மேலதிக விபரங்களை எங்கு பெறலாம்?

வாழ்வின் இறுதிக் கட்ட முடிவுகளை எடுப்பது பற்றிய மேலதிக விபரங்களைப் பெற வேண்டுமானால் உங்கள் வைத்தியரிடமோ, பராமரிக்கும் தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவர்களிடமோ பேசவும். அவர்கள் உங்களை வழி நடத்துவார்கள்.

அலி 40 வயதாக இருக்கும் போது அவருக்கு சிகிச்சைக்கு அப்பாற் பட்ட கட்டியொன்று மூளையில் இருப்பது கண்டு பிடிக்கப் பட்டது. அவரும் அவரது மனைவி தாஷாவும், அவரது பராமரிப்பும் இறப்பும் வீட்டிலேயே நடக்க வேண்டும் என்று முடிவு எடுத்தார்கள். இதை அவர்களுடைய பொது வைத்தியருடன் கலந்தாலோசித்தபோது கடைசிக் கட்டங்களில் எதிர் கொள்ள வேண்டியவற்றையும் அலிக்கு தேவையான தொடர்ச்சியான பராமரிப்புப் பற்றியும் எடுத்துக் கூறினார். பொது வைத்தியர் அவர்களுக்கு உகந்த முன் கூட்டிய பராமரிப்புத் திட்டத்தை வரையவும் உதவி செய்தார்.

அலி தனது வாழ்வின் கடைசி வாரத்தில், மனம் குழம்பிய நிலையில், தனக்குத் தேவையான முடிவுகளை எடுக்க முடியாது இருந்தார். அவருடைய முன் கூட்டிய பாராமரிப்புத் திட்டம் ஏற்கெனவே வரையப் பட்டு இருந்ததால் அவர் விருப்பப்படியே அவருக்குப் பராமரிப்பு வழங்க அவரின் பராமரிப்பாளர்களுக்கு இலகுவாக இருந்தது. தாஷாவின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்க, வேறு பல உறவினர்களும் வீடு வந்து அலியைப் பராமரிக்க உறுதுணையாக இருந்தார்கள். அத்தோடு நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக் குழுவினரின் தொடர்ச்சியான வருகையும், சமூக பராமரிப்புச் சேவையின் உதவியும் அலி தனது விருப்பத்திற்கேற்ப வீட்டில் இறப்பதற்கு ஏதுவாக அமைந்திருந்தது.

நோயின் கடுமைத் தணிப்புப் பராமரிப்புக்கான தொடர்புகள் பற்றிய மேலதிக விபரங்களைத் தெரிந்துகொள்ள:

இணையத் தளம் : palliativecare.my
மின அஞ்சல் : info@hospismalaysia.org
தொலை பேசி : 603-9133 3936 (ஹொஸ்பிஸ் மலேசியா பொது தொடர்பு)

நன்றிகள்:

இப்பிரசுரம், ஹொஸ்பிஸ் மலேசியாவினால், பலியேடிவ் கேயர் ஒஸ்ரேலியாவின் (Palliative Care Australia) பிரசுரமான “Advance Care Planning: Decision making for the end of life” இலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பகுதிகளைக் கொண்டு அவர்களின் அனுமதியோடு தயாரிக்கப் பட்டுள்ளது.

இப்பிரசுரத்தில் உள்ள விடயங்கள் யாவுமே ஹொஸ்பிஸ் மலேசியாவினது அல்லது பலியேடிவ் கேயர் ஒஸ்ரேலியாவினது கருத்துகள் என்பதற்கு அவசியமில்லை.

இறுதிக் கட்டங்களில் தேவையான பராமரிப்பைப் பற்றி முன்கூட்டியே திட்டமிடுவதன் மூலம் உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப அதை அமைத்துக் கொள்ளலாம்

உதவி, சேவைகள் பற்றிய மேலதிக விபரங்களை இந்த இணையத் தளத்தில் அறிந்து கொள்ளுங்கள்: palliativecare.my

தயாரிப்பு:

HOSPIS MALAYSIA

Palliative Care Australia

பதிப்புக்கு ஆதரவு வழங்கியோர்:

Sime Darby YAYASAN

முன் கூட்டிய பராமரிப்புத் திட்டமிடல்: வாழ்வின் இறுதிக் கட்டத்திற்கான முடிவுகளை எடுத்தல்

