



# دليل المعلومات للأشخاص الذين لم يعودوا يتحسنون

منطقة هاغلاند



عند غروب شمس حياتك  
يتقلص عالمي الواسع ليصبح ضئيلاً  
وتغدو كل الأشياء فجأةً غامضةً  
ويعصف بي ألمٌ عميق في داخلي  
ما اعتبرناه معاً مهمّاً  
يفقد بريقه، يفقد معناه  
لكن خلف عينيك المغمضتين  
ثمّة فجرٌ جديد ينتظرك

## دليل المعلومات للأشخاص الذين لم يعودوا يتحسنون

ما الذي يتضمنه هذا الدليل؟

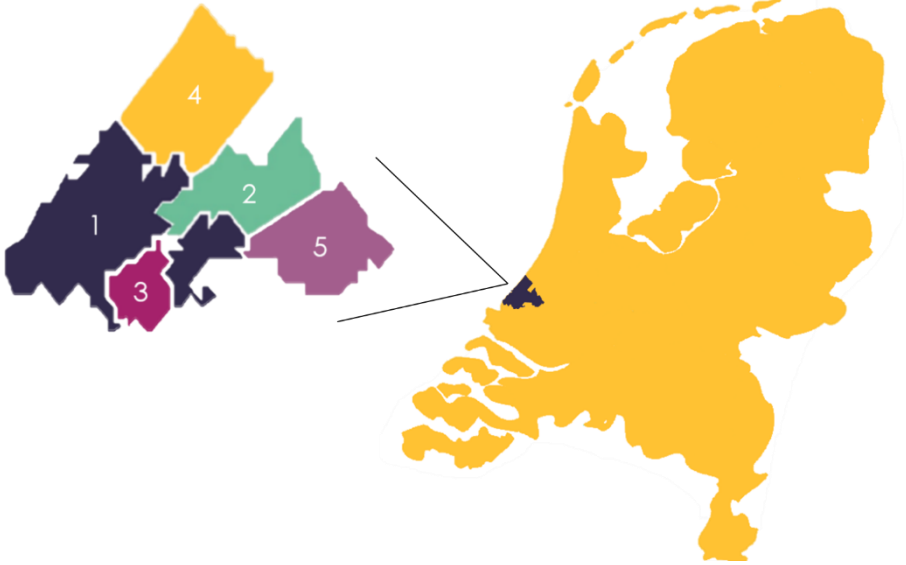
لقد حاولنا في هذا الدليل جمع كل ما قد تحتاجه في الجزء الأخير من حياتك أو حياة صديقك أو قريبك.

تم إعداد هذا الدليل من قِبَل شبكة الرعاية التلطيفية في هاغلاندن.

في حال وجود أي نقص في المعلومات أو تغيرت بعض البيانات، نرحب بتواصلك معنا عبر البريد الإلكتروني: [info@transmuralezorg.nl](mailto:info@transmuralezorg.nl).  
يُمكنك طلب نسخة من هذا الدليل مجاناً عبر البريد الإلكتروني المذكور أعلاه.

نحن نتعاون مع مؤسسات من البلديات التالية:

1. لاهاي
2. لايتسيندام-فوربورخ
3. رايسفايك
4. فاسينار
5. زوترمير



|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 1. ما هي الرعاية التلطيفية؟                      | 6  |
| 2. التخطيط المبكر للرعاية                        | 8  |
| 3. الرعاية غير الرسمية                           |    |
| 4. الرعاية التلطيفية في المنزل                   | 11 |
| 4.1 المساعدة من طبيب الأسرة                      | 12 |
| 4.2 المساعدة من خلال خدمة الرعاية المنزلية       | 13 |
| 4.3 الإرشاد النفسي والاجتماعي والرعاية الروحية   | 15 |
| 4.4 المساعدة في الأعمال المنزلية                 | 19 |
| 4.5 منظمات الرعاية الاجتماعية والمنظمات التطوعية | 20 |
| 4.6 فريق المشورة التلطيفية في المستشفى           | 23 |
| 4.7 أدوات المساعدة                               | 24 |
| 4.8 الإنذار الشخصي                               | 26 |
| 5. عندما لا يعود العيش في المنزل ممكنًا          | 27 |
| 5.1 دار رعاية المحتضرين                          | 28 |
| 5.2 الإقامة في دار رعاية المسنين                 | 30 |
| 6. الأعراض الجسدية في المرحلة الأخيرة من الحياة  | 32 |
| 6.1 الأعراض الشائعة                              | 33 |
| 6.2 العلاجات المضادة للألم                       | 36 |
| 7. الوفاة                                        | 39 |
| 7.1 تسريع عملية الوفاة                           | 40 |
| 7.2 الساعات الأخيرة                              | 43 |
| 7.3 ما الذي يجب على عائلتك وأصدقائك فعله؟        | 46 |
| 8. المساعدة والمشورة بشأن الحزن والفقدان         | 48 |
| 9. معلومات أخرى                                  | 49 |
| 9.1 فئات مستهدفة محددة                           | 49 |
| 9.2 الوصية الأخيرة                               | 50 |
| 9.3 ترتيب الأمور العملية                         | 51 |
| 9.4 روابط مفيدة                                  | 52 |
| 10. قائمة المصطلحات                              | 53 |



## 1. ما هي الرعاية التلطيفية؟

الأشخاص الذين يعانون من تدهور صحتهم أو الذين وصلوا إلى مرحلة لا يتحسنون فيها، يمكنهم الاستفادة من الرعاية التلطيفية.

لا تهدف هذه الرعاية إلى تحقيق تحسن الحالة الصحية، بل إلى تحسين نوعية حياتك ورفاهيتك.

على الرغم من إصابتك بالمرض، تركز الرعاية التلطيفية على جعل حياتك أكثر راحة ومتعة قدر الإمكان من خلال منع الأعراض والحد من تأثيرها. الأهم من ذلك هو ما تعتبره أنت وعائلتك وأصدقائك مهمًا وما تحتاج إليه.

### من يمكنه تقديم الرعاية التلطيفية؟

لا يزال بإمكان مقدمي الرعاية الصحية المختلفين تقديم الكثير لك ولعائلتك وأصدقائك، منهم على سبيل المثال:

- الأطباء؛
- الممرضون؛
- مقدمو الرعاية؛
- المستشارون الروحانيون؛
- الأخصائيون النفسيون.

### ما الذي يمكن لمقدمي الرعاية أن يساعدوك فيه؟

يمكنهم تقديم المساعدة لك فيما يتعلق بأسئلتك وأعراضك ومشاكلك. يُمكن أن تشمل تلك المساعدة الجوانب التالية:

- الأعراض الجسدية، مثل الشعور بالألم أو الغثيان؛
- المشاكل العاطفية، مثل مشاعر القلق أو الكآبة؛
- اتخاذ القرارات المهمة؛
- الأسئلة المتعلقة بالخيارات المتاحة في المستشفى أو في المنزل أو في منشأة رعاية أخرى؛
- الأسئلة المتعلقة بالمرحلة الأخيرة من الحياة.



## من هم الأشخاص الذين تُوجَّه إليهم الرعاية التلطيفية؟

لا تقتصر الرعاية التلطيفية على الأشخاص في المرحلة الأخيرة من حياتهم. بل يمكن أن تقدم أيضًا الكثير من الدعم للأشخاص الذين لم يعودوا في تحسن، لكنهم ما زالوا يمتلكون وقتًا للعيش. يمكن أن تساعد الرعاية التلطيفية في جعل حياتك لطيفة وممتعة قدر الإمكان، رغم مرضك.

## الرعاية في المرحلة الأخيرة من الحياة

نسمي المرحلة الأخيرة من الحياة بالمرحلة الختامية. يمكن أن تمتد هذه المرحلة لعدة أسابيع أو حتى أشهر. الأهم خلال هذه المرحلة هو أن تشعر بالراحة وأن تكون معاناتك من الأعراض في الحد الأدنى. يمكن التحدث معك أيضًا حول شعورك وكيفية وداع أحبائك. يمكن أن يتلقى أفراد عائلتك وأصدقائك أيضًا المساعدة، على سبيل المثال، في مرحلة الوداع.

## لماذا تعتبر الرعاية التلطيفية مهمة؟

تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتلقون رعاية تلطيفية جيدة يختبرون تحسنًا في المرحلة الأخيرة من حياتهم:

- يعانون من مستويات أقل من الاكتئاب والقلق.
- يعانون من عدد أقل من الأعراض والمشاكل.
- ينعمون بجودة حياة أفضل.
- يقل احتمال دخولهم (بصورة مفاجئة) إلى المستشفى.
- توافيهم المنية في بيئة مألوفة في معظم الأحيان.
- يمكن لعائلاتهم وأصدقائهم التعامل مع فقدانهم بشكل أفضل.



## 2. التخطيط المبكر للرعاية

من المهم أن تحدد رغباتك وحدودك فيما يتعلق بالعلاج. يمكن توثيق هذه الرغبات والحدود ضمن خطة رعاية. هذا ما يُعرف بالتخطيط المبكر للرعاية أو التخطيط الاستباقي للرعاية. وضع خطة للرعاية يضمن لك راحة البال.

لوضع خطة الرعاية، ستناقش مع مقدم الرعاية الصحية ما هو مهم بالنسبة لك. بالطبع، يمكن لأي من المقربين إليك أن يشارك في هذا النقاش. سنتناول المناقشة ما يمكن أن تتوقعه في المرحلة الأخيرة من حياتك. فُكر مثلاً في الأعراض الشائعة المرتبطة بحالتك المرضية.

