NHS
North Bristol
NHS Trust

BRISTOL
MEMORIAL
WOODLAND
TRUST

gentle
dusk



دليل
التخطيط لنهاية الحياة

طريقتك الخاصة – التخطيط المسبق


طريقتك الخاصة
التخطيط المسبق

المقدمة

إن فرصة التفكير والتحدّث عن المرحلة الأخيرة من الحياة تُعدّ بالغة الأهمية لكثير من الناس، لأنها تتيح لهم وضع خطط واضحة، والتعبير عن رغباتهم لمن يهمهم أمرهم ولمن قد يكون مسؤولًا عن رعايتهم



يشمل التخطيط المسبق بدء الحديث مع الأشخاص المقرّبين إليك ومع المتخصصين في الرعاية الصحية. وقد يشمل ذلك اتخاذ قرارات تتعلق بالعلاجات الطبية، ومكان الرعاية المفضّل، والجوانب القانونية، والتخطيط للجنازة. العنصر الأساسي في هذا الأمر هو امتلاك المعلومات، لذا فإننا نأمل أن يقدم هذا الكتيب إطارًا منظمًا ورؤية واضحة تغطي جميع جوانب التخطيط لنهاية رحلتك وما يليها.

ليزا توماس، أخصائية تمريض سريري وقائدة التمريض للرعاية التلطيفية والتخطيط لنهاية الرحلة العمرية في مؤسسة نورث بريستول.

الفهرس

ما السبب للتخطيط المسبق لهذه المرحلة من العمر؟	الصفحة 2
التخطيط المسبق للرعاية	الصفحة 4
بيان الرغبات والتفضيلات	الصفحة 5
القرار المسبق برفض العلاج	الصفحة 6
التفويض القانوني الدائم	الصفحة 7
الوصية	الصفحة 10
الإعانات والأمور المالية	الصفحة 14
التخطيط للجنازة	الصفحة 15
تكاليف الجنازة	الصفحة 18
التبرع بالجسد	الصفحة 20
التبرع بالأعضاء والأنسجة	الصفحة 21
الإرث الرقمي	الصفحة 22
ملاحظات	الصفحة 23/24

يتوفر هذا الكتاب إلكترونيًا باللغات العربية والإنجليزية والبولندية والرومانية والصومالية على صفحة الموارد عبر الموقع الإلكتروني www.bristolmemorialwoodlandtrust.org.



التخطيط المسبق

قد يكون التخطيط المُسبق عونًا كبيرًا لمن تلقّوا تشخيصًا بحالاتٍ تُحدد حياتهم. كما ينطبق أيضًا على أي شخص، من أي فئة عمرية، يرغب في ترتيب شؤونه، أو لديه تصورات واضحة عمّا يود أو لا يود أن يحدث له في نهاية رحلته العمرية، أو من يسعى إلى تخفيف عبء القرارات الصعبة والمهام المعقدة عن كاهل أحبائه.

فإذا ما جاء وقت، لأي سببٍ كان، أصبح فيه المرء غير قادر على اتخاذ القرار بنفسه أو التعبير عن إرادته، فإن المخطط الذي أعده مسبقًا يمكن أن يكون دليلاً للأطباء والمقرّبين، يستنيرون به في اتخاذ ما يلزم من قرارات. ويشعر كثيرون بأن التخطيط المسبق يخفف من القلق والتوتر من المستقبل، ويمنحهم إحساسًا بالقوة والسيطرة في لحظةٍ قد يشعر فيها المرء بأن زمام الأمور قد أفلت من يده.

إذا كنت تفكر في التخطيط للرعاية في نهاية رحلة العمر، سواء كنتَ أنت من حصل على هذا التشخيص أو أحد أحبّائك، فاعلم أن الأمر قد يكون بالغ الصعوبة، ويثير مشاعر قوية ومتضاربة. لذا، فإن العناية بنفسك وبسلامتك النفسية أمرٌ في غاية الأهمية. الرجاء قراءة المعلومات المتعلقة بالدعم النفسي والحزن، وطلب المساعدة إذا احتجتها (أنظر: الكتيب الثاني عند وفاة أحد الأشخاص، الصفحة 25 – متوفر عبر صفحة موارد **Bristol Memorial Woodland Trust**، أو عبر الاتصال على الرقم 999 414 01454 للحصول على نسخة ورقية).

