



# برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده (Advance care planning)

برنامه‌ریزی برای سلامت و مراقبت‌های فردی آینده شما

## برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده یک فرآیند مستمر و شامل ۴ عنصر کلیدی است:

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

شما می‌توانید بین این عناصر حرکت کنید و انتخاب‌های خود را متناسب با تغییر در وضعیت فردی، سلامت یا سبک زندگی خود تغییر دهید.

### فکر کنید

فرآیند برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده شما توسط شما و باورها، ارزش‌ها و ترجیحات شما هدایت خواهد شد.

زمانی را صرف جمع‌آوری افکارتان کنید و به این فکر کنید که «خوب زندگی کردن» برای شما چه معنایی دارد. وقتی به سلامت آینده خود فکر می‌کنید، چه چیزی شما را نگران می‌کند؟ آیا درمان‌های پزشکی هستند که شما نمی‌خواهید؟

### گفتگو کنید

با عزیزانتان درباره ارزش‌ها و باورها و مراقبت مطلوبتان برای زمان ناخوشی، گفتگو کنید.

نگرانی‌های مربوط به سلامت و گزینه‌های مراقبت‌های آینده خود را با متخصصان سلامت خود در میان بگذارید.

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

برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده می‌تواند به شما کمک کند تا نظر و خواسته خود را درباره نوع مراقبتی که در آینده دریافت می‌کنید، اعلام کنید. این به دیگران کمک می‌کند تا ارزش‌ها، باورها و ترجیحات شما را برای زمانی که دیگر قادر به تصمیم‌گیری یا بیان تصمیمات مربوط به سلامت و مراقبت فردی خود نیستید، درج کنند. برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده می‌تواند در هر سنی آغاز شود. بهتر است زمانی آغاز شود که حالتان خوب است و می‌توانید تصمیم بگیرید.

### چرا برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده مهم است؟

برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده با دانستن اینکه اگر زمانی نتوانید آنچه برایتان مهم است را به دیگران بگویید، آن‌ها خواسته‌های شما را فهمیده‌اند، می‌تواند به شما آرامش خاطر بدهد.

همچنین می‌تواند کار را برای خانواده، دوستان و متخصصان سلامت که ممکن است در آینده از شما مراقبت کنند، آسان‌تر کند.

خانواده و دوستان افرادی که در برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده شرکت می‌کنند، می‌گویند که استرس کمتری دارند و از مراقبتی که عزیزشان دریافت کرده، راضی‌تر هستند.





## بنویسید

وقتی درباره آنچه برایتان مهم است فکر و با دیگران گفتگو کردید، ایده خوبی است که آن را بنویسید.

فکر کردن به اینکه چه نوع تصمیمات و افکاری را می‌خواهید به اشتراک بگذارید، به شما کمک می‌کند تصمیم بگیرید کدام سند(ها) می‌تواند مفید باشد. برخی اسناد برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده که می‌توانید استفاده کنید عبارتند از:

- **فرم ارزش‌ها و ترجیحات: برنامه‌ریزی برای مراقبت‌های آینده‌ام** بیانیه‌ای از ارزش‌ها، ترجیحات و خواسته‌های شما در رابطه با سلامت و مراقبت‌های آینده شما است.
- **رهنمود پیشاپیش سلامت (که AHD نیز نامیده می‌شود)** یک سند رسمی است که برای ثبت تصمیمات شما درباره درمان‌های پزشکی مطلوب یا نامطلوب شما در صورت بدحالی یا آسیب‌دیدگی شدید، استفاده می‌شود.
- **وکالت‌نامه دائمی سرپرستی (که EPG نیز نامیده می‌شود)** یک سند قانونی و رسمی است که برای تعیین یک فرد جهت تصمیم‌گیری‌های مهم شخصی، سبک زندگی و درمانی برای شما در مواقعی که خودتان نمی‌توانید، استفاده می‌شود.

برای اطلاعات درباره سایر اسناد،  
[healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning](https://healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning)  
 را ببینید.



## به اشتراک بگذارید

مهم است به نزدیکان خود اطلاع دهید که اسناد برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده شما را کجا می‌توانند پیدا کنند.

نسخه اصلی را در جای امنی نگهداری کنید. یک نسخه را در **پرونده سلامت من (My Health Record)** آپلود کنید تا متخصصان سلامت بتوانند به آن اطلاعات دسترسی داشته باشند. همچنین می‌توانید کپی‌ها را با این افراد به اشتراک بگذارید:

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



## برای اطلاعات بیشتر

**خط تلفن اطلاعات برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده وزارت بهداشت استرالیای غربی**

پرسش‌های کلی و سفارش منابع رایگان برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده

تلفن: 9222 2300

پست

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

وبسایت:

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

این سند بنا به درخواست فرد دارای معلولیت، می‌تواند در فرمت‌های جایگزین ارائه شود.

تهیه شده توسط برنامه مراقبت‌های پایان زندگی  
 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.