

השיחה שלך מתחילה כאן

מטרתו של פרויקט השיחה היא לסייע לאנשים לשוחח עם האנשים הקרובים להם אודות רצונותיהם ומשאלותיהם ביחס לטיפול אותו הם מבקשים לעצמם לקראת סוף החיים.

הכל יודעים וכך גם אנחנו שאף "ערכת הדרכה", שיחה בודדת וחד-פעמית לא יוכלו לכסות את כל מגוון הנושאים החשובים וההחלטות שיהיה עליכם לקבל לבדכם או ביחד עם בני משפחותיכם. יחד עם זאת, שיחה מכילה ומובנית תאפשר יצירת מרחב בטוח שבו תתגבש הבנה משותפת ביחס לעניינים והנושאים החשובים לכם וליקיריכם. קיום השיחה הזאת יוכל להקל עליכם על קבלת ההחלטות בבוא העת.

שם:

תאריך:

the conversation project



ערכת התחלה זו אינה עונה על כל שאלה, אך היא תסייע לכם לארגן ולסדר את מחשבותיכם באופן שיאפשר לכם לקיים את השיחה עם אהוביכם בהמשך.

תוכלו להשתמש בה בין אם אתם כבר מגובשים עם מחשבותיכם ומוכנים לספר לאחרים מה רצונכם ובין אם אתם מבקשים לסייע למישהו אחר לחלוק את רצונותיו.

קחו את הזמן הנדרש לכם, אל תמהרו. הערכה נבנתה באופן שאינו דורש שישלימו אותה בשיחה אחת, במפגש אחד. הרעיון הוא שתתאימו אותה לצרכים הייחודיים והספציפיים שלכם, במהלך שיחות רבות, ככל שתרגישו את הצורך.

שלב א : למקומות עמ' 1

שלב ב : היכון עמ' 3

שלב ג : צא! עמ' 6

שלב ד : המשיכו הלאה עמ' 9

© 2014 פרויקט השיחה

כל הזכויות שמורות. ניתנת בזאת רשות למשתמשים פרטיים לשכפל את החומרים שבחברת זו למטרות לימוד והדרכה, שאינן מסחריות ושאינן למטרות רווח, בתנאי שלא יעשה כל שינוי בתכנים, לרבות תמצות או שכתוב, ושיינתן קרדיט מלא לפרויקט השיחה - The Conversation Project, לרבות אתר האינטרנט שלו: theconversationproject.org, כמקור החומרים. אין לעשות בחומרים כל שימוש מסחרי או למטרות רווח, בכל צורה ובכל אמצעי, או לפרסם את החומרים מחדש, ללא אישור בכתב מפרויקט השיחה.

שלב א: למקומות

יש אינספור סיבות להימנע מקיום השיחה. אולם היא חשובה ביותר, ויש ביכולתכם לעשות זאת.

הנה כמה עובדות מעניינות:

למעלה מ-90% מהאנשים מאמינים שחשוב לשוחח על רצונותיהם ועל רצונות אהוביהם לטיפול סוף החיים.

פחות מ-30% מהאנשים דיברו על רצונותיהם ורצונות בני משפחתם בכל הנוגע לטיפול סוף החיים.

מקור: סקר ארצי שבוצע בארה"ב על ידי פרויקט השיחה בשנת 2013.

60% מהאנשים אומרים שחשוב להם לוודא שמשפחתם לא תישא בעול ההחלטות הקשות.

56% מהאנשים טרם סיפרו על רצונות סוף החיים שלהם.

מקור: סקר שנערך בקרב תושבי קליפורניה על ידי קרן הבריאות של קליפורניה, 2012.

70% מהאנשים אומרים שהם מעדיפים למות בבית.

70% מהאנשים מתים בבית חולים, בית אבות או מוסד טיפולי אחר.

מקור: CDC - המרכז למניעת מחלות, 2005.

80% מהאנשים אומרים שאם הם היו חולים במחלה קשה, הם היו רוצים לשוחח עם הרופא שלהם על טיפול סוף החיים.

רק 7% מהאנשים ניהלו שיחה על טיפול סוף החיים עם הרופא שלהם.

מקור: סקר שנערך בקרב תושבי קליפורניה על ידי קרן הבריאות של קליפורניה, 2012.

82% מהאנשים אומרים שחשוב להעלות את רצונותיהם על הכתב.