قد تتغير رغباتك وحدودك خلال مرحلة الرعاية التلطيفية، وهذا أمر طبيعي. في هذه الحالة، ستتغير خطة الرعاية لتتناسب مع تلك التغييرات. يمكنك طلب إجراء محادثة حول هذا الموضوع بنفسك، على سبيل المثال مع طبيب الأسرة أو ممرضة الحي. نحن نبذل قصارى جهدنا لضمان أن خطة الرعاية الخاصة بك تراقبك أينما ذهبت، بما في ذلك عند قبولك في المستشفى أو دار رعاية المسنين أو دار رعاية المحتضرين.





### 3. الرعاية غير الرسمية

رعاية العائلة أو الأصدقاء أمر طبيعي بالنسبة للكثير من الأشخاص، ويحدث بدافع من المحبة المتبادلة.

الرعاية غير الرسمية هي التي تقدمها لشخص من المحيطين بك دون أن تكون هذه مهنتك. غالبًا ما يقدم هذه الرعاية شريك الحياة أو الوالدان أو الأبناء أو الأصدقاء.

عند رعاية شخص عزيز عليك مريض، قد لا تعطي الاهتمام الكافي لنفسك. لكن من المهم أن تعتني بنفسك جيدًا. فقط عندما تشعر بالراحة يمكنك تقديم الرعاية للآخرين.

في حال كنت مقدم رعاية غير رسمي وتحتاج إلى مساعدة، يمكنك أحيانًا الاستعانة بالعائلة أو الأصدقاء أو الجيران.

كما يمكنك أيضًا الاستفادة من دعم الرعاية غير الرسمية. يمكن لدعم الرعاية غير الرسمية مساعدتك فيما يلي:

- القوانين واللوائح؛
- الأمور المالية مثل التعويضات والمساهمات الشخصية وما إلى ذلك؛
- المساعدة والمشورة، مثلًا حول نقل الرعاية أو التوفيق بين العمل والرعاية غير الرسمية؛
- طلب المساعدة في الأعمال المنزلية.

تقوم البلدية بتنظيم دعم الرعاية غير الرسمية بموجب قانون الدعم الاجتماعي (WMO). تقدم منظمات الرعاية الاجتماعية أو فرق الحي الاجتماعية الدعم أو الدورات التدريبية.

#### المزيد من المعلومات

تتضمن نشرة "عين على الأعباء" (Oog voor Naasten) من المركز الطبي بجامعة لايدن (LUMC) المزيد من المعلومات المفيدة لأي شخص يقدم الرعاية للآخرين.

[www.oogvoornaasten.nl](http://www.oogvoornaasten.nl) الموقع الإلكتروني





## 4. الرعاية التلطيفية في المنزل

يفضل الكثير من الأشخاص الذين يعرفون أن حالتهم لن تتحسن البقاء في منازلهم وفي بيئتهم المألوفة.

يمكنك الحصول على الرعاية من مقدمي رعاية مختلفين، مثل:

- طبيب الأسرة؛
- ممرضة الحي؛
- أخصائي نفسي؛
- مستشار روحي؛
- أخصائي اجتماعي؛
- أحد المتطوعين.



## 4.1 المساعدة من طبيب الأسرة

- لا تتردد في التواصل مع طبيب الأسرة.
- طبيب الأسرة هو نقطة الاتصال المركزية للحصول على الرعاية والمشورة والمعلومات.
- يمكنك مناقشة المواضيع الصعبة مع طبيب الأسرة، مثل:
- إيجابيات وسلبيات العلاج؛
  - مدي ضرورة دخول المستشفى؛
  - رغباتك في مرحلة نهاية الحياة، وقرار اللجوء إلى المساعدة الطبية لإنهاء الحياة والتخدير التلطيفي؛
  - خيارات الرعاية في المنزل أو في دار رعاية المحتضرين أو في دار رعاية المسنين خلال المرحلة الأخيرة من حياتك.

## نصائح لمناقشة هذه المواضيع

اكتب مسبقًا الأسئلة والشكوك والنقاط الأخرى التي لا تريد أن تنساها.

يمكنك الاستفادة من الكتاب الإلكتروني "تحدث مبكرًا عن نهاية حياتك". يحتوي هذا الكتاب الإلكتروني على معلومات حول التحدث مع الطبيب عن الحدود والرغبات والتوقعات حول نهاية الحياة.

يمكنك العثور على الكتاب عبر الرابط التالي:



[www.patientenfederatie.nl/extra/levenseinde](http://www.patientenfederatie.nl/extra/levenseinde)

## دور طبيب الأسرة أثناء وبعد دخول المستشفى

لن يزورك طبيب الأسرة تلقائيًا أثناء وجودك في المستشفى.

إذا كنت ترغب في إجراء محادثة مع طبيب الأسرة، يمكنك الاتصال بعيادة أطباء الأسرة.

عندما تعود إلى المنزل من المستشفى، يمكنك التواصل مع طبيب الأسرة بنفسك.

قد يتواصل معك مساعد أو مساعدة طبيب الأسرة للاستفسار عن حالتك الصحية ومعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى زيارة من الطبيب.

يمكن لطبيب الأسرة أن يتواصل مباشرة مع المستشفى للتشاور بشأن حالتك.

## طبيب الأسرة وشريك الحياة أو الأبناء

من الأفضل تحديد جهة اتصال ثابتة يتواصل معها طبيب الأسرة، مثل شريك حياتك.



## 4.2 المساعدة من خلال خدمة الرعاية المنزلية

يمكن لممرضة الحي للرعاية المنزلية أن تقدم لك الكثير من الخدمات. يمكنها تقديم الدعم والإرشاد في المنزل. يشمل ذلك أكثر من مجرد المساعدة في الرعاية الشخصية، مثل الاستحمام وارتداء الملابس والعناية بالجروح وتخفيف الألم.

### الزيارات المنزلية في المرحلة التلطيفية

إذا لم تكن بحاجة إلى الرعاية المنزلية بعد، يمكنك الاستفادة من الزيارات المنزلية في المرحلة التلطيفية.



يمكنك طلب إجراء محادثة استطلاعية من خلال طبيب الأسرة لهذا الغرض. ستساعدك حينها إحدى الممرضات في الإجابة على الأسئلة وحل المشكلات، إلى حين بدء خدمات الرعاية المنزلية من تمرير الحي.

### ما الذي يمكنك مناقشته مع ممرضة الحي؟

يمكنك أيضاً التحدث مع ممرضة الحي عن المرض والعلاج. يمكنك مناقشة أسئلة مثل:

- ما هي الخطوة التالية؟
- ما هي أفضل الطرق للاستعداد لما هو قادم؟
- أين ومتى ولماذا وممن يمكنني الحصول على الرعاية والمساعدة؟
- كيف يمكنني التعامل مع الأعراض التي أعاني منها، مثل الغثيان أو الألم أو جفاف الفم؟

### طلب الرعاية المنزلية

إذا كنت في المستشفى:

ناقش هذا الأمر مع ممرضة القسم.

إذا كنت في المنزل:

تواصل مع طبيب الأسرة ومؤسسة الرعاية المنزلية التي تختارها.



### ماذا يحدث بعد طلبك للرعاية؟

بعد طلبك للرعاية، سنتواصل معك ممرضة الحي عبر الهاتف لتحديد موعد. يمكن لممرضة الحي أن تقدم لك معلومات إضافية حول تكلفة الرعاية. غالبًا ما يغطي تأمينك الصحي هذا النوع من الرعاية.

### مؤسسات الرعاية المنزلية في منطقة هاغلاندن

تضم شبكة هاغلاندن للرعاية التلطيفية في منطقة هاغلاندن منظمات الرعاية المنزلية التالية:

#### Respect

رقم الهاتف 070 - 306 91 70  
البريد الإلكتروني [info@respectzorg.nl](mailto:info@respectzorg.nl)

#### Amarosa

رقم الهاتف 070 512 32 00  
البريد الإلكتروني [info@amarosa.nl](mailto:info@amarosa.nl)

#### Liefs Thuis

رقم الهاتف 085 - 8000 930  
البريد الإلكتروني [info@liefsthuis.nl](mailto:info@liefsthuis.nl)

#### Cardia

رقم الهاتف 070 - 800 88 88  
البريد الإلكتروني [klantenbureau@cardia.nl](mailto:klantenbureau@cardia.nl)

#### Saffier

رقم الهاتف 0800 - 7233 437  
البريد الإلكتروني [info@saffiergroep.nl](mailto:info@saffiergroep.nl)

#### Evita Zorg

رقم الهاتف 070 - 314 16 00  
البريد الإلكتروني [info@evitazorg.nl](mailto:info@evitazorg.nl)

#### Stichting Eykenburg

رقم الهاتف 070 - 750 70 00  
البريد الإلكتروني [info@eykenburg.nl](mailto:info@eykenburg.nl)

#### Florence

رقم الهاتف 070 - 413 10 00  
البريد الإلكتروني [info@florence.nl](mailto:info@florence.nl)

#### Stichting Johannahuis

رقم الهاتف 070 - 512 45 00  
البريد الإلكتروني [info@vanommerenpark.nl](mailto:info@vanommerenpark.nl)

#### Haagse Wijk- en Woonzorg

رقم الهاتف 070 - 379 50 00  
البريد الإلكتروني [info@hwwzorg.nl](mailto:info@hwwzorg.nl)

#### WoonZorgcentra Haaglanden

رقم الهاتف 070 - 756 16 00

#### Stichting Thuiszorg Nescare

رقم الهاتف 070 - 200 23 60  
البريد الإلكتروني [info@nescare.nl](mailto:info@nescare.nl)



### 4.3 الإرشاد النفسي والاجتماعي والرعاية الروحية

عندما تكون مصابًا بمرض خطير، تمر أنت وعائلتك وأصدقاؤك بوقت عصيب. قد يجعلك المرض أو الاقتراب من الموت تشعر بالخوف أو الحزن أو الغضب أو العجز. يمكن أن يساعدك التحدث إلى شخص ما في التعامل مع الأسئلة والمشاعر.

