



Αυτό που έχει σημασία

Υποστηρίζοντας τους
ηλικιωμένους να αποφασίσουν
το σωστό για αυτούς

palliativecare.org.au



Palliative Care
Australia
Matters of life and death

Μια πρωτοβουλία του *Dying to Talk* (Πεθαίνοντας να μιλήσω) της Palliative Care Australia (Παρηγορητικής Φροντίδας Αυστραλίας)
Το έργο χρηματοδοτήθηκε από την κυβέρνηση της Αυστραλίας μέσω του Ταμείου για την Άνοια και την Φροντίδα Ηλικιωμένων.



What Matters Most

Supporting older people to work
out what is right for them

palliativecare.org.au



Palliative Care
Australia
Matters of life and death

This project was funded by the Australian Government through the Dementia and Aged Care Services Fund.

Οδηγίες

1. Ταξινομήστε τις κάρτες σε τρεις σωρούς: πολύ σημαντικό, κάπως σημαντικό και καθόλου σημαντικό.
2. Χρησιμοποιήστε τις κενές κάρτες για να γράψετε κάτι σημαντικό για εσάς που δεν συμπεριλήφθηκε στις κάρτες.
3. Από τον πολύ σημαντικό σωρό, επιλέξτε 3-5 κάρτες που είναι οι πιο σημαντικές για εσάς.
- 4α. Καταγράψτε γιατί οι κάρτες που επιλέξατε είναι οι πιο σημαντικές για εσάς.
- 4β. Συζητήστε με την οικογένεια, τους φίλους, το γιατρό σας ή το προσωπικό φροντίδας ηλικιωμένων σχετικά με τις κάρτες που έχετε επιλέξει.

Instructions

- 1. Sort the cards into three piles: very important, somewhat important and not important.**
- 2. Use the blank cards to write down anything important to you that was not listed on the cards.**
- 3. From the very important pile, choose 3-5 cards that are the most important to you.**
- 4a. Write down why the cards you chose are the most important to you.**
- 4b. Talk with your family, friends, a doctor or your aged care staff about the cards you have chosen.**



Palliative Care
Australia
Matters of life and death

Αποποίηση ευθυνών

Η Palliative Care Australia αναγνωρίζει με σεβασμό ότι το παιχνίδι με κάρτες «Αυτό που έχει σημασία» βασίστηκε στο το παιχνίδι καρτών Go Wish της Coda Alliance που αναπτύχθηκε με το Ίδρυμα Archstone



**Palliative Care
Australia**
Matters of life and death

Disclaimer

Palliative Care Australia respectfully acknowledges that the What Matters Most card game was guided by Coda Alliance's Go Wish card game developed with the Archstone Foundation.

Πηγαίνοντας διακοπές

Going on a holiday

**Παίζει η αγαπημένη
μου μουσική**

**My favourite music
playing**

**Πρόσβαση σε
καθαρό αέρα**

Access to fresh air

Πηγαίνοντας έξω

Going outside

Ποιότητα ζωής

Quality of life

**Να με φροντίζουν
στο μέρος που
επέλεξα**

**Being cared for in the
place of my choice**

**Συζητώντας για
τους φόβους και τις
ανησυχίες μου**

**Talking about my
fears and worries**

Να είμαι ανεξάρτητος/η για όσο το δυνατόν περισσότερο

Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει:

- Να τρώω χωρίς βοήθεια**
- Να κάνω αυτόνομα ντουζ**
- Να ντύνω τον εαυτό μου**
- Να πηγαίνω στην τουαλέτα αυτόνομα**

Being independent for as long as possible

This could include:

- To eat without assistance**
- To shower myself**
- To dress myself**
- To go to the toilet by myself**

**Έχοντας μια νόμιμη
διαθήκη που να
λέει σε ποιον θέλω
να αφήσω την
περιουσία μου**

**Having a legal will
that says who I want
to leave my things to**

**Όντας δωρητής
οργάνων και ιστών**

Being an organ and tissue donor

**Να είμαι
ενημερωμένος/η και
να συμμετέχω στις
αποφάσεις σχετικά
με τη φροντίδα και τη
θεραπεία μου**

**To be informed and
involved in decisions
about my care and
treatment**

Ακολουθώντας τις πολιτιστικές, θρησκευτικές ή πνευματικές πρακτικές μου

Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει:

- Επιστροφή σε ένα ιδιαίτερο μέρος**
- Να μπορώ καλέσω ή να έχω παρόντα ιερέα ή άλλον θρησκευτικό λειτουργό**
- Να ταφώ μέσα σε 24 ώρες από τον θάνατο μου**

Following my cultural, religious or spiritual practices

This could include:

- Returning to a significant place**
- Having a priest or minister present or called**
- Being buried within 24 hours of passing away**

Να βρίσκομαι με τους φίλους και την οικογένειά μου

Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει:

- Έχοντας την ευκαιρία να πω αντίο**
- Να τα ξαναβρώ με κάποιον/α**
- Να μην είμαι μόνος/η**

Being with friends and family

This could include:

- Having the chance to say goodbye**
- Making amends with someone**
- Not being alone**

Όταν δεν λαμβάνω εντατική ιατρική παρέμβαση

Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει:

- Να μην με επαναφέρουν στη ζωή
- Να μην είμαι συνδεδεμένος/η με μηχανές
- Να μην είμαι στην εντατική (ICU)
- Να μην φύγω από το σπίτι μου για θεραπεία

Not receiving intensive medical intervention

This could include:

- Not being resuscitated**
- Not being connected to machines**
- Not being in intensive care (ICU)**
- Not leaving my home to receive treatment**

Διαχείριση του πόνου και των συμπτωμάτων μου

**My pain and
symptoms managed**

**Να μην χρειάζεται
να με φροντίζουν
οι φίλοι και η
οικογένειά μου**

**My family and friends
not having to look
after me**

**Λαμβάνοντας όλες
τις διαθέσιμες
θεραπείες, ακόμα
κι αν με κάνουν να
νιώθω άρρωστος/η**

**Receiving all
available treatments,
even if they make me
feel sick**

**Εξασφαλίζοντας
υποστήριξη για την
οικογένειά μου**

**Ensuring my family
are supported**

**Παραχωρώντας τις
ευθύνες μου**

Handing over my responsibilities

**Εξασφαλίζοντας ότι
τα κατοικίδια / τα
ζώα μου τυγχάνουν
φροντίδας**

**Ensuring my
pets/animals are
looked after**

**Επισκέπτοντας
το σπίτι ή ένα
ιδιαίτερο μέρος**

**Visiting home,
or a special place**

**Έχοντας την κηδεία
μου σε κάποιο
ιδιαίτερο μέρος**

**Having my funeral
in a special place**

**Έχοντας κάποιον
μαζί μου κατά τη
λήψη αποφάσεων
για την υγεία μου**

**Having someone with
me when making
health decisions**

**Να μην εξαρτώμαι
οικονομικά από
κανέναν**

**Not being financially
reliant on anyone**