רק 23% מהאנשים עשו זאת.

מקור: סקר שנערך בקרב תושבי קליפורניה על ידי קרן הבריאות של קליפורניה, 2012.

שיחה אחת יכולה לעשות את כל ההבדל.

זכרו:

- אינכם חייבים לשוחח על כך כבר עכשיו. רק חשבו על כך.
- אתם יכולים להתחיל בכתובת מכתב - לעצמכם, לאדם אהוב או לחבר.
- חשבו על קיום שיחת תרגול עם חבר.
- השיחות הללו עשויות לגלות לכם נושאים שבהם אין תמימות דעים ביניכם ובין יקיריכם. **זה בסדר. לגמרי בסדר.** פשוט חשוב לדעת זאת, ולהמשיך לשוחח על כך עכשיו ולא בעת מצב חירום רפואי.

על מה אתם צריכים לחשוב ומה אתם צריכים לעשות לפני שתרגישו מוכנים לנהל את השיחה?

שלב ב: היכון

כעת, חשבו מה רצונותיכם ביחס לטיפול שתקבלו בסוף חייכם.

ראשית, בדקו מה הכי חשוב לכם. מה אתם מעריכים יותר מכל? בלי מה לא תוכלו לחיות?

כעת, השלימו את המשפט הבא:

מה שהכי משמעותי עבורי בסוף החיים זה _____

כדאי לחלוק את המשפט הזה עם אהוביכם, הדבר יכול להתברר כמועיל מאוד בהמשך הדרך. כשהם ידרשו להחלטה עם הצוות הרפואי באילו טיפולים להתמקד, המשפט הזה ייתן להם את המידע החיוני אותו יוכלו להעביר לרופא שלכם כך שהוא יידע מהם היכולות והכישורים החשובים לכם שבהם כדי למקד את המאמץ הטיפולי ואילו אינם חשובים כל כך.

היכן אני נמצא ביחס להליך הזה?

השתמשו במדרגים הבאים על מנת לקבוע את טיפולי סוף החיים שיינתנו לכם.

בחרו את המספר המייצג בצורה המיטבית את תחושותיכם לגבי המצב המתואר.

בתור מטופל...

5	4	3	2	1
אני רוצה לדעת כמה שיותר				אני מעוניין במידע בסיסי בלבד
5	4	3	2	1
אני רוצה לדעת כמה זמן נותר לי				בורות היא אושר
5	4	3	2	1
אני רוצה שדעתי תישמע בטרם כל החלטה				שהרופאים יעשו את מה שנראה להם נכון

התבוננו בתשובות שכתבתם.

איזה תפקיד ברצונכם לקחת בתהליך קבלת ההחלטות?

איזה תפקיד ברצונכם לקחת בתהליך קבלת ההחלטות?

5	4	3	2	1
איכות החיים חשובה מארכם				אני רוצה להיות כמה שיותר, בכל מצב
5	4	3	2	1
אני דואג שאקבל טיפול אגרסיבי מדי				אני דואג שאקבל טיפול אגרסיבי מדי
5	4	3	2	1
חיי עצמאות הם בעלי עדיפות עליונה עבורי				אסכים להיות מטופל במוסד סיעודי

התבוננו בתשובות שלכם.

מה מתברר לכם אודות הטיפול שברצונכם לקבל?

עד כמה תרצו שאהוביכם יהיו מעורבים?

5	4	3	2	1
שיעשו מה שמסב להם נחת, אף בניגוד לרצונותיי				שימלאו אחר הוראותי גם אם זה לא נעים להם
בבוא הזמן, אני רוצה להיות מוקף ביקיריי				בבוא הזמן, אני רוצה להיות לבד
אני מסכים שיקירי יידעו עלי הכל				אני רוצה שיקיריי ידעו הכל על מצב בריאותי

איזה תפקיד תרצה שאהוביך ימלאו? לדעתך, האם הם יודעים ומכירים את רצונותיך?

מהם שלושת הדברים החשובים ביותר עבורך אותם אתה רוצה שקרוביך, חבריך או הצוות הרפואי שיטפל בך יבינו ביחס לרצונותיך ובקשותיך לטיפול בסוף החיים?

1. _____
2. _____
3. _____

שלב ג: צא !

כשתרגישו מוכנים לנהל את השיחה, חשבו על הדברים הבסיסיים.

