

Παρουσιάζοντας την Παρηγορητική Φροντίδα

Introducing Palliative Care

Transcripts of Palliative Care Podcasts in non-English languages – Greek (1 of 4)

NSW Health has produced a series of audio programs to help multicultural families and their loved ones discuss end-of-life and palliative care. The short programs, in Mandarin, Cantonese, Vietnamese, Greek, and Arabic, address the sensitive topic of palliative care and end-of-life conversations from various angles. The programs also share community members' personal experiences.

Το Υπουργείο Υγείας της ΝΝΟ έχει ετοιμάσει μια σειρά από ηχητικά προγράμματα για να βοηθήσει οικογένειες πολυπολιτισμικής προέλευσης και τους αγαπημένους τους να συζητήσουν θέματα τέλους ζωής και παρηγορητικής φροντίδας. Τα σύντομα προγράμματα, στα Μανδαρινικά, Καντονέζικα, Βιετναμικά, Ελληνικά και Αραβικά, αναφέρονται στο ευαίσθητο θέμα των συζητήσεων για την παρηγορητική φροντίδα και το τέλος ζωής από διάφορες οπτικές γωνίες. Τα προγράμματα επίσης περιλαμβάνουν προσωπικές εμπειρίες μελών της κοινότητας.

The podcasts are available at <https://www.health.nsw.gov.au/palliativecare/Pages/podcasts-non-English.aspx>.

When a loved one has an illness that is going to limit their lifespan, it is important for them and those around to consider options that are available to ensure comfort and support. One option available, is Palliative Care.

My name is **Dr Despina Seccombe**, I am a specialist in the area palliative care which I know is an area that many people might not understand or find difficult to talk about.

The most important message is that palliative care does not hasten a person's death. Rather **when a person has a life limiting illness, palliative care provides a range of services to help them live as well is possible for as long as possible.**

It is important for us to understand what the person wants in terms of type of care, whether they want to receive help at home or in a medical facility, the type of treatment and pain management they want, and ultimately who they want around them at this important time such as family members, priests or close friends. This help and this understanding are palliative care.

Όταν ένα από τα αγαπημένα σας πρόσωπα έχει μια ασθένεια που πρόκειται να περιορίσει τη διάρκεια ζωής του, είναι σημαντικό για αυτά και για τον κύκλο τους να εξετάσουν επιλογές που είναι διαθέσιμες για να εξασφαλίσουν άνεση και υποστήριξη. Μια διαθέσιμη επιλογή είναι η Παρηγορητική Φροντίδα.

Το όνομα μου είναι Dr Despina Seccombe, είμαι ειδική στον τομέα της παρηγορητικής φροντίδας την οποία αναγνωρίζω ως ένα θέμα που πολλοί άνθρωποι μπορεί να μην καταλαβαίνουν ή να το βρίσκουν δύσκολο να μιλήσουν για αυτό.

Το πιο σημαντικό μήνυμα είναι ότι η παρηγορητική φροντίδα δεν επιταχύνει τον θάνατο ενός ατόμου. Μάλλον όταν ένα άτομο έχει μια ανίατη ασθένεια, η παρηγορητική φροντίδα παρέχει μια σειρά υπηρεσιών για να το βοηθήσει να ζήσει όσο το δυνατόν καλύτερα για όσο το δυνατόν περισσότερο.

Είναι σημαντικό να καταλάβουμε τι θέλει το άτομο από την άποψη της φύσης της φροντίδας, αν θέλει να λάβει βοήθεια στο σπίτι ή σε ιατρική μονάδα, το είδος της θεραπείας και της διαχείρισης του πόνου που θέλει και τελικά ποιους θέλει γύρω του αυτή τη σημαντική περίοδο, όπως μέλη της οικογένειας, ιερείς ή στενούς φίλους. Αυτή η βοήθεια και αυτή η κατανόηση είναι παρηγορητική φροντίδα.

Someone with a life limiting illness may be in denial about their situation or not want to burden their families during this difficult time. Family members may also be afraid to ask the questions or not understand palliative care enough to start the discussion with their loved one about their wishes. Neither of these responses are helpful.

The main message I have for you is that **it's never too early to think about and let people know what you want**. You can direct them so they know how you want your pain managed, treatments you will accept, and if you want help and support to stay in your home or to be cared for in a medical environment.

Palliative care is also important in considering the needs and support required by your family members so that they can be involved in your care.

You can help by letting them know how you want to be cared for if you find yourself with a life limiting illness. Speak to your doctor or other health professionals to find out more about palliative care so that you can start the discussion with your family.

Let them know what you want.

Ask your doctor or health professional if you have any questions about palliative care or other issues raised in this program. This message is part of a broader set of programs designed to start discussions around palliative care in the Greek community and is made possible by New South Wales Health. This is a New South Wales Government initiative.

Άτομα με ανίατη ασθένεια μπορεί να είναι σε άρνηση για την κατάστασή τους ή να μην θέλουν να επιβαρύνουν τις οικογένειές τους κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου. Τα μέλη της οικογένειας μπορεί επίσης να φοβούνται να θέσουν τις ερωτήσεις ή να μην καταλάβουν την παρηγορητική φροντίδα αρκετά ώστε να ξεκινήσουν τη συζήτηση με το αγαπημένο τους πρόσωπο για τις επιθυμίες τους. Καμία από αυτές τις αντιδράσεις δεν είναι χρήσιμη.

Το κύριο μήνυμα που έχω για εσάς είναι ότι ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς για να σκεφτείτε και να πείτε στους άλλους τι θέλετε. Μπορείτε να τους κατευθύνετε έτσι ώστε να ξέρουν πώς θέλετε να διαχειριστείτε τον πόνο σας, τις θεραπείες που θα δεχθείτε και αν θέλετε βοήθεια και υποστήριξη για να μείνετε στο σπίτι σας ή να φροντίζετε σε ένα ιατρικό περιβάλλον.

Η παρηγορητική φροντίδα είναι επίσης σημαντική για την εξέταση των αναγκών και της υποστήριξης που απαιτούνται από τα μέλη της οικογένειάς σας ώστε να μπορούν να συμμετέχουν στη φροντίδα σας.

Μπορείτε να βοηθήσετε, ενημερώνοντάς τους για το πώς θέλετε να σας φροντίζουν αν έχετε μια ανίατη ασθένεια. Μιλήστε στο γιατρό σας ή σε άλλους επαγγελματίες υγείας για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την παρηγορητική φροντίδα, ώστε να μπορείτε να ξεκινήσετε τη συζήτηση με την οικογένειά σας.

Ενημερώστε τους για το τι θέλετε.

Ρωτήστε τον γιατρό ή τον επαγγελματία υγείας σας εάν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις σχετικά με την παρηγορητική φροντίδα ή άλλα ζητήματα που εγείρονται στο παρόν πρόγραμμα. Το μήνυμα αυτό αποτελεί μέρος ευρύτερου συνόλου προγραμμάτων που έχουν σχεδιαστεί για να ξεκινήσουν συζητήσεις γύρω από την παρηγορητική φροντίδα στην ελληνική κοινότητα και καθίστανται δυνατά από το Υπουργείο Υγείας της Νέας Νότιας Ουαλίας. Πρόκειται για μια πρωτοβουλία της κυβέρνησης της Νέας Νότιας Ουαλίας.