Arabe

كهج اتخاذ القرارات المشتركة بشأن الرعاية الصحية

إقامتك في قسم الطب النفسي للبالغين



Hôpitaux Universitaires Genève

Fondation privée des HUG

مقدمة

يقدّم فريق الطب النفسي للبالغين لدينا رعاية مُخصّصةً للمريض، حيث يتم الاصغاء إلى احتياجاتك بعناية وتوفير الدعم المتواصل لك طوال فترة إقامتك في المستشفى. كما أننا نحرص على تنسيق رعايتك بعناية لضمان متابعة شخصية مصممة خصيصًا لتلبية احتياجاتك.

اتخاذ القرارات بشكل مشترك

نُكرِّس فريقنا الطبي لضمان حصولك على الدعم والرعاية التي تحتاج إليها خلال هذه المرحلة الصعبة، وسنستشيرك في كل خطوة لاتخاذ قرارات مشتركة بشأن رعايتك، بما يعزز استقلاليتك ويدعم رحلتك نحو التعافي.

رأيك يهمنا

خلال فترة إقامتك في المستشفى، سنكون إلى جانبك ونعمل معك عن قرب، لضمان مشاركتك في جميع القرارات المتعلقة برعايتك، وأن يكون رأيك حاضرًا في كل خطوة. سنناقش معك خيارات العلاج المتاحة بكل شفافية، وبحضور من تحب من أفراد أسرتك أو الأشخاص الذين تود إشراكهم في هذا النقاش.

يلتزم فريقنا الطبي بما يلي:

- إطلاعك على جميع تفاصيل إقامتك، بعبارات واضحة وبسيطة يسهل عليك فهمها.
- الاستماع إلى رأيك قبل اتخاذ أي قرار يتعلق برعايتك، وحثك على المشاركة بشكل فعّال في رعايتك الصحية.
- مراعاة قيمك وتفضيلاتك وما يهمك في حياتك اليومية وإيلائها الأهمية اللازمة.
- إشراك أحبائك ودائرة الأشخاص الداعمين لك في رعايتك، إذا رغبت في ذلك.

التركيز على تعافيك

قد تكون فترة إقامتك في المستشفى صعبة، لكننا هنا إلى جانبك، ونحرص على توفير بيئة داعمة تمنحك ما تحتاج إليه لتجاوز هذه الأزمة والبدء بخطواتك الأولى نحو التعافي. وحتى في ظل مواجهة تحديات كبيرة في مجال الصحة النفسية، يظل الأمل قائمًا بأن يكون المستقبل أفضل.

طريقك نحو التعافي

التعافي في الصحة النفسية لا يعني دائمًا «الشفاء التام». بل غالبًا ما يتعلق الأمر بالتقدم بخطوات ثابتة نحو حياة أكثر توازنًا، تتمحور حول أولوياتك وما يهمك حقًا. إننا نسعى إلى مساعدتك على استعادة استقلاليتك والعودة تدريجيًا إلى حياتك اليومية والاجتماعية، مع مراعاة ما قد تواجهه من تحديات أو صعوبات على طول الطريق؛ وهو مسار يختلف من شخص إلى آخر، وقد يستغرق أحيانًا وقتًا ويتطلب بعض الصبر والمثابرة. فكل مريض يخوض رحلة مختلفة نحو التعافي.

قدراتك ومصادر قوتك مهمة

لديك الكثير من نقاط القوة والمهارات، حتى وإن كنت لا تشعر بها دائمًا. سنحرص على مساعدتك على اكتشاف هذه القدرات وتعزيزها. كما أن مواردك الشخصية (مثل هواياتك وممارسة الرياضة والعمل والجوانب الروحية في حياتك)، إلى جانب عائلتك وأصدقائك ومجتمعك، يمكن أن تكون مصادر مهمة لدعمك في طريقك نحو التعافي.

مرافقتك في طريقك نحو التعافي

خلال فترة إقامتك في المستشفى، سنحرص على أن تتركز رعايتنا ودعمنا على مساعدتك في التعافي. وعندما تشاركنا معلومات عن حالتك وتجربتك، فإنك تساعدنا على فهمك بشكل أفضل. وبما أن احتياجاتك فريدة من نوعها، سنحرص على تقديم رعاية مصممة خصيصًا لك، مع مراعاة ظروفك في المنزل، وقيمك الشخصية، ومهاراتك، والموارد المتاحة لك، وأي تحديات قد تواجهها في حياتك اليومية.

