

# التعايش مع المرض المزمن

إن تلقي تشخيص الإصابة بمرض خطير أو مرض مزمن قد يعد أمراً شاقاً لك ولعائلتك / whānau. قد يكون وقت قلق مصحوب بالمخاوف والهموم بشأن ما يخبئه المستقبل. طبيبك والفريق الذي يقدم الرعاية لك بإمكانه إجابة العديد من الأسئلة حول ما سيحدث.

## التخطيط للمستقبل

عند إصابتك بمرض خطير، فهناك أشياء كثيرة يجب مراعاتها بالنسبة لك وللمن يهتمون بك.

قد يكون من الصعب في بعض الأحيان التحدث مع عائلتك حول ما يحدث ، لكن يمكن أن يساعد ذلك في ضمان استعداد الجميع لما سيأتي.

يمكن أن تكون أيضاً فرصة للتعبير عن مشاعرك ورغباتك حول مكان وكيفية قضاء أيامك الأخيرة.

## التخطيط المسبق للرعاية

التخطيط المسبق للرعاية هو عملية للمناقشة والتخطيط المشترك لرعايتك الصحية المستقبلية.

إنه يشملك أنت وعائلتك / whānau اخصائي الرعاية الصحية.

يمنحك التخطيط المسبق للرعاية الفرصة لوضع تفضيلاتك الخاصة للرعاية والتعبير عنها بناءً على:

- وجهات نظرك الشخصية وثقافتك وقيمك
- فهم أفضل لحالتك الصحية الحالية والمستقبلية المحتملة
- خيارات العلاج والرعاية المتاحة

إن التخطيط المسبق للرعاية عبارة عن سجل لرغباتك وتفضيلاتك وقيمك وأهدافك المتعلقة بالرعاية المستقبلية. يمكن إكماله، وحفظ نسخة في سجلاتك مع طبيبك العام أو مع مقدم الرعاية الصحية الرئيسي.

لمزيد من المعلومات حول هذه العملية، تحدث إلى طبيبك العام أو قم بزيارة موقع

[www.endofliveservices.co.nz](http://www.endofliveservices.co.nz)

## تعيين توكيل دائم

كثير من الناس يشعرون بالقلق بشأن كيفية اتخاذ القرارات عندما يصبحوا غير قادرين أو أصحاء بما يكفي لاتخاذ قراراتهم الخاصة.

إذا كنت تريد أن يكون لشخص ما صلاحيات اتخاذ القرارات نيابة عنك ، ففكر في تعيينه كجهة توكيل دائمة (EPA) للرعاية الشخصية والرفاه.

لن يتخذ هذا الشخص قراراتك لك إلا إذا لم يعد بإمكانك اتخاذ قرار بنفسك.

لمزيد من المعلومات حول تعيين توكيل دائم (EPA) ، قم بزيارة موقع [www.ageconcern.org.nz](http://www.ageconcern.org.nz) أو [www.superseniors.msd.govt.nz](http://www.superseniors.msd.govt.nz)

## عمل وصية

يمكنك أيضاً أن تفكر في عمل وصية.

الوصية هي مستند قانوني يمكن أن يساعد في التأكد من العناية بأصول ممتلكاتك والأشخاص والأشياء التي تحبها بعد رحيلك.

كما تحدد الجهة المسؤولة عن تنفيذ رغباتك الأخيرة؛ يُعرف هذا الشخص بأنه المنفذ لإرادتك.

لمعرفة المزيد عن الوصايا وكيفية عملها، تحتوي مواقع الانترنت التالية على معلومات مفيدة :

[www.sorted.org.nz/guides/wills](http://www.sorted.org.nz/guides/wills)