يشمل التخطيط المسبق وضع تصور لمستقبلك الصحي، والرعاية التي تود تلقيها في نهاية رحلتك، إلى جانب الأمور القانونية وترتيبات الجنازة، وغالبًا ما يُشار إليه بين المتخصصين باسم **التخطيط المسبق للرعاية**.

يساعدك هذا النوع من التخطيط على الاستعداد لما هو قادم، ويمنحك فرصة للتفكر والتحدث وتوثيق رغباتك وتفضيلاتك فيما يخص الرعاية التي تود أن تُقدَّم لك في المستقبل، وفي نهاية رحلتك. كما يُمكِّنك هذا التخطيط أنت والمهتمين بك (أسرتك وأحبّاءك والمتخصصين) من حولك من فهم ما هو مهم بالنسبة إليك.

قد تجد فائدة كبيرة في مناقشة خطتك المسبقة مع أفراد أسرتك و/ أو أصدقائك، رغم أن هذه الأحاديث قد تكون شائكة أحيانًا لما تحمله من مشاعر، أو لاختلاف وجهات النظر. غير أن الوصول إلى تلك اللحظة وقد سبق لك الحديث والتوثيق، سيكون عونًا بالغًا لكل من حولك.

وقد يشمل التخطيط المسبق للرعاية عدة وثائق مهمة، منها: بيان الرغبات والتفضيلات المسبَق، والقرار المسبق برفض علاج معين، وتفويض قانوني دائم لشخص تثق به في اتخاذ القرارات بالنيابة عنك.

ملاحظة: توجد صيغ متعددة لوثائق التخطيط لنهاية رحلة العمر، لستَ مضطرًا للقيام بكل شيء دفعة واحدة؛ يمكنك القيام بالقدر الذي يناسبك، وإكمال المهام بالسرعة التي تناسبك.

فوائد التخطيط المسبق للرعاية:

- يشعر المرء بتحكم أكبر في مستقبله.
- يقل شعور المرء القلق والتوتر بشأن المستقبل.
- يضمن المرء تلبية احتياجاته وخياراته في نهاية رحلته - حيثما أمكن، ويحصل على الرعاية ويتوفى في المكان الذي يختاره.
- تقليل الأزمات والتدخلات غير المرغوب فيها مع الرعاية الاستباقية.
- تخفيف العبء على الأسرة أو المقربين.
- تقليل الخوف من الوفاة.
- تقليل الصراعات بين أفراد الأسرة.
- التخفيف من وطأة الذنب والندم في قلوب من فقدوا أحباءهم. المساعدة في تجاوز الحزن.

معلومات إضافية

أنتج فريق بي بي سي آيديز BBC ideas الوثائقي فيلمًا قصيرًا (مدته 5 دقائق) حول تحديات وفوائد التخطيط لنهاية الرحلة العمرية: www.bbc.co.uk/ideas/videos/should-everyone-have-an-end-of-life-plan/p099x2yh

التخطيط المسبق للرعاية

التخطيط المسبق للرعاية

التخطيط المسبق
(الصفحة 5)

- يُوثّق بصورة رسمية ما يودّ الفرد حدوثه له.
- يُمكن أن يُساعد الأطباء في تخطيط الرعاية الفردية للمرء.
- غير مُلزم قانونًا.

القرار المسبق برفض العلاج(ADRT)
(الصفحة 6)

- يُوثّق بصورة رسمية ما لا يودّ الفرد في حدوثه له.
- وثيقة مُلزمة قانونًا.
- مُتعلقة بالأهلية لاتخاذ القرار (قانون الأهلية العقلية).

