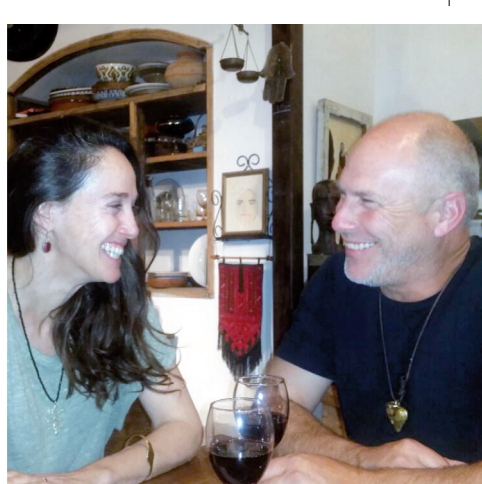





 בע"מ (חל"צ)
גישה לחיים
 מתמודדים עם משבר, חולי ואבדן
(חשקופת בע"מ לשעבר)

“השיחה”

שיחה אחת שיכולה
 לשנות חיים שלמים

השיחה שלך מתחילה כאן

השיחה היא כלי המאפשר הבנה משותפת ומקלה על קבלת ההחלטות בבוא העת. שיחה על רצונות בסוף החיים מחזקת קשרים בין בני משפחה, יוצרת איכות חיים בכל שלבי החיים ומוסיפה רווחה רוחנית, נפשית וחברתית בעת מחלה מסכנת חיים. השאלות בשיחה, עוסקות בנושאים חשובים הקשורים לטיפול ואיכות חיים. ככל שהקרובים שלכם יבינו את רצונותיכם, כך יוכלו לקבל החלטות טובות עבורכם במידה ואי פעם תהיו במצב בריאותי קשה שישפיע על יכולת התקשורת.

איך זה עובד?

ולמי מיועדת הערכה?

תוכן עניינים

3.....למה חשוב לשוחח

4.....שאלות מכוונות

9.....איך להתחיל שיחה

מחשבות להמשך

11.....ונושאים לשיחות נוספות

מכתב פרידה המיוחס

14.....לגבריאל גרסיה מרקס

הערכה תעזור להבהרת המחשבות ולקיום השיחה עם היקרים לכם. אתם יכולים למלא אותה בעצמכם לבד, עבור עצמכם, או למלא אותה עבור וביחד עם היקרים לכם.

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 או במפגש אחד. הרעיון הוא שתתאימו אותה לצרכים הייחודיים והספציפיים שלכם, במהלך שיחות רבות, ככל שתרגישו את הצורך.

למה חשוב לשוחח?

שימו לב למספר עובדות מעניינות:

90% מאמינים שחשוב לשוחח על רצונותיהם ועל רצונות אהוביהם לטיפול סוף החיים.

רק **27%** עשו זאת.

80% אומרים שבמקרה של מחלה קשה, ירצו לשוחח עם הרופא שלהם על טיפול סוף החיים.

רק **7%** ניהלו שיחה זו.

60% אומרים שחשוב להם לא להכביד על משפחותיהם בקבלת ההחלטות הקשות.

82% אומרים שחשוב להעלות את רצונותיהם על הכתב.

רק **23%** עשו זאת.

56% טרם סיפרו על רצונות סוף החיים שלהם.

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

שיחה אחת יכולה לעשות את כל ההבדל

כדאי לזכור:

אין צורך לנהל שיחה כבר עכשיו. מספיק להתחיל לחשוב על כך...
ניתן להתחיל בכתיבת מכתב - לעצמכם, לאדם אהוב או לחבר.
אפשר לקיים שיחת תרגול עם חבר. וכמובן תוכלו להעזר בסדנא שלנו.
הכנסו ל- www.lifesdoor.org ייתכן שתגלו דעות שונות בינכם ובין יקיריכם. זה
בסדר. פשוט חשוב לדעת זאת, ולהמשיך לשוחח על כך עכשיו ולא בעת מצב
חירום רפואי.