خطة رعاية مصممة خصيصًا لك

بمجرد إقامتك في المستشفى، سنعمل معك على وضع خطة رعاية مصممة خصيصًا لك، تراعي احتياجاتك وأهدافك الشخصية. ويتم تصميمها لمرافقتك طوال فترة إقامتك في المستشفى، وحتى بعد عودتك إلى منزلك.

ما الهدف من خطة الرعاية المصممة خصيصًا لك؟

- لمساعدتنا على وضع خيارات علاجية تستند إلى قدراتك ومهاراتك والموارد المتاحة لك.
- لتوجيه جلساتك الفردية وزياراتك الأسبوعية بما يتناسب مع احتياجاتك.
- لمساعدتك على الاستعداد للخروج من المستشفى من خلال مراجعة أهدافك.
- لضمان استمرارية تلقيك للرعاية في حال مواصلة متابعة حالتك في مركز الطب النفسي والعلاج النفسي للمرضى الخارجيين (CAPPI).

كيف يتم تحديد خطة الرعاية؟

في بداية إقامتك في المستشفى، سيعقد فريقنا جلسة واحدة أو أكثر لمراجعة خطة الرعاية معك. وستكون هذه فرصة لمناقشة أهدافك خلال فترة إقامتك في المستشفى، وكيف يمكننا مساعدتك على تحقيقها بأفضل طريقة ممكنة. وتشمل أهداف الرعاية كل ما يمكن أن يؤثر في جودة حياتك، بدءًا من التعامل مع أعراض محددة ووصولًا إلى مواجهة التحديات الاجتماعية، مثل السكن والعمل أو الأوضاع المالية، وأي صعوبات أخرى تواجهها في علاقاتك.

تتم مراجعة هذه الأهداف بانتظام وتعديلها بناءً على مدى تقدمك. وسنضع خطة الرعاية المخصصة لك بحضورك، وستوقّع عليها بنفسك مع أعضاء فريق الرعاية السريرية المسؤول عنك. وستحصل على نسخة منها.

ما الذي تشتمل عليه؟

وثيقة المتابعة هذه:

- تعكس نظرتك إلى التحديات التي تواجهها.
- تحدد مواردك والأشخاص الذين يقدمون الدعم لك.
- تسرد أهداف الرعاية المخصصة لك.
- توضح خيارات العلاج التي يقترحها فريق الرعاية الصحية، بما في ذلك العلاج الفردي والجماعي والعلاج الدوائي.

ماذا عن الأدوية؟

سنناقش وصف الأدوية معك، وسندرجها ضمن خطة الرعاية المخصصة لك.

وسنُجري تعديلات على أدويتك طوال فترة إقامتك في المستشفى، بحسب مدى فعاليتها، وأي تغيّرات تطرأ على حالتك الصحية، وأي آثار جانبية قد تعاني منها.

كما سنأخذ تجاربك السابقة مع الأدوية في الاعتبار، لضمان تكييف علاجك بما يتناسب مع احتياجاتك.

ما الذي يمكنك توقعه من فريق الرعاية الصحية؟

يلتزم جميع العاملين في خدمة الطب النفسي للبالغين بما يلي:

- احترام حقوقك، واستقلاليتك، وحقك في اختيار ما يناسبك.
- دعم خطة التعافي المخصصة لك.
- تشجيعك على المشاركة في اتخاذ القرارات.
- الاستفادة من مواردك وإمكاناتك الشخصية.
- تكييف الرعاية وفقًا لوتيرتك واحتياجاتك.
- استخدام عبارات واضحة ومحترمة لضمان فهم مشترك للتحديات التي تواجهها.

كيف تُنظَّم الرعاية في وحدتك؟

يتكوّن الفريق الطبي في الوحدة من ثلاثة فرق للرعاية السريرية، يضم كل منها طبيبًا مقيمًا وعددًا من الممرضين والممرضات. ويقدّم أعضاء آخرون من الفريق الدعم حسب الحاجة، ومن بينهم الأخصائيون الاجتماعيون، وأخصائيو العلاج النفسي الحركي، وأخصائيو العلاج الوظيفي، والأخصائيون النفسيون.

