



أخطاء شائعة يجب تجنبها:

1. إقصاء القائم على الرعاية: قد يكون لدى القائمين على الرعاية مخاوف غير معلنة أو سوء فهم. ادعهم للمشاركة.

2. استعجال المحادثة: دع الصمت والوقفات يقومان بدورهما. يحتاج المرضى والقائمين على الرعاية إلى مساحة.

3. استخدام التعبيرات الملطفة مثل "رعاية مريحة فقط" كن واضحاً، ومحترماً، وصادقاً. الوضوح نوع من اللطف.



أشياء يجب تذكرها جيداً

الوجود أهم من الكمال
كن حاضراً بوعيك الكامل، واستمع جيداً.

صوتان، محادثة واحدة
تحدث إلى المريض والشخص الداعم له بأسلوب مفعم بالتعاطف والوضوح.

اجعلها آمنة، لا نهائية
محادثة واحدة غالباً ما لا تكون كافية لإنجاز كل شيء. ما عليك سوى فتح الباب، ودعهم يتقدمون بالسرعة التي تناسبهم.



محادثات رعاية المحتضرين: عبارات تُخفف على المرضى ومن يُحبونهم

يمكن أن تكون محادثات رعاية المحتضرين محفوفة بالمشاعر الصعبة وعدم اليقين، ولكن باختيار الكلمات الصحيحة، يمكننا أن نُهدد الطريق للوضوح والتواصل واتخاذ قرارات تتمحور حول المريض. جرب استخدام هذه العبارات الخمس للمساعدة في سد الفجوة بين الخوف والفهم، وافتح باب الحوار الصريح، وتعزيز مشاركة المريض ومن يحبهم في اتخاذ القرارات.

هل سيكون مناسباً لو تحدثنا معاً
عما هو قادم؟

اجعل النبرة تعاونية وبث شعوراً بالأمان.

ما الذي تأملانه (كلاكما) في
هذه اللحظة؟

ادعم ما يعبر عنه كل من المريض والقائم على الرعاية.

إذا لم تسر الأمور كما نأمل، فماذا سيكون الأهم
لك ولعائلتك؟

مهّد الطريق للتخطيط، مع الحفاظ على بصيص الأمل.

ما تصورك لليوم المثالي؟ وكيف
يمكننا تحقيقه والحفاظ عليه؟

هذه العبارة تركز على القيم، وتتسم بالشمولية، ويمكن تطبيقها عملياً.

كم أتمنى لو لم تكن الأمور على
ما هي عليه الآن. هل لنا أن
نتجاوز معاً بشأن ما يعنيه ذلك
وما يهمنا في هذه المرحلة؟

ادمج التعاطف مع الواقعية، وحفّز
على التأزر.

نصائح لتوقيت محادثات رعاية المحتضرين والتعامل معها:

بادر بالمحادثة مبكراً وراجعها بانتظام:

اجعل المحادثة تبدو كشيء يجده الكثيرون مفيداً للبدء به في وقت مبكر. أكد على إمكانية إعادة النظر فيها مع تطور الأمور.

ركز على القيم الجوهرية المشتركة:

حدّد ما يهم المريض وعائلته أكثر من أي شيء آخر (مثل: البقاء في المنزل، أو تجنب الألم، أو رؤية العائلة) وشكّل خطة الرعاية حول تلك القيم.

انتبه لحضورك:

وضعتك الجسدية: اجلس في مستوى عيني المريض. الوضعية المريحة والمنفتحة تشجع على التواصل.
نبرة صوتك: استخدم نبرة صوت حانية. لا بأس بالصمت والتوقفات. امنح المساحة للمشاعر لتظهر.
البيئة المحيطة: اختر مكاناً هادئاً وإذا خصوصية. قلل من المشتتات. الأجواء الهادئة تساعد المرضى وعائلاتهم على الشعور بالأمان وأن أصواتهم مسموعة ومُقدّرة.

هل لديك أسئلة؟

<https://moqc.org/>

moqc@moqc.org