סמנו את כל הדברים הרלוונטיים:

עם מי תרצו לדבר? על מי אתם סומכים שידברו בשמכם?

<input type="checkbox"/> ידיד/ה	<input type="checkbox"/> בן/בת	<input type="checkbox"/> אמא
<input type="checkbox"/> רופא/מטפל	<input type="checkbox"/> בן/בת זוג	<input type="checkbox"/> אבא
<input type="checkbox"/> אחר _____	<input type="checkbox"/> איש דת	<input type="checkbox"/> אח/אחות

מתי יהיה זמן טוב לנהל את השיחה?

<input type="checkbox"/> ביום ההולדת שלי	<input type="checkbox"/> לקראת הטיול הבא	<input type="checkbox"/> לקראת החג הבא
<input type="checkbox"/> במפגש משפחתי	<input type="checkbox"/> לפני שאחלה שוב	<input type="checkbox"/> בארוחת שבת
<input type="checkbox"/> אחר _____	<input type="checkbox"/> לפני הולדת התינוק	<input type="checkbox"/> לפני גיוס הילד/ה

היכן תרגישו בנוח לשוחח?

<input type="checkbox"/> על שפת הים	<input type="checkbox"/> תוך הליכה / טיול	<input type="checkbox"/> ליד שולחן המטבח
<input type="checkbox"/> אחר _____	<input type="checkbox"/> בישיבה בפארק	<input type="checkbox"/> ליד שולחן המטבח
	<input type="checkbox"/> במקום התפילה	<input type="checkbox"/> תוך נסיעה ארוכה

מה תרצו בוודאות להגיד?

אם רשמתם את שלושת הדברים החשובים לכם בסוף שלב ב', תוכלו להיעזר בהם כאן.

איך מתחילים?

הנה כמה דרכים ל"שבירת הקרח":

- "אני זקוק לעזרתך במשהו".
- תחשוב לרגע על מותו של מישהו אהוב (הדוד ... הסבא ...) - היה זה מוות "טוב" או "רע"? כיצד מותך יהיה שונה?
- "חשבתי בדיוק על מה שקרה ל (לדודה ... לסבתא ...) וזה גרם לי להבין ש..."
- "למרות שאני בסדר לגמרי כרגע, בכל זאת אני פוחד להיות (חולה ... פצוע ... מוגבל...) בעתיד, ואני רוצה להיות מוכן."
- "אני מרגיש צורך לחשוב על העתיד. תוכל לעזור לי בזה?"
- "הרגע עניתי על כמה שאלות שעוסקות בשאלה: 'איך ארצה שייראה סוף חיי'. אני רוצה שתראה את התשובות שלי. ואני תוהה מה יהיו התשובות שלך לאותה השאלה".

על מה לדבר?

- כשאתם חושבים על השלב האחרון בחייכם, מה הכי חשוב לכם? איך תרצו שהשלב הזה יהיה?
- האם יש לכם דאגות ממוקדות ביחס לבריאותכם? מה מעסיק אתכם ביחס לשלב האחרון בחייכם?
- מי תרצו שיהיו (או לא יהיו) מעורבים בטיפול? מי תרצו שיקבלו החלטות בשמכם אם לא תוכלו לעשות זאת בעצמכם? (זהו מיופה הכוח שלכם בכל הנוגע להחלטות על הטיפול הרפואי שיינתן לכם)
- האם תרצו להיות מעורבים בהחלטות לגבי הטיפול שלכם? ואולי שתעדיפו שהצוות הרפואי יקבל את כל ההחלטות בהתאם לשיקול דעתו?
- האם ישנן מחלוקות או מתחים תוך-משפחתיים שמעסיקים אתכם?
- האם נסיבות מסוימות יחשבו בעיניכם כגרועות ממות? (תלות ארוכת טווח במכונת הנשמה או בזונדה, אי יכולת לזהות אנשים אהובים וכד')

- האם ישנם ציוני דרך שתמצאו לחוות ככל שיתאפשר? (לידת נכד, יום הולדת)
- היכן (והיכן לא) תמצאו לקבל את הטיפול? (בבית, במוסד סיעודי, בבית חולים)
- אילו טיפולים תמצאו (או לא תמצאו) ברגעים קריטיים? (החייאה במקרה של דום לב, חיבור למכונת הנשמה, הזנה בזונדה)
- באיזה שלב יהיה נכון מבחינתכם להתמקד בטיפול תומך (פליאטיבי) במקום בטיפול מרפא?
- מהם הנושאים הפתוחים שלכם אותם תמצאו "לסגור" עם יקיריכם? (כספים, רכוש, מערכות יחסים)

מטבע הדברים, רשימה זו אינה מכסה את כל הנושאים עליהם אתם צריכים לחשוב, אבל זו נקודה טובה להתחיל בה.