ما دور فريق الرعاية السريرية المسؤول عنك؟

بتواجد فريق الرعاية السريرية المسؤول عنك إلى جانبك دائمًا، يمكنه ضمان استمرارية الرعاية التي تتلقاها.

- سيكون ممرض واحد على الأقل من فريق الرعاية السريرية المسؤول عنك حاضرًا كل يوم (من الاثنين إلى الجمعة).
- سيضع فريقك خطة رعايتك، ومواعيد زياراتك، واجتماعاتك، وفترات مغادرتك للمستشفى بالتنسيق معك.
- سيتواصل أعضاء الفريق مع دائرة الأشخاص الداعمين لك (بما في ذلك طبيب الأسرة، والمعالج، وأحبائك، وغيرهم).
- إذا احتجت إلى العودة إلى المستشفى، فسيتولى فريق الرعاية السريرية نفسه متابعة رعايتك، ما لم توجد ظروف استثنائية.

إلى جانب فريق الرعاية السريرية المسؤول عن متابعة تقدمك، يتواجد جميع أفراد فريقنا لدعمك ومساندتك يوميًا، بما يضمن حصولك على الرعاية والاهتمام اللذين تحتاج إليهما في كل خطوة من خطوات رحلتك العلاجية.

كيف يتم تنظيم أسبوعك؟

الاجتماع مع فريق الرعاية السريرية المسؤول عنك

ستعقد اجتماعًا مدته 20 دقيقة مرة واحدة أسبوعيًا مع فريق الرعاية السريرية المسؤول عنك، من أجل:

- مراجعة أهداف الرعاية بالاستناد إلى خطة الرعاية المخصصة لك.
- التخطيط لجلساتك الفردية، والحصص العلاجية الجماعية، ونزهاتك.
- استلام جدول أسبوعي يوضح مواعيدك.

جدول مواعيدك الأسبوعي

تساعدك هذه الوثيقة على تنظيم أيامك ومواعيد رعايتك. ويقدّمها لك أعضاء فريق الرعاية السريرية المسؤول عنك، وهي:

- توضح بالتفصيل الأنشطة والمجموعات المتاحة أسبوعيًا (مثل ورش العمل الإبداعية، والأنشطة البدنية، والمجموعات العلاجية).
- تتيح لك تدوين مواعيد جلساتك الفردية مع أعضاء فريق الرعاية السريرية المسؤول عنك، ومواعيدك الطبية، وفترات مغادرتك للمستشفى، وغير ذلك.

التعاون مع أحبائك ودائرة الأشخاص الداعمين لك

تلعب دائرة الأفراد الداعمين لك (بما في ذلك شريك حياتك، وعائلتك، ومهنيو الرعاية الصحية، والجمعيات، وبيئات المعيشة أو أماكن العمل) دورًا أساسيًا في تعافيك. فهي تساعد على ضمان استمرارية تلقيك للرعاية بعد خروجك من المستشفى، وتسهّل التنسيق مع المستشفى.

من سيتواصل مع دائرة الأفراد الداعمين لك؟

بمجرد قبولك في المستشفى، وبموافقتك، سيتواصل فريق الرعاية السريرية المسؤول عنك مع:

- طبيبك أو المعالج الذي يتابع حالتك في العيادات الخارجية.
- أحباؤك.
- الخدمات الاجتماعية أو الجهات التي تقدم لك الدعم.

ما الدور الذي يلعبه أحباؤك في رعايتك؟

لن يقف أحباؤك مكتوفي اليدين إزاء حالتك؛ فبموافقتك واحترام رغباتك، يمكنهم أن يصبحوا شركاء فاعلين في رعايتك. ومن خلال مشاركة تجاربهم، يمكنهم فهم التحديات التي تواجهها بشكل أفضل. حيث يشارك هؤلاء الأشخاص الأساسيون فيما يلي:

- تحديد أهداف رعايتك.
- تنظيم فترات مغادرتك للمستشفى.
- الاستعداد لخروجك من المستشفى.

كيف يمكننا إشراك أحبائك في رعايتك بأفضل طريقة ممكنة؟

لتشجيع الحوار والتواصل المفتوح، سيرحّب فريق الرعاية السريرية المسؤول عنك بأحبائك، ويستمع إليهم، ويقدّم لهم التوجيه عند الحاجة. وبموافقتك، يمكن لأحبائك مرافقتك في المواعيد والاجتماعات.