يوجد عدد من مقدمي الرعاية الذين يمكنهم مساعدتك، بما في ذلك:

- أخصائي اجتماعي؛
- مساعد خدمات الرعاية الصحية لعيادة طبيب الأسرة؛
- أخصائي نفسي؛
- مستشار روحي.

يمكن للعديد من مقدمي الرعاية الصحية مساعدتك في نفس الوقت.

### السرية المهنية

جميع مقدمي الرعاية النفسية والاجتماعية ملزمون بالسرية المهنية، مما يعني أنهم لا يحق لهم إفشاء محتوى المحادثات.

فقط في حال موافقتك، يمكن لمقدم الرعاية مشاركة المعلومات من المحادثات مع مقدم رعاية آخر يساعدك.

### ما هي مهام مقدمي الرعاية الصحية المختلفين؟

#### الأخصائي الاجتماعي

يقدم الأخصائي الاجتماعي المساعدة في التعامل مع القضايا المتعلقة بالمرض والعلاج.

من بين خدمات الأخصائي الاجتماعي، يمكنه مساعدتك في التعامل مع:

- التغيرات التي قد تطرأ على حياتك اليومية وحياة عائلتك وأصدقائك؛
- مخاوفك بشأن إصابتك بالمرض وعواقبه؛
- تأثير المرض عليك وعلى عائلتك وأصدقائك؛
- إشراك مقدمي الرعاية الآخرين إذا دعت الحاجة.

يمكنك الاستعانة بأخصائي اجتماعي عن طريق البلدية.

خدمات الأخصائي الاجتماعي مجانية.

### مساعد خدمات الرعاية الصحية لعيادة طبيب الأسرة

يعمل لدى الكثير من أطباء الأسرة مساعد متخصص في خدمات الرعاية الصحية النفسية (POH-GGZ).

يجد الكثير من الأشخاص أنه من المريح ألا تتم إحالتهم مباشرة إلى أخصائي نفسي. يُمكن لمساعد رعاية الصحية النفسية المساعدة في التعامل مع:

- القلق؛
- الاكتئاب؛
- مشاكل في العلاقة؛
- الذكريات المتكررة للأحداث المؤلمة؛
- الأعراض التي كنت تعاني منها من قبل وعاودت الظهور أو تفاقت نتيجة المرض.

يمكن لطبيب الأسرة إحالتك إلى مساعد الرعاية الصحية النفسية وترتيب موعد.

يتم تغطية التكاليف من خلال التأمين الصحي الأساسي.

في حال قرر مساعد رعاية الصحة النفسية أن الأعراض تتطلب تدخلاً أكبر، قد يُوصى بالإحالة إلى الأخصائي النفسي.

غالبًا ما يغطي تأمينك الصحي تكاليف الأخصائي النفسي.

### الأخصائي النفسي

يساعدك الأخصائي النفسي في علاج الأعراض النفسية الناجمة عن مرضك. يعالج الأخصائي النفسي من خلال:

- التحدث عن الأعراض والمشاكل؛
- ممارسة بعض التمارين أو تنفيذ بعض المهام معك.

غالبًا ما يغطي تأمينك الصحي التكاليف.

يمكنك الحصول على إحالة إلى الأخصائي النفسي من طبيب الأسرة.

### المستشار الروحاني





قدم المستشار الروحاني الإرشاد والمساعدة والنصيحة عندما يتعلق الأمر بتفكيرك في مجريات الحياة.

هذا الدعم لا يأتي من منظور ديني أو كنسي، لكنه قد يتضمن ذلك أيضًا. هناك مستشارون روحانيون يعملون استنادًا إلى خلفيات دينية معينة. يمكن لهؤلاء المستشارين الروحانيين التوافق مع دينك أو خلفيتك الثقافية.

من بين الأسئلة التي يمكن للمستشار الروحاني مساعدتك فيها:

- لماذا يحدث هذا لي؟
- ما هو المهم بالنسبة لي الآن؟
- من أنا؟ من أريد أن أكون؟
- كيف أتعامل مع هذا الموقف؟
- ما الذي أحتاجه؟
- ما هو معنى حياتي؟

الإرشاد الروحاني مجاني للأشخاص الذين يبلغون من العمر 50 عامًا فأكثر وللأشخاص الذين يعانون من أمراض تهدد الحياة، وكذلك لعائلاتهم وأصدقائهم. الإرشاد الروحاني مجاني أيضًا للبالغين والأطفال الذين يمرون بالمرحلة التلطيفية من مرض مهدد للحياة.

يمكنك التواصل مع أحد المستشارين الروحانيين من خلال مؤسسة Haagsche Zin أو مركز أسئلة الحياة في لاهاي ( Centrum voor Levensvragen Den Haag ).

**Haagsche Zin/ Centrum voor Levensvragen Den Haag**

رقم الهاتف 06 – 82 38 85 20

البريد الإلكتروني [info@haagsche-zin.nl](mailto:info@haagsche-zin.nl)

الموقع الإلكتروني [www.haagsche-zin.nl](http://www.haagsche-zin.nl)





#### 4.4 المساعدة في الأعمال المنزلية

يمكن أن يتطلب الحفاظ على نظافة وترتيب المنزل الكثير من الجهد والطاقة. قد يكون من المفيد أن تطلب المساعدة في هذا المجال، مما يوفر لك المزيد من الطاقة للأنشطة الأخرى. إذا كان يحق لك الحصول على المساعدة في الأعمال المنزلية، فسيكون عليك دفع مساهمة شخصية. يتم تحديد قيمة هذه المساهمة بناءً على دخلك. تندرج هذه المساعدة تحت قانون الدعم الاجتماعي (Wmo) ويمكن تقديم طلب الحصول عليها من خلال البلديات.

##### بلدية لاهاي

رقم الهاتف 14 070

الموقع الإلكتروني [www.denhaag.nl](http://www.denhaag.nl)

##### بلدية لايتسيندام-فوربورخ

رقم الهاتف 14 070

الموقع الإلكتروني [www.lv.nl/huishoudelijke-ondersteuning](http://www.lv.nl/huishoudelijke-ondersteuning)

##### بلدية رايسفايك

رقم الهاتف 14 070

الموقع الإلكتروني [www.rijswijk.nl/inwoners/leven/zorg/wmo](http://www.rijswijk.nl/inwoners/leven/zorg/wmo)

##### بلدية فاسينار

رقم الهاتف 14 070

الموقع الإلكتروني [www.wassenaar.nl/wet-maatschappelijke-ondersteuning-wmo](http://www.wassenaar.nl/wet-maatschappelijke-ondersteuning-wmo)

##### بلدية زوترمير

رقم الهاتف 14 070

الموقع الإلكتروني [www.zoetermeer.nl/wet-maatschappelijke-ondersteuning-wmo](http://www.zoetermeer.nl/wet-maatschappelijke-ondersteuning-wmo)



## 4.5 منظمات الرعاية الاجتماعية والمنظمات التطوعية

### منظمات الرعاية الاجتماعية

Wijkz و Inluzio Haags Welzijn هي منظمة رعاية اجتماعية مقرها في لاهاي، ويسعدها مساعدتك في الإجابة على الأسئلة المتعلقة بالرعاية غير الرسمية والتقدم في السن والعيش بأمان واستقلالية، وكل ما يرتبط بذلك. يمكن لمستشاري كبار السن التحدث معك لمساعدتك في البحث عن حلول تناسب وضعك.

يمكنهم مساعدتك في أمور مثل:

- تزويدك بالمعلومات والنصائح والحلول للعيش باستقلالية لفترة أطول
- تكوين علاقات اجتماعية
- الأنشطة والخدمات المتاحة في الحي والتي تلبي احتياجاتك
- المساعدة في الشؤون الإدارية والمالية
- المساعدة في تنظيم الرعاية (المنزلية) لضمان حصولك على الرعاية التي تحتاجها
- خدمات الوجبات والتسوق
- النقل (مع المرافقة) لتوصيلك إلى المواعيد أو الرحلات الأخرى الضرورية
- العمل التطوعي

### Wijkz

رقم الهاتف 070 205 22 22

الموقع الإلكتروني [www.wijkz.nl](http://www.wijkz.nl)

الموقع الإلكتروني [www.haagsesenioren.nl](http://www.haagsesenioren.nl)

### Inluzio Haags Welzijn

رقم الهاتف 088 298 65 20

الموقع الإلكتروني [www.inluziohaagswelzijn.nl](http://www.inluziohaagswelzijn.nl)



منظمات الرعاية الاجتماعية الأخرى في منطقة هاغلاندن

**Welzijn Scheveningen**

رقم الهاتف 070 416 20 20

الموقع الإلكتروني

[www.welzijnscheveningen.nl](http://www.welzijnscheveningen.nl)

**Stichting Maatschappelijke**

**Ondersteuning Wassenaar**

رقم الهاتف 070 511 22 26

الموقع الإلكتروني

[www.smowassenaar.nl](http://www.smowassenaar.nl)

**Woej Leidschendam-Voorburg**

رقم الهاتف 070 205 47 50

الموقع الإلكتروني [www.woej.nl](http://www.woej.nl)

**Welzijn Rijswijk**

رقم الهاتف 070 757 92 00

الموقع الإلكتروني [www.welzijn-rijswijk.nl](http://www.welzijn-rijswijk.nl)

[rijswijk.nl](http://rijswijk.nl)



## متطوعي رعاية نهاية الحياة

في كثير من الأحيان، يرغب عائلتك وأصدقائك في مواصلة رعايتك بأنفسهم. يمكن أيضاً للمتطوعين تقديم المساعدة إذا أصبح من الصعب على عائلتك وأصدقائك مواصلة الرعاية.

