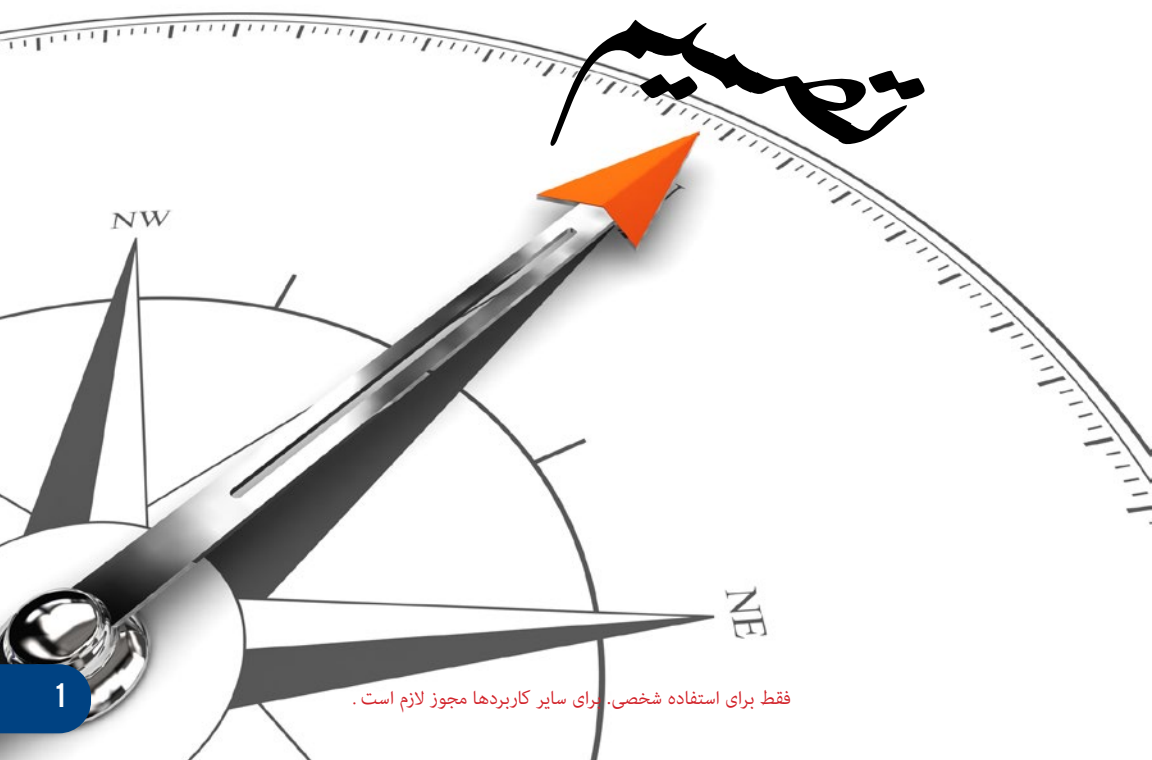


# برنامه ریزی و توانمندسازی رهنمودهای پیش روی

بسته به اینکه از چه کسی بپرسید، ایده "زندگی کردن" معانی متفاوتی دارد. بعضی افراد بر این باورند که زندگی کردن به معنای فعال بودن و انجام کارهایی است که از آنها لذت می برند. برای برخی دیگر، زندگی بدین معنی است که قلب آنها هنوز در حال تپیدن است و کیفیت زندگی آنها به آن اندازه مهم نیست. به نظر شما زندگی کردن چیست؟

همانطور که در مورد آن سوال فکر می کنید، به این فکر کنید که اگر در موقعیتی قرار می گرفتید که نمی توانستید از طرف خود صحبت کنید، چه آرزوهایی ممکن بود داشته باشید. آیا می خواهید روی دستگاه های تنفس مصنوعی باشید، حتی اگر هرگز از کما "بیدار نشوید"؟ یا اینکه کیفیت زندگی و توانایی شما در انجام فعالیت ها برایتان مهمتر است؟

هیچ جواب درست یا غلطی برای این سؤالات وجود ندارد، اما مهم است که خانواده یا دوستان نزدیک شما از اعتقادات و خواسته های شما آگاه باشند. داشتن دستورالعمل های کتبی، که رهنمودهای پیش روی نامیده می شود، تضمین می کند که چنانچه بسیار بیمار هستید یا نمی توانید از جانب خودتان در خصوص مراقبت های پزشکی خود صحبت کنید، خواسته های شما برآورده خواهد شد.