உங்களுடைய குடும்பத்தாருடன் பேசி வாழ்வின் இறுதிக் கட்டங்களில் தேவையான பராமரிப்பைப் பற்றி முன்கூட்டியே திட்டமிடுவதன் மூலம் உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப அதை அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

நீங்கள் நோயினால் கூடிய அளவுக்கு பாதிக்கப் பட்டு உங்கள் வைத்தியருடன் பேச முடியாத சூழ்நிலை ஒன்று ஏற்படுகிறது என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

நோயின் கடுமையான பாதிப்பினால் உங்கள் முடிவுகளை நீங்களே எடுக்க முடியாத சந்தர்ப்பம் ஒன்று உருவாகும் பொழுது, உங்கள் விருப்பங்களுக்கு மதிப்புக் கொடுத்து, உங்கள் மருத்துவ பராமரிப்பு குழு, உங்கள் குடும்பத்தினர், உங்கள் பராமரிப்பாளர் அனைவரும் செயற்படவே முன் கூட்டிய பராமரிப்புத் திட்டமிடல் உதவுகிறது.

முன் கூட்டிய பராமரிப்புத் திட்டமிடலை யார் செய்யலாம்?

18 வயதிற்க்கு மேற்பட்டோர் அனைவருமே முன்கூட்டிய பராமரிப்பைத் திட்டமிடலாம். அனைவருமே திட்டம் வகுக்க முடியும், மேலும் அவசியமும் கூட. குறிப்பாக...

- கடுமையான அல்லது வாழ்க்கையைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய முறையில் உங்கள் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப் பட்டிருந்தால்,
- மனை சார்ந்த பராமரிப்பு நிலையங்களை நாடு பவர்கள்,
- தனது குடும்பத்தினர் தன்னுடைய விருப்பத்திற்கு மாறான கருத்தை வைத்திருக்கின்றனர் என நம்பினால், அல்லது
- நோயின் தாக்கத்தினால் சுய அறிவு அற்றுப் போய் முடிவுகளைத் தாமாகவே எடுக்க முடியாமல் போகும் சூழ்நிலை ஏற்படலாம் என ஐயமுற்றால் (உ-ம். டிமென்ஸியா).

எதற்காக முன் கூட்டியே பராமரிப்பைத் திட்டமிடவேண்டும்?

முன்கூட்டியே பராமரிப்பைத் திட்டமிடுவதன் மூலம் ஒருவர், (குறிப்பாக வாழ்க்கையைக் கட்டுப்படுத்தும் நோயுடன் வாழ்பவர்), அவரது குடும்பம், மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் தமக்கான பராமரிப்பு எப்படி அமைய வேண்டும் என்பதற்கான முடிவுகளை அவர்களது விருப்பப்படி தம் வசப்படுத்த இயலுகிறது.

உங்களால் உங்களுக்கு விருப்பமான மருத்துவ முறைகளையும், இறுதிக்கட்ட பராமரிப்பையும் தெரிந்து கொள்ளவோ தெரியப் படுத்தவோ முடியாத ஓர் தருணத்தில் அவற்றை ஏனையோரே உங்களுக்காக முடிவு செய்வார்கள்.

உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளை ஏற்கெனவே, குடும்பத்-தினரோடும், நண்பரோடும், ஏனையோருடனும் பகிர்ந்து கொள்ளவோ எழுதிவைக்கவோ இல்லையென்றால், அவர்களுக்கு உங்கள் விருப்பப்படி என்ன செய்யவேண்டும் என்பது தெரியாமலிருக்கும்.

நீங்கள் ஏற்கெனவே பரஸ்பரம் பேசியிருந்தாலோ அல்லது முன் கூட்டியே பராமரிப்புத் திட்டம் ஒன்றை எழுத்தில் வரைந்திருந்தாலோ, ஓர் அவசர சூழ்நிலையில், உங்கள் குடும்பத்தினரின் அமைதியின்மையைத் தவிர்க்கலாம்.

இது உங்கள் மருத்துவக் குழுவுடனும் குடும்பத்தினர் மற்றும் பராமரிப்பாளருடனும் தொடர்ந்து ஏற்படுத்தப் படவேண்டிய கருத்துப் பரிமாற்றமாகும். உங்கள் முடிவை எப்போது வேண்டுமானாலும் மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

எனக்குப் பதிலாக முடிவுகளை எடுக்க ஒருவரை எப்படித் தேர்ந்தெடுப்பது?