أو عندما لا يمكنك البقاء وحدك.

يأتي هؤلاء المتطوعون إلى منزلك أو إلى مؤسسة الرعاية.

المتطوعون لا يقدمون الرعاية الطبية أو التمريضية ولا يقومون بالأعمال المنزلية الثقيلة. غالباً ما يقومون بما يقوم به أفراد العائلة والأصدقاء، مثل:

- الاستماع إليك بعناية؛
- المساعدة في تناول الطعام والشراب؛
- المساعدة في الذهاب إلى الحمام؛
- التواجد عند غياب أحد المقربين لشراء حاجيات أو القيام بأي مهمة أخرى؛
- الاعتناء بك.

تستمر خدمات المساعدة من مقدمي الرعاية الآخرين مثل طبيب الأسرة وممرضة الحي بشكل طبيعي.

يمكن طلب مساعدة متطوع عندما يتوقع أن يعيش الشخص أقل من ثلاثة أشهر.

يمكنك طلب المساعدة من أحد المتطوعين عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني.

لا تحتاج إلى إحالة طبية.

لا توجد قائمة انتظار وهذه الخدمة مجانية.

## متطوعي رعاية نهاية الحياة

لاهاي، لايتسيندام، فوربورخ، رابيسفايك، فاسينار، زوترمير

رقم الهاتف 070 754 13 30

الموقع الإلكتروني [www.terminalezorg.nl](http://www.terminalezorg.nl)



#### 4.6 فريق المشورة التلطيفية في المستشفى

يمكن لفريق المشورة التلطيفية (PAT) أو فريق الدعم والرعاية التلطيفية (TOPZ) في المستشفى مساعدتك في مناقشة رغباتك واحتياجاتك، أنت وعائلتك وأصدقائك. يعمل فريق PAT أو TOPZ معك على تحديد أفضل الطرق لمساعدتك أنت وعائلتك وأصدقائك.

تشمل الموضوعات التي يمكنك مناقشتها ما يلي:

- الأعراض التي تعاني منها، مثل الألم والغثيان؛
- تأثير مرضك على عملك أو عائلتك وأصدقائك؛
- معلومات عن المرحلة الأخيرة من حياتك؛
- المساعدة التي يمكنك الحصول عليها أنت وعائلتك وأصدقائك.

#### فرق الاستشارات التلطيفية في منطقة هاغلاندن

يمكنك الاستفادة من خدمات فريق PAT أو TOPZ إذا كنت مقيماً في المستشفى أو تخضع للعلاج هناك.

يمكن للممرضة أن تحيلك إلى فريق PAT أو TOPZ إذا كنت بحاجة إلى ذلك. تضم شبكة هاغلاندن للرعاية التلطيفية في منطقة هاغلاندن فرق الاستشارات التلطيفية التالية:

#### مركز هاغلاندن الطبي (HMC)

فريق الدعم والرعاية التلطيفية (TOPZ)

رقم الهاتف 088 - 979 30 40

البريد الإلكتروني [palliatie@haaglandenmc.nl](mailto:palliatie@haaglandenmc.nl)

الموقع الإلكتروني [www.haaglandenmc.nl](http://www.haaglandenmc.nl) (مصطلح البحث: قسم الرعاية التلطيفية)

#### مستشفى HagaZiekenhuis في لاهاي أو زوترمير

فريق المشورة التلطيفية (PAT)

رقم الهاتف 070 - 210 26 05 (لاهاي)

رقم الهاتف 079 - 346 28 80 (زوترمير)

الموقع الإلكتروني

<https://www.hagaziekenhuis.nl/specialismen/palliatieve-zorg/>



## 4.7 أدوات المساعدة

يفضل الكثير من الناس العيش بشكل مستقل في المنزل لأطول فترة ممكنة، رغم الإعاقة أو الشيخوخة أو المرض.

في بعض الأحيان، تصبح الأنشطة اليومية مثل المشي والاستحمام واستخدام الحمام أكثر صعوبة.

يمكن للكرسي المتحرك أو كرسي الاستحمام أو كرسي المرحاض مساعدتك في التمكن من العيش بشكل مستقل لأطول فترة ممكنة.

يقدم متجر الرعاية المنزلية خدمة استعارة أو استئجار أو شراء الأدوات المساعدة. شركة التأمين الصحي على دراية بالقواعد المتعلقة بهذه الأدوات المساعدة ويمكنها تزويدك بالمعلومات اللازمة.

وهي أيضاً على دراية بالأمكان التي يُمكنك أن تحصل منها على الأدوات المساعدة. في بعض الأحيان، قد تحتاج إلى دفع مساهمة شخصية مقابل هذه الأدوات.

عندما تحدث المشكلات فجأة، سيكون من المفيد أن يكون لديك بعض الأدوات المساعدة في المنزل.

يمكنك التفكير في القفازات أو بساط سلس البول.

يمكنك شرائها من الصيدلية أو متجر المستحضرات الطبية.

## العلاج الوظيفي

يمكن لأخصائي العلاج الوظيفي مساعدتك في الحفاظ على قدرتك على أداء الأنشطة اليومية بنفسك قدر الإمكان.

قد يتضمن العلاج الذي يقدمه أخصائي العلاج الوظيفي ما يلي:

- أداء التمارين؛
  - تعليمك كيفية القيام بأنشطتك اليومية بطريقة معينة؛
  - استخدام الأدوات المساعدة؛
  - توفير المعلومات التوعوية لعائلتك وأصدقائك.
- يُمكنك طلب خدمات أخصائي العلاج الوظيفي من خلال طبيب الأسرة. غالباً ما يغطي تأمينك الصحي هذا النوع من المساعدة.





### سرير القرين

من بين الوسائل المساعدة الخاصة للأسابيع الأخيرة من الحياة هي سرير القرين "المرافق". سرير القرين هو سرير ضيافة للأشخاص الراغبين في البقاء معًا. يتكون السرير من إطار مع مرتبة خاصة تحتوي على توسعة. هذا يتيح له التوافق بشكل جيد مع السرير القابل للرفع والانخفاض. وبالتالي، يظل من الممكن البقاء معًا.

يمكن لمنظمات الرعاية المنزلية (انظر الصفحة 13) مساعدتك في التقدم بطلب للحصول على سرير القرين. تبلغ تكلفة استخدام سرير القرين حوالي 20 يورو.

### بيانات الاتصال لمنطقة هاغلاند

للاستفسارات، يُمكنك الاتصال بخدمة العملاء في:

**Vegro**

رقم الهاتف 0900 288 77 66

**Medipoint**

رقم الهاتف 088 102 01 00



#### 4.8 الإنذار الشخصي

في بعض الأحيان، قد يساورك القلق من عدم وجود مساعدة قريبة. قد يواجه عائلتك أو أصدقاؤك صعوبة أيضاً في تركك بمفردك خوفاً من حدوث شيء ما. في هذه الحالة، يمكن للإنذار الشخصي أن يكون مفيداً.

الإنذار الشخصي هو نظام يتيح لك الاتصال بغرفة التحكم على مدار 24 ساعة باستخدام جهاز إرسال ترتديه حول الرقبة أو المعصم. تتصل غرفة التحكم بأفراد العائلة أو الأصدقاء أو الجيران الذين تم تسجيلهم بصفتهم جهات اتصال رئيسية للطوارئ. يمكن أيضاً الاتصال بالرعاية المنزلية إذا لزم الأمر.

#### طلب الحصول على الإنذار الشخصي

توفر الكثير من منظمات الرعاية الصحية أنظمة الإنذار الشخصي. يمكنك سؤال طبيب الأسرة أو ممرضة الحي أو أي مقدم خدمة صحية آخر حول الإمكانيات المتاحة. يمكنك أيضاً الاتصال بالبلدية للحصول على مزيد من المعلومات.



## 5. عندما لا يعود العيش في المنزل ممكناً

يرغب الكثير من الناس في الموت في منازلهم. أحياناً لا يكون ذلك ممكناً، على سبيل المثال عندما تصبح الرعاية مرهقة جداً بحيث لا يمكن توفيرها في المنزل.



## 5.1 دار رعاية المحتضرين

يمكنك الانتقال إلى دار رعاية المحتضرين إذا كان من المتوقع أن تبقى على قيد الحياة لمدة لا تتجاوز 3 أشهر.

توفر دار رعاية المحتضرين بيئة منزلية للأشخاص في المرحلة الأخيرة من حياتهم.

يوجد شخص متاح هناك لمساعدتك على مدار 24 ساعة يوميًا.

يعمل في دور رعاية المحتضرين بالإضافة إلى الممرضات، متطوعون حاصلون على تدريب خاص.

ترتكز الرعاية والاهتمام على جعل الحياة في هذه المرحلة الأخيرة مريحة وقابلة للتحمل قدر الإمكان.

### كيف تبدو دار رعاية المحتضرين؟

عادة ما تكون دار رعاية المحتضرين صغيرة وتضم من 4 إلى 8 غرف.