## مبانی رهنمودهای پیش روی

در حالی که به پایان زندگی خود نزدیک می شوید، رهنمودهای پیش روی اسنادی هستند که توضیح می دهند که شما چه می خواهید و چه چیزی نمی خواهید.

رهنمودهای پیش روی را می توان به طرق مختلف و در هر زمان نوشت. لازم نیست در پایان عمر خود باشید تا رهنمودهای پیش روی داشته باشید. در واقع، بهتر است این تصمیمات را زودتر از موعد اتخاذ کنید. می توانید فرم های ویژه ای را از ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی یا بیمارستان خود دریافت کنید، یک وکیل می تواند به شما در تهیه آنها کمک کند، یا می توانید فرم های رایگان و کمک را به صورت آنلاین پیدا کنید.

رهنمودهای پیش روی نباید اسناد حقوقی پیچیده ای باشند. آنها می توانند بیانیه های کوتاه و ساده ای در خصوص خواسته های درمانی شما باشند. می توانید خواسته های خود را بنویسید، آنها را توسط پزشک یا وکیل خود بررسی کنید و سپس آنها را محضری کنید. به اعضای خانواده و ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی نسخه هایی از این سند را بدهید.

# زیست خواست

رهنمودهای پیش روی شامل اسنادی از قبیل

## یک زیست خواست

زیست خواست خواسته های شما را در خصوص اقدامات پزشکی که می تواند شما را زنده نگه دارد، مشخص می کند. در زیر برخی از بخش هایی از یک زیست خواست ذکر شده است که می توانید آنها را در نظر بگیرید. نظرات خود را در مورد خطوط ارائه شده بنویسید

1. چنانچه از حالت کما "بیدار نشوید" یا نتوانید از بدن خود استفاده کنید، آیا می خواهید توسط ماشین ها زنده بمانید؟

---

---

---

2. اگر از حالت کما "بیدار نشوید"، می خواهید از طریق غذادهی لوله ای، تغذیه شوید؟ (این لوله ای است که در معده شما وارد می شود و به شما غذای مایع داده می شود).

---

---

---

3. هنگامی که قلب شما می ایستد و/یا تنفس شما متوقف می شود، آیا می خواهید تیم پزشکی احیای قلبی ریوی (CPR) را انجام دهد؟ CPR زمانی است که تیم پزشکی سعی می کند قلب و/یا تنفس شما را مجدداً برگرداند. شما می توانید تصمیم بگیرید که چه زمانی CPR انجام شود و کی نمی خواهید انجام شود.

---

---

---

یک زیست خواست می تواند بسیار خاص باشد یا می تواند یک بیانیه گسترده از آنچه شما می خواهید یا نمی خواهید باشد. یک زیست خواست باید راهنمایی باشد تا به خانواده یا دوستان نزدیک شما کمک کند تا خواسته های شما را بفهمند. ممکن است از آنها درخواست گردد که در صورت ناتوانی شما در تصمیم گیری، برایتان تصمیم بگیرند.

# وکالت پزشکی پایا

یک سند وکالت پزشکی بادوام این امکان را می دهد تا شما فردی را که به او اعتماد دارید انتخاب کنید تا برایتان تصمیم گیری کند. فردی که شما در وکالت پزشکی پایای خود انتخاب می کنید، فقط حق دارد برای شما تصمیم گیری پزشکی داشته باشد. آنها نمی توانند تصمیمات مالی بگیرند.

## سوالات و نگرانی های متداول در خصوص مسائل پایان زندگی

هنگامی که شروع به فکر کردن در خصوص رهنمودهای پیش روی خود می کنید، طبیعی است که سوالات زیادی داشته باشید. ممکن است به این فکر کنید که پس از مرگ چه احساسی خواهید داشت و تا آن زمان چه گزینه های درمانی خواهید داشت.

بیا بید نگاهی به سوالات متداولی بیندازیم که افراد در هنگام اندیشیدن به روزهای آخر زندگی خود دارند.

## آیا احساس تنگی نفس خواهم داشت؟

بسیاری از افراد مبتلا به بیماری انسدادی ریوی مزمن (COPD) می ترسند در پایان عمر خود احساس تنگی نفس کنند. مهم است که بدانید تنگی نفس را می توان با اکسیژن و دارو درمان کرد. و بعضی مواقع، در هنگامی که تنفس شما در پایان عمر به اندازه کافی کارآمد نیست، ممکن است به طور طبیعی خواب آلود شده و بدون هیچ تنگی نفسی به کما بروید. در هر شرایطی، تیم مراقبت های بهداشتی تان تا حد امکان تنفس شما را راحت نگه می دارد.