שאלות מכוונות

סמני/י כמיטב יכולתך את האפשרויות הכי נכונות עבורך היום. ייתכן שתסמני/י יותר
מאמירה אחת בכל נושא. ייתכן גם שתרצה/י להוסיף אפשרויות שלא מופיעות כאן.

נושא: עקרונות חיים

רשום/י את חמשת הערכים שהפכו עם השנים לעקרונות המובילים את חיך.
לדוגמא: אמת, הרמוניה במשפחה, גמישות, עצמאות, נתינה, בחירה, ישירות, תלות,
הסתגרות ועוד.

	○
	○
	○
	○
	○

אם אתם ממלאים עם בני משפחה בקשו מהם לנחש מראש ולכתוב על נייר מה
לדעתם הערכים שמובילים את עקרונות חייכם ולהפך

השלימו את המשפט הבא: מה שהכי משמעותי עבורי בסוף החיים הוא...
(דוגמאות - תקשורת עם ילדי; להיות בבית חולים שמעניק טיפול סיעודי מצוין; להיות צלול; להיות ללא כאבים...)

שיתוף משפט זה עם אהוביכם, יכול להתברר כמועיל מאוד בהמשך הדרך. מידע זה יסייע להם לתקשר עם הצוות הרפואי כדי למקד את המאמץ הטיפולי.

המסר החשוב שלי ליקיריי:

לא פחות חשוב הוא לדבר על כאן ועכשיו ולכן חשוב שתשלימו את המשפט הבא:

מה שהכי משמעותי עבורי היום הוא _____

נושא: מידע על מצב בריאותך בעת מחלה או זקנה

- אני מעוניין/ת במידע בסיסי בלבד על מצב בריאותי
 - אני רוצה לדעת כל פרט לגבי מצב בריאותי
 - מקובל עלי שיקיריי ידעו על מצב בריאותי
 - אני לא רוצה שיקיריי ידעו על מצב בריאותי למעט הדברים הבאים:
-
-
-

במידה ותהייה לי מחלה סופנית אני מעדיף/ה:

- לא לדעת כמה מהר המחלה מתקדמת
- לדעת כמה זמן נותר לי למיטב ידיעת הרופאים

נושא: קבלת החלטות

- אני רוצה להיות מעורב/ת בהחלטות לגבי הטיפול שלי
- אני מעדיף/ה שהצוות הרפואי יקבל את כל ההחלטות בהתאם לשיקול דעתו

במידה ולא תוכל לתקשר עם הסביבה, מי אתה רוצה שיהיה מוסמך לקבל את ההחלטות עבורך?

עד כמה תרצי/י שקרובי משפחתך יהיו מעורבים?

- אני רוצה שקרובי ימלאו את הוראותי המפורשות גם אם הדבר מסב להם אי נחת
- אני רוצה שקרובי יעשו מה שמסב להם נחת בלבד

נושא: מקום שהייה

אני מעדיף לחיות את הימים האחרונים שלי במקום/מקומות הבאים:

☐ בית החולים

☐ בית אבות

☐ הוספיס

☐ בבית שלי

☐ בבית של בן משפחה. ציין _____

אחר _____

על אף ההעדפה שצינתי לעיל, אין מניעה במידת הצורך שאחיה את ימי האחרונים במקום/מקומות הבאים (סמן את כל הרלוונטיים):

☐ בית החולים

☐ בית אבות

☐ הוספיס

☐ בבית שלי

☐ בבית של בן משפחה. ציין _____

אחר _____

נושא: נוכחות של משפחה וחברים

☐ בבוא הזמן אני ארצה להיות לבד

☐ בבוא הזמן אני ארצה להיות מוקף באנשים

☐ בבוא הזמן אני ארצה להיות עם האנשים המסוימים האלו. _____

איזה תפקיד תרצה שאהוביך ימלאו? _____

נושא: הארכת חיים ואיכות חיים

טיפולים רפואיים מאריכי חיים הם כל פעולה רפואית, מכשור, או טיפול תרופתי, שמטרתו להאריך את החיים. טיפולים אלו נוטים להשפיע על איכות החיים לטווח הקצר או לטווח הארוך. לפעמים עלולה להיות התנגשות בין קבלת טיפול המאריך את החיים לבין שמירה על מרכיבים מסוימים של איכות החיים. כמוכן, הדברים הקובעים איכות חיים הם מאד אישיים וגם ההחלטה לקבל טיפול רפואי מושפעת מגורמים שונים.