لديك غرفة خاصة ويتم تقديم اهتمام كبير لك.

في دار رعاية المحتضرين، يتم توفير بيئة منزلية مريحة مع رعاية تمريضية كافية.

من المهم أن تشعر بأنك في منزلك.

من المفيد زيارة المكان مسبقًا للتعرف عليه عن قرب.

### كيف يمكنك التقديم؟

يمكن لطبيبك أو طبيب الأسرة أو ممرضة الحي أو ممرضة التحويل مساعدتك في التسجيل في دار رعاية المحتضرين.

كما يمكنك أنت أو أفراد عائلتك أو أصدقائك التسجيل بأنفسكم أيضًا.

### التكاليف

تدفع شركة التأمين الصحي الخاصة بك نفقات التمريض والرعاية في دار رعاية المحتضرين.

يتم تغطية ذلك عبر التأمين الصحي الأساسي الإلزامي.

كما أنك لا تدفع أي مساهمة شخصية مقابل هذه الرعاية.

تطلب دور رعاية المحتضرين مساهمة قانونية إلزامية مقابل الإقامة في أحد هذه الدور.

قد يتم تغطية جزء من هذه المساهمة الخاصة بواسطة التأمين الصحي التكميلي في بعض الأحيان.

تواصل مع شركة التأمين الخاصة بك للاستفسار عن المبالغ التي يتم تعويضها.

## دور رعاية المحتضرين في منطقة هاخلاندن

تضم شبكة هاخلاندن للرعاية التلطيفية في منطقة هاخلاندن دور رعاية المحتضرين التالية:

### Hospice de Witte Roos

رقم الهاتف 070 204 00 47

الموقع الإلكتروني

[www.hospicedewitterroos.nl](http://www.hospicedewitterroos.nl)

### Jacobshospice

رقم الهاتف 070 308 10 81

الموقع الإلكتروني

[www.jacobshospice.nl](http://www.jacobshospice.nl)

### Xenia

للشباب البالغين من 16 إلى 40 سنة

رقم الهاتف 071 513 54 54

الموقع الإلكتروني

[www.xenialeiden.nl](http://www.xenialeiden.nl)

### Hospice Het Vliethuys

رقم الهاتف 070 340 13 15

الموقع الإلكتروني

[www.hetvliethuys.nl](http://www.hetvliethuys.nl)

### Hospice Zoetermeer

رقم الهاتف 079 - 347 89 27

الموقع الإلكتروني

[www.hospicezoetermeer.nl](http://www.hospicezoetermeer.nl)

### Hospice Wassenaar

رقم الهاتف 070 779 61 50

الموقع الإلكتروني

[www.hospicewassenaar.nl](http://www.hospicewassenaar.nl)

## 5.2 الإقامة في دار رعاية المسنين

إذا لم تتمكن من العيش في منزلك لفترة مؤقتة في المرحلة الأخيرة من حياتك، يمكنك الإقامة في دار لرعاية المسنين. نطلق على هذه الإقامة اسم الرعاية التلطيفية من الخط الأول أو الوحدة التلطيفية. يمكن لطبيب الأسرة أن يوضح لك المزيد عن الخيارات والشروط. يتم تغطية تكاليف الرعاية من الخط الأول من خلال التأمين الأساسي أو قانون الرعاية طويلة الأجل. ومع ذلك، هناك مساهمة شخصية يجب دفعها.

### وحدات الرعاية التلطيفية في منطقة هاغلاندن

وحدة الرعاية التلطيفية هي قسم خاص داخل دار المسنين مخصص للمرضى في المرحلة التلطيفية.

#### Hospice Saffier Nolenshaghe

رقم الهاتف 070 – 447 01 00

الموقع الإلكتروني

[www.saffiergroep.nl](http://www.saffiergroep.nl)

#### Hospice Claude Monet

رقم الهاتف 070 750 7000

الموقع الإلكتروني

[www.eykenburg.nl](http://www.eykenburg.nl)

#### WelThuis Vivaldi – De Irishof

رقم الهاتف 088 – 929 30 40

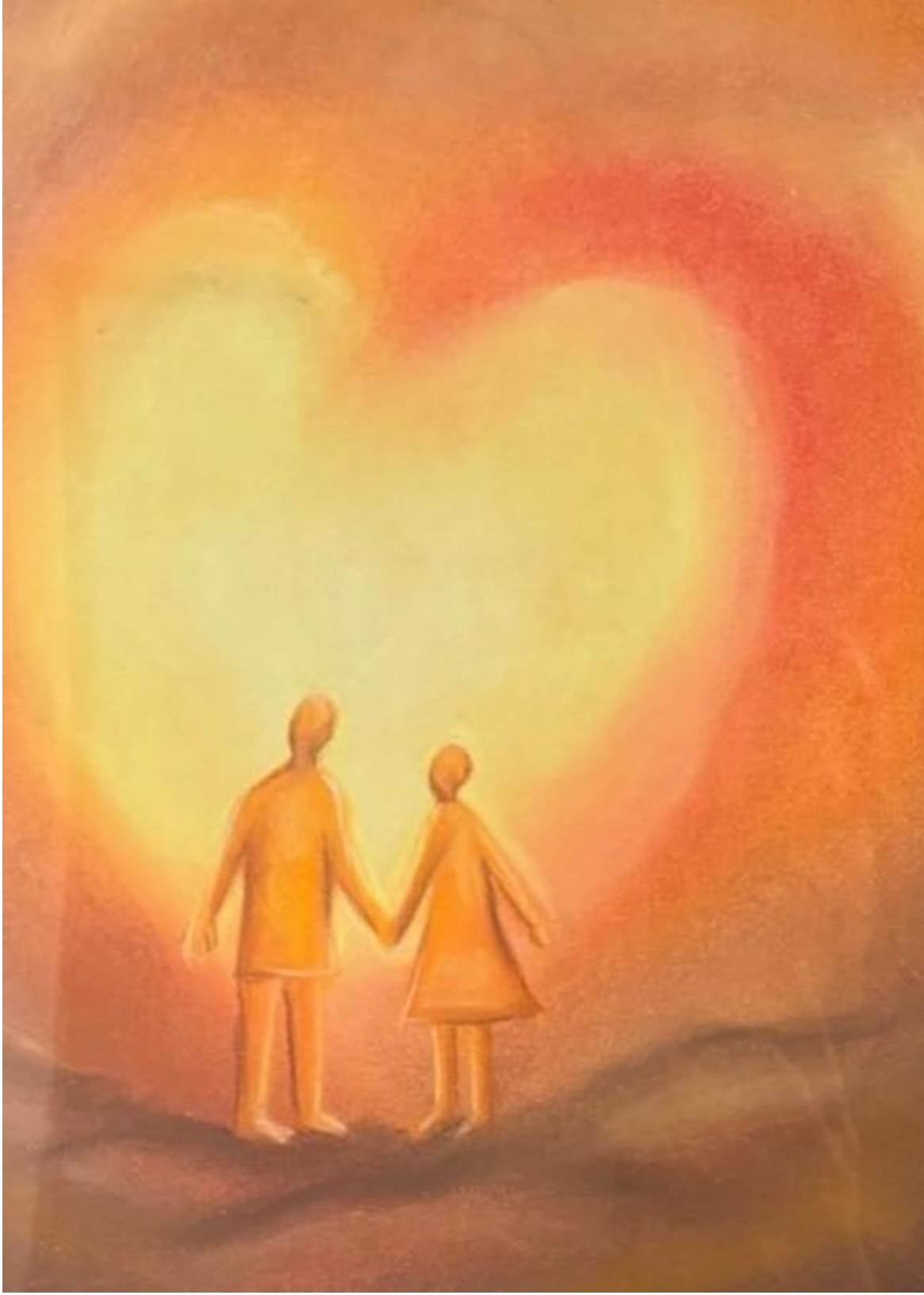
الموقع الإلكتروني

[www.welthuis.nl](http://www.welthuis.nl)

#### Hospice WZH Waterhof

رقم الهاتف 070 – 756 15 00

الموقع الإلكتروني [www.wzh.nl](http://www.wzh.nl)



## 6. الأعراض الجسدية في المرحلة الأخيرة من الحياة

الكثير من الأشخاص يواجهون نفس الأعراض في المرحلة الأخيرة من حياتهم. من المهم التحدث عن هذا مع طبيبك. يمكن لطبيبك في ذلك الوقت أن يبحث عن العلاج الأنسب لك. قد يكون من المفيد وجود بعض الأدوية في المنزل لحالات الطوارئ. تواصل مع طبيب الاسرة للحصول على هذه الأدوية.





## 6.1 الأعراض الشائعة

### الإرهاق والتعب

الإرهاق والتعب هما من الأعراض الأكثر شيوعاً وصعوبة في العلاج. يمكنك الاستفادة من النوم الجيد ليلاً، ووقت الراحة المنتظم خلال النهار، بالإضافة إلى توزيع طاقتك بشكل متوازن على مدار اليوم. احفظ طاقتك للأمور المهمة. في بعض الأحيان، يمكن لطبيبك أن يصف لك دواءً منشطاً أو دواءً يساعدك على النوم بشكل أفضل.

### الألم

يمكن أن يظهر الألم بطرق مختلفة. من المهم أن تعرف ما يمكنك فعله إذا شعرت بالألم. ناقش هذا مع طبيب الأسرة. يمكن لطبيبك حينها وضع خطة معك.