உங்களுக்கான முடிவுகளை எடுக்க உங்களுக்குப் பதிலாக முடிவுகளை எடுக்கக்கூடிய ஒருவரை நீங்கள் நியமிக்க வேண்டும். இவர் உங்கள் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான ஒருவராக இருத்தல் வேண்டும். மேலும், உங்களின் எதிர்கால பராமரிப்புக்கான பண்புகளையும், விருப்பங்களையும் தெளிவாக கேட்டறிந்து அதிக பட்ச முயற்சியெடுத்து அவர்களின் திறமைக் கேற்ப விருப்பங்களைச் செயற்படுத்தக் கூடியவராக இருக்க வேண்டும்.

முன் கூட்டிய பராமரிப்பைத் திட்டம் எப்போது பாவிக்கப்படும்?

நீங்கள் உங்களுக்காக சுயமாக முடிவுகளை எடுக்க அல்லது பேச முடியாதிருக்கும் பட்சத்தில் மட்டுமே பாவிக்கப்படும். அத் தருணத்தில் உங்கள் வைத்தியர், மருத்துவப் பராமரிப்புக் குழு, உங்களுக்குப் பதிலாக முடிவுகளை எடுக்க நியமிக்கப் பட்டவர் மற்றும் குடும்பத்தினர் அனைவரும் உங்களுக்காக முடிவுகளை எடுக்க இத்திட்டம் வழிகாட்டும்.

இது இயூதனேசியாவா?

இல்லை. முன் கூட்டிய பராமரிப்புத் திட்டமிடல் உங்களின் எதிர்கால மருத்துவப் பராமரிப்பு மற்றும் மருத்துவ முறைகள் எப்படி அமைய வேண்டும் என்பது பற்றி சம்பந்தப்பட்டவர்களோடு கலந்தாலோசித்து எடுக்கப்பட்ட முடிவாகும். இயூதனேசியா நேரடியாக, சுய விருப்பத்தின் பேரில், உயிரைப் போக்கிக் கொள்ளும் செயற்பாடாகும் - இது மலேசியாவில் சட்ட விரோதமானது.

நான் முன் கூட்டிய பராமரிப்புத் திட்டமொன்றை எப்படி வரைய முடியும்?

1. உங்களின் வாழ்வில் நீங்கள் கடைப் பிடிக்கும் முக்கிய கொள்கைகளையும் நம்பிக்கைகளையும் சிந்தியுங்கள்,
2. நீங்கள் தற்போது மற்றும் எதிர் காலத்தில் எதிர் கொள்ளக் கூடிய மருத்துவ சூழ்நிலைகளையும் மருத்துவ முறைகளினூடாகப் பிறக்கக் கூடிய விளைவுகளையும் சிந்தித்து அவற்றில் எவை உங்களுக்கு ஏற்க முடியாதவை என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்,
3. உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர், வைத்தியர் அல்லது வேறு நம்பகத் தன்மையுடையோர்களுடன் உங்களின் விருப்பங்கள் பற்றிப் பேசுங்கள்,
4. உங்களுக்குப் பதிலாக முடிவுகளை எடுக்கக் கூடிய ஒருவரைத் தீர்மானியுங்கள். “என் விருப்பப்படி முடிவுகளை எடுப்பார்” என மனதில் திடமாக சிந்தியுங்கள்,
5. உங்கள் விருப்பங்களை எழுதி வையுங்கள்,
6. மேலும், நீங்கள் எழுதியதன் பிரதிகளை உங்கள் குடும்பத்தினரிடமும், வைத்தியரிடமும், உள்ளூர் வைத்தியசாலையிலும் மேலும் யார் யாரிடம் பிரிதி ஒன்று இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களோ, அவர்களிடமும் கொடுத்து வையுங்கள்.

ஏனையோருக்குத் தெரியப் படுத்தாமல் முன் கூட்டிய பராமரிப்புத் திட்டம் ஒன்றை வரைவதில் பயனில்லை. யார் கண்ணிலும் படாமல் பத்திரமாக எங்காவது மறைத்து வைக்க வேண்டாம்.