במידה ותהיה לך מחלה סופנית או קשה מאד מה תעדיף/י?

- אני רוצה לקבל טיפול ללא הגבלת זמן לא משנה עד כמה קשים הטיפולים וגם אם הסיכוי להאריך את חיי הוא קלוש.
- אני רוצה להמשיך לקבל טיפולים מאריכי חיים רק אם הרופאים סבורים כי זה יאריך את החיים שלי באופן משמעותי.
- _____ ציין מה הזמן המשמעותי עבורך
- אני רוצה להמשיך לקבל טיפולים מאריכי חיים רק אם הרופאים סבורים כי הטיפול לא יפגום באיכות החיים שלי. (תזכורת: איכות החיים מורכבת ממרכיבים שונים, וביניהם רווחה רוחנית, נפשית וחברתית, ואינה מתייחסת רק למצב הפיזי).

אילו דברים הכי חשובים לאיכות החיים שלך שלא היית רוצה לחיות בלעדיהם?

נא לציין (למשל: צלילות, להיות בבית, לתקשר, לאכול, לראות אנשים אהובים, לא לסבול מכאב...)

האם ישנם ציוני דרך שתוצה/י לחוות ככל שיתאפשר? (לידה, יום הולדת, חתונה...)?

נא לציין _____

איך להתחיל לשוחח על איכות חיים לקראת סוף החיים

קיימות מגוון דרכים להתחיל את השיחה. חלקן מאד ישירות וגלויות וחלקן יוצרות הזדמנות לשמוע מה מכביד או מה חשוב. הנה כמה דוגמאות:

- ✱ האם יש משהו שמדאיג אותך או מכביד עליך?
- ✱ אני יודע/ת שהיו כמה תוצאות מורכבות של בדיקות רפואיות בימים האחרונים. מה את/ה חושב/ת על כל זה?
- ✱ אני יודע/ת שעברת כמה ימים קשים. איך אני יכול/ה לעזור?
- ✱ מה הרופאים אמרו היום? מה את/ה מבינ/ה מהשיחה שהיה לך עם הרופא/ה?
- ✱ נכחתי במפגש מעניין שלשום. דיברנו על רצונות בסוף החיים וטיפול רפואי. או - דיברנו על משמעות החיים והירושה הרוחנית. את/ה רוצה לשמוע על זה?
- ✱ למרות שאני בסדר לגמרי כרגע, בכל זאת אני פוחד להיות חולה... פצוע... מוגבל... בעתיד, ואני רוצה להיות מוכן.
- ✱ אני מרגיש/ה צורך לחשוב על העתיד. תוכל/י 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.

כמה הנחות יסוד:

- * סבלנות. יש אנשים הזקוקים לזמן ארוך יותר על מנת לדבר על הנושא ולגבש את מחשבותיהם.**
- * לפעמים אין צורך לכוון את השיחה - אפשר פשוט לפתוח ולתת לה להתרחש.**
- * שיפוטיות מחוץ לחדר! המשמעות של איכות חיים טובה בסוף החיים, בעת מחלה או בזמן זקנה שונה עבור כל אחד.**
- * שום דבר לא חקוק באבן. תוכלו לשנות את דעתכם בהתאם לנסיבות המשתנות.**
- * כל ניסיון בתהליך השיחה הוא בעל ערך.**
- * ייתכן וזוהי שיחה ראשונה מתוך שיחות רבות שעוד יבואו. אינכם חייבים להתייחס לכל הנושאים או לכל הנוגעים בדבר בבת אחת.**

מחשבות להמשך

מה גרמה לך השיחה להרגיש?

מה תרצ/י לזכור? מה תרצ/י שיקיריך יזכרו?