### ضيق التنفس وصعوبة التنفس

يمكن أن يكون لضيق التنفس أسباب مختلفة، مثل:

- القلق؛
- التنفس بشكل خاطئ؛
- تراكم السوائل خلف الرئتين؛
- فقر الدم.

إذا كنت تعاني من ضيق التنفس، يجب عليك إخبار طبيبك بذلك. سيحتاج طبيبك إلى التحقق من السبب وما يمكن القيام به لمعالجته. قد يساعد الجلوس في وضع مستقيم أو ممارسة تمارين التنفس في بعض الأحيان.

## الارتباك والهذيان

عندما تكون مريضاً بشدة، قد تشعر بالارتباك بسبب المرض أو الأدوية. يُعرف هذا بالهذيان. قد تجد نفسك بعدها صعب الإرضاء أو تبدأ في أحلام اليقظة أو تعاني من الهلوسة. قد تشعر أيضاً بالنعاس الشديد والخمول.

من أجل التعافي من الهذيان، يمكن أن تساعدك بعض الإجراءات مثل:

- التواجد في بيئة مألوفة؛
  - الحفاظ على الراحة والانتظام؛
  - تناول السوائل بانتظام؛
  - تناول الأدوية أو تخفيض الجرعات حسب الحاجة؛
  - عدم جدال الشخص المرتبك.
- قد لا يتعافى الناس من الهذيان في المرحلة الأخيرة من الحياة.

## الانسداد المعوي

الانسداد المعوي من الأعراض الشائعة. يعتبر الشخص مصاباً بالانسداد المعوي عندما:

- يتطلب التغوط بذل المزيد من الجهد؛
- يصبح البراز صلباً للغاية؛
- عدم القدرة على التبرز نهائياً.

يصعب علاج الانسداد المعوي في بعض الأحيان. يمكن لطبيبك أن يصف لك أدوية مختلفة، وتسمى هذه الأدوية المسهلات.



## الأكل والشرب والعناية بالفم

عندما تكون مريضاً، قد يتغير طعم الطعام في فمك وشهيتك للطعام. هذه إشارة طبيعية من جسمك ولا تتسبب في وفاتك بشكل أسرع. من الممكن أيضاً أن تواجه مشاكل في البلع، مما يصعب عليك تناول الطعام بشكل سليم. في بعض الأحيان، يمكن لأخصائي النطق مساعدتك في حل هذه المشكلات.

من الضروري أيضاً الحفاظ على تناول السوائل بشكل جيد. هذا يساعد في الوقاية من الجفاف والانسداد المعوي. يمكن أن يساعدك ما يلي:

- تناول الأطعمة التي تشتهيها فقط؛
- تناول كميات صغيرة بشكل أكثر تكراراً؛
- تناول الأطعمة الطازجة والحامضة قليلة التوابل.

قد تتسبب الأدوية في جفاف الفم. يمكن أن يؤدي ذلك إلى صعوبة في التحدث والتذوق. يمكن أن يسبب ذلك ظهور القروح الفموية والتهابات فطرية في الفم بشكل متكرر. من المهم أن تواصل العناية بفمك وشفثيك. من المفيد الحفاظ على ترطيب شفثيك، بالإضافة إلى الاستمرار في تنظيف أسنانك والحفاظ على نظافة فمك. يمكنك دائماً طلب المشورة من طبيب الأسرة.

## الغثيان والقيء

هناك العديد من الأسباب التي قد تجعلك تشعر بالغثيان، مثل:

- الإفراط في تناول الطعام؛
  - الانسداد المعوي؛
  - الأدوية؛
  - نتيجة للمرض الذي تعاني منه.
- يمكن لطبيبك معك أن يبحث عن علاج مناسب.

## 6.2 العلاجات المضادة للألم

### المورفين

في حال كنت تعاني من ألم شديد أو ضيق شديد في التنفس، قد يقرر طبيبك إعطاءك المورفين لتخفيف الأعراض. إذا كنت تتناول جرعات كبيرة من المورفين، فقد تشعر بالنعاس لفترة من الوقت. قد يكون كبار السن والأشخاص الذين يعانون من ضعف في الكلى أكثر عرضة للإصابة بالارتباك.

هناك عدة أنواع وطرق لتناول المورفين.

يمكن إعطاؤه على شكل:

- أقراص؛
  - مشروب؛
  - لصقة جلدية؛
  - حقنة؛
  - مضخة عبر الجلد.
- تعمل جميع أنواع المورفين بنفس الطريقة وتسبب نفس الآثار الجانبية.

هناك العديد من المفاهيم الخاطئة حول المورفين.

من المهم أن تعرف ما يلي:

- المورفين ليس هو الدواء الذي يستخدمه الطبيب للتخدير التلطيفي أو القتل الرحيم. ومع ذلك، يمكن إعطاؤك المورفين أثناء التخدير التلطيفي.
- يحدث ذلك بغرض تخفيف الألم وعلاج ضيق التنفس.
- المورفين لا يقصر حياتك، حتى إذا كنت تتناوله بجرعات عالية.

لا يوجد خطر من الإدمان على المورفين إذا تم استخدامه في المرحلة الأخيرة من الحياة.

## التخدير التلطيفي

في التخدير التلطيفي، يعطيك الطبيب أدوية لتقليل وعيك. وذلك بهدف تخفيف المعاناة. يقوم الطبيب بذلك إذا كنت تعاني من ألم شديد أو ضيق في التنفس، على سبيل المثال. لا يتم إجراء التخدير التلطيفي إلا عندما لا تكون الأدوية الأخرى فعالة.

- هناك نوعان من التخدير التلطيفي:
- في التخدير المتقطع، يقوم الطبيب بتتويمك بشكل مؤقت. ثم تستيقظ مرة أخرى. يمكن القيام بذلك إذا كنت غير قادر على النوم بسبب الألم.
  - التخدير المستمر يستمر حتى الوفاة. يمكن القيام بذلك إذا كان طبيبك يعتقد أنه لا يتبقى لك أكثر من أسبوعين للعيش كحد أقصى. قد يتطلب الأمر القيام بذلك بشكل مفاجئ إذا كنت تعاني فجأة من أعراض شديدة مثل الألم الحاد أو ضيق التنفس أو الارتباك.

في التخدير التلطيفي، لا تموت بسبب التخدير أو نقص السوائل. الوفاة تحدث بسبب المرض الذي تعاني منه. إنها وفاة طبيعية خالية من الألم أو ضيق التنفس.

بدء التخدير التلطيفي هو قرار طبي. سيناقتش الطبيب هذا معك أولاً. وإذا لم يكن ذلك ممكناً، فسيستشير عائلتك أو أصدقائك.





## 7. الوفاة

يموت معظم الناس بشكل طبيعي. يمكنك مناقشة الخيارات مع طبيبك إذا كنت ترغب في تسريع عملية الوفاة أو إنهاء حياتك.

### ماذا يمكنك أن تفعل قبل وفاتك؟

من الممكن أن تفكر في رغباتك حول كيفية الوداع قبل وفاتك. ناقش هذا الأمر مع عائلتك وأصدقائك المحيطين بك. يمكنك أيضاً الاتصال بمقدم خدمات الجنازة لمناقشة الترتيبات مسبقاً. يمكنك مناقشة ما يلي في هذه المحادثة:

- رغباتك وخياراتك بشأن الوداع؛
- الشكل الذي يجب أن تبدو عليه جنازتك؛
- اختيارك بين الدفن أو الحرق؛
- اختيارك للزهور والموسيقى والنعش.



## 7.1 تسريع عملية الوفاة

هناك عدة طرق لتسريع عملية الوفاة أو إنهاء الحياة، مثل:

- التوقف المتعمد عن الأكل والشرب؛
- القتل الرحيم؛
- أو المساعدة على الانتحار.

### التوقف المتعمد عن الأكل والشرب

عند كبار السن والمصابين بأمراض خطيرة، قد يصل الجسم في مرحلة معينة إلى عدم القدرة على امتصاص الطعام والشراب. السبب في ذلك هو توقف الأعضاء عن أداء وظائفها بشكل صحيح. عدم تناول الطعام والشراب في هذه الحالة هو نتيجة للشيخوخة أو المرض. هذا جزء من عملية الموت الطبيعية.

يمكنك أيضًا اختيار تسريع عملية الوفاة من خلال الامتناع عمدًا عن الأكل والشرب. يلجأ بعض الأشخاص إلى ذلك عندما لا يتمكنون من الحصول على القتل الرحيم أو عندما لا يرغبون في الاعتماد على الآخرين. عندما تكون صحتك هشة، يمكن أن يسهم التوقف عن تناول الطعام والشراب في تسريع الوفاة. من المهم جدًا مناقشة هذا الموضوع مع عائلتك وأصدقائك وطبيبك قبل اتخاذ قرار التوقف عن الأكل والشرب.

لديك دائمًا الحق في التوقف عن تناول الطعام والشراب. يجب على الطبيب مساعدتك في تخفيف أي أعراض قد تواجهها. عادة ما يحدث الموت في غضون أسبوع إلى أسبوعين بعد التوقف عن الأكل والشرب. في هذه الحالة، لا يُعتبر ذلك قتلًا رحيمًا.

### القتل الرحيم والمساعدة على الانتحار

يمكنك طلب القتل الرحيم أو المساعدة على الانتحار من طبيبك. يتم تقديم طلب القتل الرحيم بشكل مباشر للطبيب من خلال محادثة شخصية.

يمكن لطبيبك حينها مساعدتك على الموت من خلال إعطائك أدوية تؤدي إلى الوفاة.