تدابير السلامة والممارسات التقييدية

في بعض الحالات التي قد تشكّل فيها حالتك خطرًا عليك أو على الآخرين، قد يحتاج فريق الرعاية إلى اتخاذ تدابير للسلامة أو اللجوء إلى بعض الإجراءات التقييدية للحد من حريتك (مثل وضعك في غرفة عزل مغلقة أو تقديم العلاج لك دون موافقتك). وتظل هذه الإجراءات التقييدية استثنائية، وتخضع لضوابط صارمة، ولا يُلجأ إليها إلا عند الضرورة.

يحق لك الطعن في هذه الإجراءات التقييدية أو في قرار إدخالك إلى المستشفى لتلقي العلاج أو الرعاية دون موافقتك (Placement à fins d'assistance – PAFA)، وذلك أمام محكمة حماية البالغين والأطفال (Tribunal de portection de l'adulte et de l'enfant – TPAE). وفي هذه الحالة، سيزوّدك فريق الرعاية بجميع المعلومات والوثائق اللازمة. سنحرص حتى في أصعب الأوقات على الاستماع لك، إذ ستتاح لك فرصة مشاركة تجربتك والتعبير عن آرائك واحتياجاتك خلال مقابلة مخصصة لذلك.

ما المبادئ التي يستند إليها فريقنا؟

- لا يُلجأ إلى الممارسات التقييدية إلا كخيار أخير.
- سيناقش الفريق الطبي القرار معك، ويوضح لك كيفية تطبيق الإجراء التقييدي. كما سيعمل معك على وضع الترتيبات الأنسب للحد من أي آثار سلبية قد تترتب عليه.
- يتطلب اللجوء إلى أي ممارسة تقييدية توفير دعم علاجي مستمر طوال فترة تطبيقها.
- سنوضح لك بالتفصيل متى سينتهي الإجراء التقييدي وكيف سيتم ذلك.

ما الدعم الذي نقدمه لك بعد اللجوء إلى تنفيذ إجراء تقييدي؟

قد يكون الخضوع لإجراء تقييدي تجربة صعبة، بل وقد تكون مؤلمة نفسيًا. ولذلك، نحرص دائمًا على توفير جلسة متابعة بعد أي إجراء تقييدي لتحقيق الأهداف التالية:

- إتاحة الفرصة لك للتعبير عن مشاعرك.
- مساعدتك على فهم ما حدث.
- الحد من الآثار السلبية التي قد يكون لهذا الإجراء قد خلّفها عليك.
- مواصلة تلقي الحصص العلاجية.
- مساعدتك على معرفة كيفية تجنّب اللجوء إلى مثل هذه الإجراءات مستقبلًا.
- الاستفادة من تجربتك لتحسين ممارسات الرعاية مستقبلًا.

وتبقى مشاركتك في جلسة المتابعة هذه اختيارية تمامًا.

ما القيود الأخرى التي قد تُفرض عليك أثناء إقامتك في المستشفى؟

بحسب حالتك الصحية، قد يحتاج الفريق الطبي إلى فرض بعض القيود المؤقتة، مثل تقليل فترات مغادرتك للمستشفى أو تقييد وصولك إلى بعض الأغراض الشخصية. وللحد قدر الإمكان من هذه القيود ومن أي أثر سلبي قد تتركه على تجربتك أثناء إقامتك في المستشفى، سيحرص الفريق على القيام بما يلي:

- التوصل إلى أفضل حل ممكن يوازن بين رغباتك والمخاطر المرتبطة بحالتك الصحية.
- مناقشة القيود المفروضة معك.
- توضيح أسباب فرض هذه القيود، وتوثيق اعتراضك عليها في ملفك الطبي.
- رفع هذه القيود في أقرب وقت ممكن.

تدابير السلامة والممارسات التقييدية

يُعد الاستعداد لخروجك من المستشفى جزءًا أساسيًا من فترة إقامتك،

وستتعاون مع فريق الرعاية السريرية المسؤول عنك لتحديد الخطوات اللازمة لضمان خروج آمن ومناسب لاحتياجاتك. كما سيناقش الفريق معك ومع أحبائك سبل المساعدة على الوقاية من الانتكاسات والأزمات.