האם יש משהו שהיית רוצה להבהיר או להוסיף?

האם תרצה שיחות נוספות?

כן ☐

לא ☐

אם כן, על מה תרצ/י לשוחח בפעם הבאה?

האם ישנם אנשים נוספים שאתם אתם/רוצה לשוחח בנושא זה? אם כן, מי הם?

נושאים לשיחות נוספות

- ✱ האם יש לך חששות לגבי טיפול רפואי? לדוגמא: האם אתה דואג שלא תקבל טיפול ראוי, שתקבל טיפול אגרסיבי מידי, שתסבול מכאב או תופעות לוואי?
- ✱ כשהזמן הולך ונהיה קצר, מה הכי חשוב לך?
- ✱ האם יש לך מטרות חשובות לסוף חייך/להיום?
- ✱ איך אני יכול/ה לעזור לך לממש את הדברים החשובים לך?
- ✱ בשבילי איכות חיים היא...
- ✱ מה הכי חשוב לך לגבי הקשר שלך איתי עכשיו? עם בני המשפחה?
- ✱ יש משהו שאתה רוצה להגיד או לכתוב לנו או לאחד מאתנו?
- ✱ יש משהו שאתה רוצה לחוות או להגשים?
- ✱ ספרי לי סיפור אחד שהיית מעוניינת/שיזכרו עליך בעתיד.
- ✱ האם יש מסר או ידע שאתה מעוניינת/להעביר הלאה?
- ✱ במידה ולא תוכל לתקשר עם הסביבה. מה הם שלושת הדברים שהיית רוצה שצוות המטפל יידע עליך?

המשיכו בדרך

עתה, משניהלתם את השיחה, לפניכם כמה מסמכים רפואיים ומשפטיים שכדאי 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.

ייפוי כוח רפואי:

מסמך בו אתם קובעים את זהותו של נציגכם בכל הנוגע לטיפול רפואי. ניתן להוריד את המסמך מאתר משרד הבריאות כאן:

http://www.health.gov.il/DocLib/Med_treatment_proxy.pdf

צוואה בחיים (הנחיות רפואיות מקדימות):

מסמך המפרט אילו טיפולים אתם מעוניינים לקבל לקראת סוף חייכם. ניתן להוריד את המסמך מאתר משרד הבריאות כאן:

http://www.health.gov.il/DocLib/doa_1_0708.pdf



מכתב פרידה המיוחס לגבריאל גרסיה מרקס

אם לרגע אלוהים היה שוכח
כי אני רק בובת סמרטוטים,
והיה מעניק לי במתנה פרק חיים,
הייתי מנצל זמן זה עד כמה שהייתי יכול.
יתכן שלא הייתי אומר כל מה שאני חושב,
אבל בוודאות הייתי חושב על כל מה
שאני אומר.

הייתי מעריך את הדברים, לא לפי שווים,
אלא לפי ערכם.

הייתי ישן מעט וחולם יותר.
אני מבין שעל כל דקה שאנו עוצמים
עיניים,
אנו מפסידים שישים שניות של אור.

הייתי מתהלך במקומות בהם האחרים
נעצרו,
הייתי מתעורר בזמן שהאחרים ישנים.

אם אלוהים היה מעניק לי במתנה פרק
חיים,
הייתי מתלבש בפשטות, הייתי משתרע
מול השמש,
חשוף לא רק בגופי אלא גם בנשמתי.

הייתי מוכיח לאנשים עד כמה הם טועים,
בחושבם שהם
מפסיקים להתאהב בהזדקנותם מבלי
לדעת שמזדקנים
ברגע שמפסיקים להתאהב!

לילד הייתי נותן כנפיים,
אבל משאיר אותו ללמוד בכוחות עצמו
לעוף.
לזקנים הייתי מלמד שהמוות לא מגיע עם
הזקנה,
אלא עם השכחה.

כל כך הרבה דברים למדתי מכם,
האנשים...