الطبيب ليس ملزمًا أبدًا بالاستجابة لطلب القتل الرحيم: القتل الرحيم ليس حقًا. بعض الأطباء لا يقومون بالقتل الرحيم، وسيتم تحويلك إلى طبيب آخر أو إلى مركز الخبرة المتخصص في القتل الرحيم.

يجب دائمًا استيفاء متطلبات العناية القانونية المنصوص عليها للقتل الرحيم.

### ما هي متطلبات العناية القانونية التي يجب أن يلتزم بها الطبيب؟

يجب على الطبيب الالتزام بعدد من متطلبات العناية الواجبة وفقًا لقانون القتل الرحيم. على سبيل المثال، يجب على طبيبك التأكد من أنك لم تتعرض لأي ضغط من الآخرين عند تقديم طلب القتل الرحيم.

يجب على طبيبك التأكد من أنك قد فكرت بعناية في طلب القتل الرحيم وفي الخيارات الأخرى المتاحة.

يجب دائمًا أن يُقيم طبيب ثانٍ من برنامج الدعم والاستشارة بشأن القتل الرحيم في هولندا (SCEN) ما إذا تم الالتزام بجميع متطلبات العناية القانونية. تنطبق هذه الشروط أيضًا على الانتحار بمساعدة الطبيب.

### ما الفرق بين القتل الرحيم والمساعدة على الانتحار؟

عادة ما يقوم الطبيب بإجراء القتل الرحيم من خلال التسريب الوريدي أو الحقن. في المساعدة على الانتحار، يقدم لك الطبيب مشروبًا يحتوي على مادة قاتلة. هذا المشروب تتناوله بنفسك.

### كيف يمكنك تقديم طلب للقتل الرحيم أو المساعدة على الانتحار؟

يمكنك تقديم طلب القتل الرحيم بنفسك فقط. لا يمكن لعائلتك أو أصدقائك تقديم طلب القتل الرحيم نيابة عنك. إذا كنت تفكر في القتل الرحيم أو المساعدة على الانتحار، فمن المهم التحدث عن ذلك مع طبيبك في وقت مبكر.

يمكنك إعداد طلب خطي للقتل الرحيم في حالة عدم قدرتك على طلب القتل الرحيم بنفسك.



يمكن لعائلتك وأصدقائك إبلاغ طبيبك بطلبك الخطي بالقتل الرحيم الذي قمت بكتابته مسبقاً، في حالة عدم قدرتك على ذلك بنفسك. من المهم أن تكون قد ناقشت هذا الأمر مسبقاً مع طبيب الأسرة الخاص بك حتى يكون على دراية برغبتك المحتملة.

## 7.2 الساعات الأخيرة

- قد يكون من الصعب إدراك أن الساعات الأخيرة قد حانت.
- قد تشير العلامات التالية إلى اقتراب نهاية الحياة:
- انخفاض متزايد في تناول الطعام والشراب؛
  - تصبح أكثر نعاسًا وتستجيب بشكل أقل؛
  - التنفس غير منتظم، ويتوقف التنفس من وقت لآخر؛
  - يصبح الجلد باردًا وشاحبًا.
- قد يحدث الموت بشكل سريع (خلال ساعات) أو تدريجي للغاية (خلال أيام أو أسابيع).

### قلة الحاجة إلى الطعام والشراب

- عندما تقترب من الموت، غالبًا ما تقل حاجتك للطعام والشراب أو تختفي تمامًا.
- قد تفقد وزنك بسرعة.
- تتكمش وجنتاك، ويصبح أنفك مدببًا وتستقر عيناك في محجريهما بشكل أعمق.
- هذا أمر طبيعي وجزء من عملية الموت.
- هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها بصفتك فرد من العائلة أو صديق:
- يمكنك إعطاء الشخص رشفات صغيرة من الشراب أو ترطيب فمه من الداخل باستخدام شاش مبلل.
  - يمكنك أيضًا تقديم قطع ثلج مفرومة بشكل ناعم.
  - كن حذرًا إذا كان البلع صعبًا، فقد يؤدي ذلك إلى الاختناق.
  - يمكنك وضع طبقة رقيقة من الفازلين على الشفاه لتقليل جفافها.
  - لا تحاول إجبار الشخص على تناول الطعام.
- قد يؤدي ذلك إلى الاختناق والغثيان والشعور بالامتلاء وزيادة المخاط في الحلق وصعوبة التنفس.
- عندما يشرب الشخص العزيز عليك قليلاً، يتبول قليلاً أيضًا.
- في كثير من الأحيان، لا تعمل المثانة بشكل جيد.
- قد لا يتمكن الشخص من حبس بوله.
- يمكن أن تساعد سراويل سلس البول (حفاضات البالغين) أو أبسطة سلس البول أو القسطرة (أنبوب رفيع موصول بالمثانة) في جمع البول.
- يمكن الحصول على هذه الأدوات من خلال الرعاية المنزلية أو طبيب الأسرة.

### تغيرات في التنفس



يصبح التنفس غير منتظم عند الاقتراب من الموت.  
في بعض الأحيان، يتوقف التنفس ثم يعود مع شهقة عميقة.  
يزداد الفاصل الزمني بين الأنفاس تدريجيًا، وقد يصل أحيانًا إلى نصف دقيقة.  
لن يسبب ذلك الشعور بضيق التنفس.  
سيبدو الوجه هادئًا أيضًا.

قد يتراكم المزيد من المخاط في الحلق.  
يحدث ذلك لأن آليات السعال والبلع التلقائية لا تعمل بشكل جيد.  
قد يتسبب المخاط في صدور أصوات أثناء التنفس.  
قد يعتقد أفراد العائلة والأصدقاء أن الشخص يعاني من ضيق في التنفس أو يكاد يختنق.  
ولكن الشخص نفسه لا يشعر بأي معاناة.

يصبح التنفس أقل عمقًا تدريجيًا.  
أخيرًا، يأتي آخر نفس، وفي كثير من الحالات يكون شهيقًا خفيفًا بعد فترة صمت طويلة جدًا.

### تغيرات في تدفق الدم

يسعى الجسم إلى الحفاظ على تدفق الدم إلى القلب والرئتين لأطول فترة ممكنة.  
نتيجة لذلك، يقل تدفق الدم إلى اليدين والذراعين والقدمين والساقين والأنف.  
قد تشعر بالبرودة في هذه الأماكن.  
قد تظهر بقع أرجوانية على الساقين.  
يتزايد شحوب الوجه، وعند النفس الأخير يصبح شاحبًا شحوب الموت.  
تعود الأمور إلى طبيعتها بعد الوفاة.  
لهذا السبب، يبدو الشخص وكأنه أكثر طبيعية بعد بضع ساعات من الوفاة.



### انخفاض الاستيقاظ بشكل متزايد

- يصبح الشخص أقل يقظة ويبقى مستيقظاً لمدد أقصر مع اقتراب الموت. يبدو وكأن الشخص ينسحب تدريجياً من الحياة. قد تلاحظ العائلة أو الأصدقاء أن الشخص لم يعد قادراً على فهم كل ما يقولونه. لكنه على الأرجح يستمع إليهم حتى اللحظات الأخيرة. هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها بصفقتك فرد من العائلة أو صديق:
- التحدث بهدوء يساعد غالباً على الاسترخاء.
  - من الأفضل تجنب الأصوات العالية أو الضوضاء.
  - التلامس قد يكون له أيضاً تأثير مهدئ.
  - ولكن هذا يختلف من شخص لآخر ومن لحظة إلى أخرى.
  - الراحة مهمة.
  - تأكد من عدم وجود الكثير من الأشخاص حول السرير.
  - في الساعات الأخيرة، يدخل الشخص في نوم عميق أو غيبوبة.



### 7.3 ما الذي يجب على عائلتك وأصدقائك فعله؟

في حال توفي أحد أفراد عائلتك أو أصدقائك في المنزل، يمكنك أخذ الوقت الكافي لتوديعه بشكل هادئ.

اتصل بعد ذلك بطبيب الأسرة.

سيأتي الطبيب لمعاينة المتوفى.

يعني ذلك أن طبيب الأسرة سوف يفحص الجثة لتأكيد الوفاة رسميًا.

سيستكمل طبيب الأسرة بعد ذلك وثائق الوفاة.

بعد أن يقوم طبيب الأسرة بذلك، يمكنك الاتصال بمقدم خدمات الجنازة.

إذا كنت ترغب في المساعدة في العناية الأخيرة، يمكنك مناقشة ذلك مع مقدمي الرعاية

المنزلية أو الشخص المسؤول عن تنظيم الجنازة.

يمكنهم مساعدتك في ذلك.



معلومات من الحكومة الهولندية حول ما يجب ترتيبه في حالة الوفاة

الموقع الإلكتروني

[www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/overlijden](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/overlijden)



## 8. المساعدة والمشورة بشأن الحزن والفقدان

عندما تفقد أحد أحبائك، يتوقف العالم عن الحركة. ما يبقى في أغلب الأحيان هو الشعور بعدم وجود شيء ذي أهمية. الحزن مهم للمضي قدماً في الحياة. كل شخص يحزن بطريقة الخاصة وبوتيرته الخاصة. أحياناً يكون ذلك أكثر إرهاقاً مما يُمكنك تحمله. في بعض الأحيان يكون هناك شك وحاجة للمساعدة.

### المزيد من المعلومات

تتضمن نشرة "عين على الأحباء" (Oog voor Naasten) من المركز الطبي بجامعة لايدن (LUMC) المزيد من المعلومات المفيدة لأي شخص يقدم الرعاية للآخرين.