נוכל להמליץ לכם לקיים שיחה עם הרופא או האחות המטפלים אם יש לכם שאלות נוספות לבירור ביחס לטיפול בסוף החיים.

זכרו:

- היאזרו בסבלנות. יש אנשים הזקוקים לזמן ארוך יותר על מנת לגבש את מחשבותיהם.
- אין צורך לכוון את השיחה; פשוט תנו לה להתרחש.
- אל תשפטו. המשמעות של מוות "טוב" יכולה להיות שונה עבור כל אחד.
- שום דבר לא חקוק באבן. אתם, ביחד עם יקיריכם, תוכלו לשנות את דעתכם בהתאם לנסיבות המשתנות.
- כל ניסיון בתהליך השיחה הוא בעל ערך.
- זוהי שיחה ראשונה מתוך שיחות רבות שעוד יבואו. אינכם חייבים להתייחס לכל הנושאים או לכל הנוגעים בדבר בבת אחת.

ועכשיו, לכו על זה!

כל שיחה תעצים אתכם ואת יקיריכם. אתם מתכוננים לעזור לעצמכם ולאחרים לחיות ולמות בדרך בה אתם בוחרים.

שלב ד : המשיכו בדרך

ברכות!

עתה, משניהלתם את השיחה, לפניכם כמה מסמכים רפואיים ומשפטיים עליהם כדאי לכם לדעת. השתמשו בהם כדי לתעד את רצונותיכם ומשאלותיכם על מנת שאלה יכובדו בבוא הזמן.

■ **תכנון לטיפול עתידי:** תהליך החשיבה על רצונותיכם - זה בדיוק הדבר עליו עבדתם כאן.

■ **מסמך הנחיות עתידי:** מסמך שמתאר את רצונותיכם.

■ **ייפוי כוח רפואי:** מסמך בו אתם קובעים את זהותו של נציגכם בכל הנוגע לטיפול רפואי. זהו האדם בו אתם בוטחים שיפעל בשמכם אם לא תוכלו להבהיר את רצונותיכם או לקבל החלטות בנוגע לטיפול הרפואי שלכם. זהו המסמך החשוב ביותר. ודאו שאתם מנהלים עם מיופה הכוח שלכם שיחות רבות ככל הניתן.

■ **צוואה בחיים** (הנחיות רפואיות מקדימות): מסמך המפרט אילו טיפולים אתם מעוניינים לקבל לקראת סוף חייכם, או במצב בו אין באפשרותכם לקבל החלטות בעצמכם, ואילו לא. ניתן להוריד את המסמך מאתר משרד הבריאות כאן: http://www.health.gov.il/DocLib/doa_1_0708.pdf.

זכרו, זו היתה רק הראשונה מבין הרבה שיחות שעוד יבואו.

תוכלו להשתמש בשאלות המובאות בהמשך על מנת לגבש את מחשבותיכם בעקבות השיחה הראשונה, ותוכלו לחזור אל תשובותיכם על מנת להתכונן לשיחות נוספות.

האם יש משהו שלדעתכם דורש הבהרה, שאתם חשים כי לא פורש או לא הובן נכון?

עם מי תרצו לדבר בפעם הבאה? האם יש אנשים שצריכים, לדעתכם, לשמוע את דבריכם בו זמנית (למשל אחים שלא מסכימים)?

מה גרמה לכם השיחה להרגיש? מה תרצו לזכור? מה תרצו שיקיריכם יזכרו?

מה תרצו לשאול או על מה תרצו לשוחח בפעם הבאה?

אנו מקווים שתחלקו את הערכה הזו עם אחרים.
וגם... חשוב לנו שתדעו כי עזרתם לנו להתקרב אל מטרתנו:
שרצונות סוף החיים של כל אדם יבואו לידי ביטוי ויכובדו.