## آیا من درد زیادی خواهم داشت؟

اشخاص مبتلا به COPD که به پایان عمرشان نزدیک می شوند، معمولاً نیازی به کنترل درد ندارند؛ با این حال، کنترل درد بخش مهمی از مراقبت های پایان عمر است. متخصصان مراقبت های بهداشتی تان جهت درمان هر گونه دردی که ممکن است احساس کنید، سفارش داروی ضد درد خواهند داد تا اطمینان حاصل کنند که تا حد ممکن دردی نداشته باشید.



**آیا باید مراقبت های تسکینی یا آسایشگاهی را در نظر بگیرم؟**  
اغلب در خصوص مراقبت تسکینی و آسایشگاهی و تفاوت بین این دو سردرگمی وجود دارد.

### **مراقبت های تسکینی**

هدف از مراقبت تسکینی بهبود کیفیت زندگی فرد تحت مراقبت و خانواده او است. افرادی که تحت مراقبت های تسکینی هستند لازم نیست که بیمار لاعلاج باشند. مراقبت تسکینی می تواند به افراد در تمام مراحل یک بیماری مزمن ارائه شود که بر اساس نیازهای آن افراد در هر زمان است.

### **مراقبت در آسایشگاه**

مراقبت در آسایشگاه نوعی مراقبت تسکینی است. این مراقبت برای کسانی که بیماری لاعلاج دارند در دسترس است. یک پرستار آسایشگاه از شما در خانه، مرکز مراقبتی یا بیمارستان بازدید خواهد کرد. بسته به سیاست های منطقه تان، مراقبت آسایشگاهی ممکن است به مدت شش ماه یا تا دوازده ماه ادامه یابد. هدف آسایشگاه این است که شما را راحت نگه داشته و به شما و خانواده تان کمک کند تا برای زمانی که ممکن است برخی درمان ها متوقف شوند، آماده شوید.

## برنامه ریزی رهنمودهای پیش روی شما را توانمند می‌سازد

رهنمودهای پیش روی به شما این امکان را می‌دهد که در خصوص زندگی و سلامت خود تصمیم‌گیری کنید. شما و فقط شما باید تصمیم بگیرید که چگونه زندگی کنید. رهنمودهای پیش روی به شما کمک می‌کنند تا آن‌طور که می‌خواهید، کرامت داشته باشید و زندگی کنید. پس از تکمیل رهنمودهای پیش روی، می‌توانید آرامش داشته باشید و بدانید که برنامه‌ریزی انجام شده است. شما می‌توانید آن را فراموش کنید و به زندگی ادامه دهید!

## منابع

جهت کسب اطلاعات علاوه بر منابع موجود در این راهنما، از وب سایت بنیاد COPD به نشانی [www.COPDFoundation.org](http://www.COPDFoundation.org) دیدن کنید.

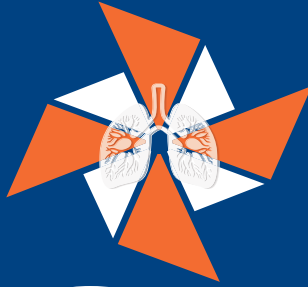
برای اطلاعاتی که برای کمک به شما در مدیریت COPD و موفقیت در برابر این بیماری طراحی شده است، لطفاً از راهنمای COPD برای زندگی بهتر در وب سایت [copdf.co/guides](http://copdf.co/guides) دیدن کنید، برای دسترسی رایگان روی “ثبت نام” کلیک کنید.

انجمن بازنشستگان آمریکا (AARP) منابع قابل چاپ رایگان و راهنمایی آنلاین  
<https://www.aarp.org/caregiving/financial-legal/free-printable-advance-directives>

ثبت طرح مراقبت پیش روی ایالات متحده (<http://www.usacpr.net/>)

## تذکرات:

[illegible]



# COPD FOUNDATION

Miami, FL | Washington, DC

[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

خط پشتیبانی جامعه COPD360: (2673) 1-866-316-COPD

خط اطلاعات تنگی مجرای تنفسی و NTM: (5864) 1-833-411-LUNG

این راهنما توسط اعضای تیم بررسی راهنمای بنیاد COPD برای  
زندگی بهتر بازبینی شده است

”این ترجمه از راهنمای بنیاد COPD برای زندگی بهتر توسط  
آسترازنکا حمایت شده است.“

بنیاد COPD مایل است از تخصص مرجان خلیلی در ترجمه این مطالب آموزشی تشکر کند.