למדתי שכל העולם רוצה לחיות על
פסגת ההר, מבלי
לדעת שהאושר האמיתי טמון בצורת
העלייה במעלה ההר.

למדתי שכשתינוק תופס בידו בפעם
הראשונה
את אצבע אביו, הוא מחזיק אותו לתמיד.
למדתי שלאדם יש זכות להביט כלפי
מטה בזולת,
רק כאשר הוא עומד לעזור לו להתרומם.

כל כך הרבה דברים הצלחתי ללמוד מכם,
אבל באמת - הם לא יעזרו לי, משום
שכאשר ישימו

אותי בתוך הארון, למרבה הצער כבר לא
אהיה בחיים.

אילו הייתי יודע שהיום תהיה הפעם
האחרונה
בה אראה אותך ישן, הייתי מחבק אותך
בחוזקה
ומתפלל לאלוהים שאוכל להיות שומר
נפשך.

אילו הייתי יודע שאלו הם רגעי האחרונים
לראותך, הייתי אומר "אני אוהב אותך",
מבלי להניח, בטיפשות, שזה כבר ידוע
לך.

תמיד קיים המחר והחיים נותנים לנו
הזדמנות נוספת,
בכדי לעשות את הדברים היטב, אבל
במקרה שאני טועה
והיום הוא כל מה שנשאר לנו, הייתי רוצה
להגיד לך
עד כמה אני אוהב אותך ושלעולם לא
אשכחך.

המחר לא מובטח לאף אחד, צעיר או זקן.

היום יכולה להיות הפעם האחרונה
שתראה את אהוביך.
בגלל זה אל תחכה יותר, עשה היום, כי
אם המחר לעולם
לא יגיע, בודאי תתחרט על היום בו לא
הקדשת זמן לחיך,
לחיבוק, לנשיקה והיית עסוק מכדי
להגשים להם בקשה אחרונה.

שמור את אהוביך קרוב, תלחש באזנם עד
כמה אתה
זקוק להם, תאהב ותתייחס טוב אליהם,
תקדיש זמן לאמור
להם "אני מצטער", "תסלח לי", "בבקשה",
"תודה",
וכל אותן מילות האהבה שאתה מכיר.

אף אחד לא יזכור אותך בשל מחשבותיך
הנסתרות.
בקש מאלוהים את הכוח והחוכמה לבטא
אותם.
תראה לחבריך ולאהוביך עד כמה הם
חשובים לך.



לפרטים נוספים:

02-631-0803

info@lifesdoor.org

www.lifesdoor.org

 lifesdoor

בע"מ (חל"צ)
גִּישָׁה לַחַיִּים
מתמודדים עם משבר, חולי ואבדן
(תשקופת בע"מ לשעבר)

גִּישָׁה לַחַיִּים נבחרה להיות הארגון הראשון
מחוץ לגבולות ארה"ב, להוביל את תוכנית
ה- **the conversation project**,
שנוסדה על ידי אלן גודמן זוכת פרס פוליצר

מי אנחנו

- * ארגון "גִּישָׁה לַחַיִּים" (ארגון ללא כוונות רווח).
- * יו"ר - האונקולוג פרופסור בן קורן, מנהל מכון הקרינה בבית החולים איכילוב.
- * מטרה - קידום איכות החיים ככלי קריטי בתהליכי הריפוי והעצמה של החולה במחלה מסכנת חיים, הזקן והאדם בסוף חייו.
- * למה? - עיקר השיח המתקיים עם החולה והזקן במערכת הרפואית והסיעודית מתמקד סביב בריאות ושרידות ודוחק לקרן זווית את השיח האישי והרגשי ככלי נוסף לריפוי והעצמה. בעת מחלה/זקנה/סוף חיים חיזוק כלל המשאבים הפנימיים (משמעות ותרומה לעצמו, למשפחה, לחברה, תחושת שייכות, מטרה, פחדים, תקוות) והמסוגלות שלו לשלוט ולבחור את דרך חייו, משפיעה גם על מצבו האובייקטיבי ומשפרת את איכות חייו גם אם פתיל חייו קצר וקצוב.