التفويض القانوني الدائم (LPA)
(الصفحة 7)

- يُوثّق بصورة رسمية من يتخذ القرارات نيابة عنك.
- وثيقة مُلزمة قانونًا.

بمجرد إتمامك لوثائق التخطيط المسبق للرعاية (بيان الرغبات والتفضيلات، القرار المسبق برفض العلاج، التفويض القانوني الدائم)، احرص على إبلاغ المقرّبين منك بذلك، وأخبرهم بمكان حفظ هذه الوثائق، ويفضّل أن تزودهم بنسخة منها.

هذا يسهل عليهم إبلاغ مقدمي الرعاية الصحية بما تريده، في حال عجزت عن التعبير عن رغباتك، كما يمكنك إطلاع طبيبك العام وأيٍّ من المتخصصين الذين يشرفون على حالتك.



بيان الرغبات والتفضيلات

بيان الرغبات هو وثيقة تعبّر فيها عن تفضيلاتك، وقيمك، ومعتقداتك بشأن رعايتك الصحية والاجتماعية في المستقبل. وتهدف هذه الوثيقة إلى إرشاد الفريق الطبي والمقرّبين إليك حول كيفية توفير أفضل رعاية ممكنة لك حين لا تكون قادرًا على اتخاذ القرار بنفسك أو التعبير عنه، مما يضمن أن تكون محور الاهتمام والرعاية. يمكن للمتخصصين والأقرباء بعد ذلك أن يبذلوا قصارى جهدهم لتقديم الرعاية التي تريدها والتفضيلات التي عبرت عنها.

ويُمكن أن يشمل هذا البيان أي جانب من جوانب حياتك الصحية أو الاجتماعية مستقبلاً، ويحدد ما الذي من شأنه أن يمنحك جودة الحياة، وما هو مهم بالنسبة لك. ويشمل ذلك ما يلي:

- المكان الذي تفضّل أن تتلقى فيه الرعاية (كالبيت، أو دار رعاية).
- الأمور التي تُعدّ ذات أهمية لك في ذلك المكان (رؤية الطبيعة، أو العائلة، أو الأطفال).
- عاداتك اليومية، مثل تفضيل الاستحمام بالدش بدلاً من حوض الاستحمام، أو النوم والنور مضاءً، أو أنواع الطعام والموسيقى والبرامج التلفزيونية والإذاعية المحببة إليك.
- الطريقة التي ترغب بأن تنعكس بها معتقداتك الدينية أو الروحية على رعايتك.
- أمور حياتية عملية، مثل من سيتولى رعاية حيوانك الأليف إذا مرضت.
- رغباتك فيما يخص ترتيبات الجنازة (دفن، حرق جثمان، إلخ...).

من المفيد جدًا تدوين هذه المعلومات كتابةً، حتى تكون مرجعًا واضحًا لمن سيتولى رعايتك.

رغم أن بيان الرغبات ليس ملزمًا قانونيًا، إلا أن له قوة قانونية، ويتعيّن على أي شخص يتخذ قرارات تخصّك أن يأخذه بعين الاعتبار. يمكنك العثور على أمثلة عن مستندات التخطيط المسبق للرعاية هنا:

- وثيقة Gentle Dusk لتدوين بيان الرغبات والتفضيلات: المصادر - Gentle Dusk.
- **دليل التخطيط للجنازات:**
  موقع Bristol Memorial Woodland Trust (الرئيسية)
  (www.bristolmemorialwoodlandtrust.org).

للحصول على نسخة مطبوعة، يُرجى الاتصال بـ
بريستول ميموريال وودلاند تراست.
رقم الهاتف: 999 414 01454 أو عبر البريد الإلكتروني
trust@memorialwoodlands.com



القرار المسبق برفض العلاج

من الناحية القانونية، لا يمكننا المطالبة بتلقّي علاج معين، لكن يمكننا رفض بعض العلاجات مسبقًا. ويُعدّ القرار المسبق برفض العلاج (ويُعرف أحيانًا باسم "القرار المسبق" أو القرار المسبق برفض العلاج أو "وصية حي") وهي وثيقة تمكّنك من رفض علاج معين في المستقبل، (حينما لا تكون قادرًا على المشاركة في اتخاذ القرار).