[www.oogvoornaasten.nl](http://www.oogvoornaasten.nl) الموقع الإلكتروني



## 9. معلومات أخرى

### 9.1 فئات مستهدفة محددة

#### KesslerPerspektief

تقدم KesslerPerspektief المساعدة للأشخاص الضعفاء المشردين أو الذين لا يستطيعون العيش بمفردهم مؤقتًا، على سبيل المثال بسبب:

- المشاكل النفسية؛
- الإدمان؛
- التحديات الاجتماعية المجتمعية؛
- تجارب العنف المنزلي.

تقدم المنظمة الرعاية والسلامة والنظرة المستقبلية للأشخاص الذين يعانون من الضعف الاجتماعي أو الطبي.

تقدم KesslerPerspektief الرعاية المناسبة في جناح التمريض للأشخاص في المرحلة الأخيرة من حياتهم، بحيث يحصلون هم وأحبائهم على المساعدة التي يستحقونها.

#### KesslerPerspektief

رقم الهاتف 088 530 00 00

[الموقع الإلكتروني www.kesslerperspektief.nl](http://www.kesslerperspektief.nl)

#### Parnassia

غالبًا ما يواجه الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية حادة صعوبة في الحصول على الرعاية الروتينية.

يمكن للأشخاص الذين يحتاجون إلى رعاية تلطيفية ويعانون أيضًا من اضطراب نفسي حاد اللجوء إلى Parnassia للحصول على رعاية تلطيفية.

#### Parnassia

رقم الهاتف 088 357 57 57

[الموقع الإلكتروني www.parnassia.nl](http://www.parnassia.nl)

## 9.2 الوصية الأخيرة

في الوصية الأخيرة، يمكنك تحديد رغباتك بشأن نوع الرعاية التي ترغب في تلقيها. تستطيع إعداد هذه الوصية بنفسك، أو يمكنك الاستعانة بطبيب الأسرة للمساعدة. تتضمن هذه الوصية الأخيرة:

- شرح واضح لرغباتك؛
- اسمك الكامل؛
- التاريخ وتوقيعك؛
- بيانات وكيلك المفوض.

توجد أنواع مختلفة من الوصايا الأخيرة:

- بيان عدم الإنعاش، حيث تحدد فيه ما إذا كنت توافق على إجراء الإنعاش لك أو ترفضه؛
- بيان الرعاية، حيث تحدد فيه العلاجات التي ترغب في الحصول عليها أو عدم الحصول عليها؛
- بيان القتل الرحيم، حيث تطلب فيه إجراء القتل الرحيم.

## نموذج للوصية الأخيرة

يمكنك العثور على نموذج للوصية الأخيرة على الموقع الإلكتروني أدناه. يُمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة.



[www.juridischedocumenten.nl/leven-en-samenleven/wilsverklaring](http://www.juridischedocumenten.nl/leven-en-samenleven/wilsverklaring)

### 9.3 ترتيب الأمور العملية

يمكنك ترتيب بعض الأمور العملية قبل الوفاة. هذا يمكن أن يوفر لك ولعائلتك وأصدقائك راحة البال.

يمكن أن تشمل الأمور العملية:

- الأمور المالية؛
  - كتابة وصية أو ملحق وصية؛
  - إخبار أو كتابة رغباتك بخصوص جنازتك؛
  - إزالة بياناتك من الإنترنت أو إعطاء بيانات تسجيل الدخول الخاصة بك لأحد أفراد العائلة أو صديق.
- يمكنك مناقشة هذا الأمر مع عائلتك وأصدقائك وطبيب الأسرة أو الأخصائي الاجتماعي.

#### روابط مفيدة لترتيب الأمور العملية

##### Wijzeringeldzaken.nl

موقع إلكتروني يحتوي على معلومات وإرشادات ونصائح حول الأمور المالية والوفاة:

[www.wijzeringeldzaken.nl/overlijden](http://www.wijzeringeldzaken.nl/overlijden) الموقع الإلكتروني



##### Notaris.nl

موقع إلكتروني يحتوي على معلومات حول صياغة الوصية.

[www.notaris.nl/testament](http://www.notaris.nl/testament) الموقع الإلكتروني



موقع إلكتروني يحتوي على معلومات حول بياناتك على الإنترنت.

[www.notaris.nl/testament/digitale-nalatenschap](http://www.notaris.nl/testament/digitale-nalatenschap) الموقع الإلكتروني



##### Erfwijzer.nl

موقع إلكتروني يحتوي على معلومات حول كيفية إعداد ملحق وصية.

[www.erfwijzer.nl/codicil](http://www.erfwijzer.nl/codicil) الموقع الإلكتروني



## 9.4 روابط مفيدة



### Overpalliatievezorg.nl

موقع إلكتروني لأي شخص يبحث عن معلومات عن الرعاية التلطيفية.

[www.overpalliatievezorg.nl](http://www.overpalliatievezorg.nl) الموقع الإلكتروني



### Thuisarts.nl

موقع إلكتروني يحتوي على معلومات عن الأمراض والصحة من إعداد أطباء الأسرة.

[www.thuisarts.nl/levenseinde](http://www.thuisarts.nl/levenseinde) الموقع الإلكتروني

### مؤسسة إسعاف هولندا للأمنيات

مؤسسة إسعاف هولندا للأمنيات ( Stichting Ambulance Wens ) ( Nederland ) هي مجموعة من المتطوعين المؤهلين طبيًا الذين يعملون يوميًا على تحقيق الأمنيات الأخيرة للمرضى. يقومون بذلك كل يوم للأشخاص الذين يعتمدون على الانتقال بواسطة سيارة الإسعاف. يصحبونهم مثلًا إلى حديقة الحيوان أو حفل تخرج أو زيارة أخيرة لمنزلهم. يقومون بذلك مجانًا.



[info@ambulancewens.nl](mailto:info@ambulancewens.nl) البريد الإلكتروني

[www.ambulancewens.nl](http://www.ambulancewens.nl) الموقع الإلكتروني



### Pal voor U

معلومات حول الرعاية التلطيفية.

لدى Pal voor U مجلة أيضًا.

[www.palvoorU.nl](http://www.palvoorU.nl) الموقع الإلكتروني



### مركز المعرفة للرعاية التلطيفية للأطفال

يمكنك العثور على معلومات حول الرعاية التلطيفية مخصصة للأطفال وعائلاتهم وأصدقائهم على هذا الموقع.

[www.kinderpalliatief.nl](http://www.kinderpalliatief.nl) الموقع الإلكتروني



## 10. قائمة المصطلحات

|                     |                                                                                                                               |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| فرق الاستشارات      | فريق من الممرضين والأخصائيين الذين يمكنهم تقديم المشورة لك في المرحلة التلطيفية                                               |
| سلس البول           | حالة يفقد فيها الشخص السيطرة على التبرز أو التبول                                                                             |
| القتل الرحيم        | القتل الرحيم هو إجراء يقوم فيه الطبيب بإنهاء حياة المريض بناءً على طلبه                                                       |
| دار رعاية المحتضرين | مكان مخصص للأشخاص الذين لا يستطيعون أو لا يرغبون في البقاء في المنزل أو في المستشفى خلال الأسابيع أو الأشهر الأخيرة من حياتهم |
| الرعاية غير الرسمية | رعاية غير مدفوعة الأجر وعادة ما تكون طويلة الأجل لأحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء المرضى                                         |
| المورفين            | مسكن قوي للألم لا يؤدي إلى الوفاة                                                                                             |
| كاتب العدل          | شخص يقوم بتوثيق الاتفاقيات بين الأشخاص بشكل قانوني                                                                            |
| المرحلة التلطيفية   | تبدأ هذه المرحلة عندما يصبح التحسن والتعافي غير ممكن                                                                          |
| التخدير التلطيفي    | يُعطى لك دواء يسبب النوم بهدف تقليل المعاناة. لا يؤدي إلى الوفاة                                                              |
| الرعاية التلطيفية   | رعاية تهدف إلى ضمان حصولك على أقصى قدر من الراحة في الأيام الأخيرة من حياتك                                                   |
| الرعاية قصيرة الأمد | الرعاية التي يتم فيها تولي شخص آخر مسؤولية رعاية المريض بدلاً من مقدم الرعاية غير الرسمي                                      |
| المرحلة الختامية    | لمرحلة الأخيرة من حياتك، حيث يتراوح متوسط العمر المتوقع بين عدة أسابيع إلى عدة أشهر                                           |
| الوصية الأخيرة      | وصية تصف فيها العلاج الطبي الذي تريده أو لا تريده                                                                             |





يمكنك مساعدتنا في تحسين هذا الدليل المعلوماتي عن طريق ملء استبيان قصير  
عبر رمز الاستجابة السريعة.



هذا الدليل من إصدار:  
جمعية الرعاية العابرة للحدود المؤسسية في لاهاي والمناطق المحيطة بها  
شبكة هاغلاندن للرعاية التلطيفية

عنوان الزيارة والعنوان البريدي  
Vrederustlaan 180  
2543 SW Den Haag

بيانات الاتصال  
رقم الهاتف 070 700 00 77  
البريد الإلكتروني [info@transmuralezorg.nl](mailto:info@transmuralezorg.nl)  
الموقع الإلكتروني [www.transmuralezorg.nl](http://www.transmuralezorg.nl)

يمكن طلب دليل المعلومات هذا مجانًا من خلال البريد الإلكتروني  
[info@transmuralezorg.nl](mailto:info@transmuralezorg.nl) التالي.



Vereniging  
Transmurale  
Zorg sterk in  
verbinden

طبعة يوليو 2026