ماذا يتضمن الاستعداد لخروجك من المستشفى؟

- تقييم الأهداف المحددة في خطة الرعاية المخصصة لك.
- تنظيم متابعة رعايتك في العيادات الخارجية.
- مناقشة ترتيبات السكن.
- التحدث معك حول أنشطتك خارج المستشفى.
- التعاون مع أحبائك ودائرة الأشخاص الداعمين لك.

كيف يمكننا استباق المصاعب المحتملة؟

يتمثل أحد أهداف إقامتك في المستشفى في مساعدتك على الوقاية من الأزمات المستقبلية والتعامل معها بشكل أفضل. وسيدعمك أحباؤك، ودائرة الأشخاص الداعمين لك والعاملون في مجال الرعاية الصحية، في اتخاذ هذه الخطوات الوقائية. حيث تعتمد هذه الخطوات على تحديد علامات الإنذار المبكر ومناقشة التدخلات التي يمكن تنفيذها بسرعة للحد من حدوث الأزمة أو منعها.

وقبيل نهاية إقامتك، سيحرص أعضاء فريق الرعاية السريرية المسؤول عنك معك ودائرة الأشخاص الداعمين لك على وضع خطة مشتركة للتعامل مع الأزمات، تراعي اختياراتك وتفضيلاتك وتحترمها.

ما هي خطة التعامل المشتركة مع الأزمات؟

تُعد خطة التعامل المشتركة مع الأزمات (JCP) أحد أشكال التوجيهات المسبقة الحديثة في مجال الصحة النفسية. وتهدف إلى الوقاية من أي أزمة محتملة في المستقبل والتعامل معها بشكل أفضل، من خلال مراعاة تفضيلات الشخص المعني بشأن الرعاية والعلاج.

توضح هذه الوثيقة احتياجاتك، وردود فعلك المحتملة، والتدخلات التي تساعدك. وبالتعاون مع فريق الرعاية السريرية المسؤول عنك، ستحددون معًا علامات الإنذار المبكر التي قد تشير إلى حدوث أزمة، والعوامل التي قد تؤدي إلى نشوبها. ثم ستتفقون على العلاجات والتدخلات التي ترغب في تلقيها في حال حدوث أزمة، بالإضافة إلى أي تدخلات تفضّل رفضها.

plandecriseconjoint.ch

ما الدور الذي تضطلع به وحدة الوساطة؟

إذا واجهت أي مشكلة أثناء إقامتك في المستشفى، يمكنك التواصل مع وحدة الوساطة التابعة لمستشفيات جامعة جنيف (HUG). إذ تتيح لك هذه الخدمة التعبير عن أي مشكلات أو صعوبات واجهتها خلال فترة إقامتك في المستشفى.

www.hug.ch/mediation

احتفظ بخطة الرعاية المخصصة لك وغيرها من الوثائق هنا

فريق الرعاية السريرية المسؤول عني

معلومات مفيدة

المدافعون عن حقوق المرضى

يقدم المدافعون عن حقوق المرضى خدماتهم لكل شخص يتلقى العلاج في المستشفى ضمن قسم الطب النفسي، ويمكنك طلب الاستعانة بهم في أي وقت. ويُعيّن هؤلاء المدافعون من قبل حكومة جنيف، وهم مستقلون عن مستشفيات جامعة جنيف (HUG)، ويتمتعون بالصلاحيات اللازمة لمساعدتك على ممارسة حقوقك، كما يمكنهم مرافقتك عند لقائك بفرق الرعاية الصحية. هذه الخدمة مجانية وسرية، ويمكنك الاستفادة منها دون الكشف عن هويتك.

022 733 40 00

conseillers-accompagnants.ch

Pro Mente Sana

جمعية تُعنى بحقوق الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية ومصالحهم. وهي تقدم استشارات قانونية ونفسية اجتماعية مجانية.

promentesana.org

Recovery College

جمعية تقدّم دورات تدريبية مفتوحة للجمهور حول العافية النفسية، والقدرة على التكيف، والتعافي في مجال الصحة النفسية. ويشارك في تقديم هذه الدورات مدرّب وأخصائي في مجال الصحة النفسية بشكل مشترك.

www.recoverycollege.ch

بدعم من مؤسسة **If! Foundation**

تم إعداد هذا الكتيّب بالتعاون مع "خدمة الطب النفسي للبالغين" ومديرية الاتصال.