فبعض الأشخاص قد يصرّحون، مثلاً، بعدم رغبتهم في الإنعاش القلبي، أو التغذية الاصطناعية، أو العلاج الكيميائي. ومن المفيد جدًا مناقشة هذا القرار مع طبيبك أو الفريق الطبي المسؤول عن رعايتك.

يُعتبر القرار المسبق برفض العلاج وثيقة ملزمة قانونيًا، ولابد أن تكون مكتوبة وموقّعة بحضور شاهد، وأن يتم إعدادها حين يكون صاحبها قد تجاوز سن الثامنة عشرة ويتمتع بالأهلية العقلية الكاملة.

نماذج رسمية محلية ووطنية:

في مؤسسة نورث بريستول للخدمات الصحية الوطنية ومؤسسات الخدمات الصحية الوطنية في بريستول ونورث سومرست وساوث غلوسترشاير الأوسع، تسمى العملية والنموذج المستخدم ReSPECT، والتي تعني خطة الموجز الموصى بها لرعاية وعلاج الطوارئ.

تهدف عملية ReSPECT إلى الوصول إلى فهم مشترك بين المريض والمختصين حول الحالة الصحية، وما يُعدّ مهمًا للمريض، وما يخشاه، وكيف تتلائم التدخلات الطبية (مثل الإنعاش القلبي الرئوي CPR) مع تلك الأولويات.

تعمل عملية ReSPECT على إنشاء توصية مخصصة لرعايتك السريرية في حالات الطوارئ حيث لا تتمكن من اتخاذ القرارات أو التعبير عن رغباتك. وثيقة ReSPECT هي وثيقة ديناميكية قابلة للتحديث في أي وقت، ويمكن تحديثها في أي وقت. (www.resus.org.uk) ReSPECT v3-1-formSPECIMENFINAL.pdf

يمكن العثور على أمثلة أخرى لقرارات الرفض المسبقة على موقع Macmillan Advance Decision to Refuse Treatment (www.macmillan.org.uk) أو موقع Compassion in Dying websites advance-decision-pack-v2.3.pdf (www.compassionindying.org.uk)

يرجى ملاحظة: تذكر أن جميع هذه المستندات (بيان الرغبات والتفضيلات والقرار المسبق برفض العلاج) تصبح صالحة فقط عندما تكون غير قادر على اتخاذ القرارات بنفسك و/ أو غير قادر على التواصل (مثل بعد السكتة الدماغية، أو من خلال الخرف/الزهايمر وأمراض عصبية أخرى ...). طالما لديك القدرة ويمكنك التواصل، فسوف تكون جزءًا من المناقشة. ومن الجيد مراجعة هذه المستندات كل بضع سنوات أو عندما يكون هناك تغيير في الظروف.



التفويض القانوني الدائم

لا يمتلك أفراد الأسرة أو المقرّبون – بشكل تلقائي – الحق في التحدث باسم من يحبّونهم أو إدارة شؤونهم بالنيابة عنهم، سواء كان ذلك بأمر بسيط كدفع فاتورة، أو بأمر جوهري مثل اتخاذ قرار بشأن أفضل سبل رعايتهم. لذا، من الضروري تعيين شخص رسميًا وقانونيًا للقيام بذلك. يُعد التفويض القانوني الدائم وثيقة قانونية تتيح لك اختيار شخص أو أكثر لتولي اتخاذ قرارات بالنيابة عنك وفي مصلحتك، في حال أصبحتَ عاجزًا جسديًا أو فاقدًا للأهلية العقلية اللازمة لاتخاذ تلك القرارات.

يوجد نوعان من التفويض القانوني الدائم: تفويض خاص بالشؤون المالية والممتلكات وتفويض خاص بالرعاية الصحية والاجتماعية. وفي حالة غياب تفويض الرعاية الصحية والاجتماعية، قد لا يكون لمقدّم الرعاية – حتى وإن كان زوجًا أو أحد أفراد العائلة – الحق القانوني في اتخاذ قرارات نيابةً عنك.

فوائد التفويض القانوني الدائم:

- راحة البال.
- يتيح لك اختيار من يتخذ القرارات عنك.
- يضمن إدارة شؤونك عندما لا تكون قادرًا على ذلك وبالطريقة التي ترتضيها.
- يمكّنك من توجيه نوع الرعاية والعلاج الذي ترغب به.

تفويض قانوني دائم للرعاية الصحية والاجتماعية (القرارات المتعلقة بالصحة والرعاية)

يمنح هذا التفويض الموكَّل صلاحية اتخاذ قرارات تخصك بصفتك "المفوِّض" في مجالات مثل:

- الروتين اليومي مثل الاغتسال واللباس وتناول الطعام.
- الرعاية الطبية.
- الانتقال إلى دار رعاية.
- العلاجات التي تحافظ على الحياة (إن فوَّضته بذلك صراحة). ملاحظة قانونية: لا يُفعّل هذا النوع من التفويض **إلا** إذا كنتَ عاجزًا عن اتخاذ القرار بنفسك.

تفويض قانوني دائم للشؤون المالية والممتلكات (القرارات المتعلقة بالشؤون المالية)

يمكن استخدام هذا النوع من التفويض فور تسجيله، وذلك بموافقة المفوِّض. كما يمكن تحديد نطاق الصلاحيات ضمن الوثيقة. يتيح هذا التفويض للموكَّل سلطة اتخاذ قرارات تتعلق بأموالك وممتلكاتك، مثل:

- إدارة الحسابات البنكية أو حسابات التوفير.
- دفع الفواتير.
- استلام المعاشات أو الإعانات.
- بيع الممتلكات أو المنزل. ويجوز للمفوِّض إدراج تعليمات تفصيلية تحدد كيفية إدارة هذه الأمور.

ملاحظة: ينتهي العمل بالتفويض القانوني الدائم بوفاة المفوِّض.

الخطوات الرئيسية لإعداد تفويض قانوني دائم

يجب عليك أولاً اختيار وكيلك (يمكنك أن يكون لديك أكثر من وكيل)، وملء النماذج لتعيينه كوكيلك ثم تسجيل تفويضك الدائم لدى مكتب الوصي العام.



1. الاطلاع على الإرشادات والنماذج عبر الموقع الإلكتروني www.gov.uk/power-of-attorney
2. اختيار الأشخاص الذين سيتم تفويضهم والمصدّق والشهود.
3. تحديد صلاحيات الموكَّلين.
4. تحدث مع الموكَّلين وناقش تفضيلاتك وتعليماتك معهم، وتأكد من توثيقها ضمن التفويض، أو إرسالها إليهم كتابيًا، مثل البريد الإلكتروني.
5. ملء النماذج (إلكترونيًا أو ورقيًا) لتعيين الوكيل مع الإجابة عن الأسئلة الرئيسية.
6. تنظيم التوقيعات وفق ترتيب محدد. نصيحة: حاول جمع جميع الأطراف في يوم واحد لتوقيع المستندات.
7. تسجيل الوثيقة رسميًا لدى مكتب الوصي العام. ملاحظة: قد تستغرق عملية التسجيل عدة أشهر. نصيحة: أرسل النسخ الأصلية عبر خدمة التتبع والتوقيع. احتفظ بنسخة لنفسك للرجوع إليها. تنبيه: لا يمكن للموكَّلين مباشرة مهامهم قبل إتمام تسجيل التفويض رسميًا. وستصلك رسالة تؤكد ذلك.
8. عند استلام وثيقة التفويض المسجلة، راجع تفاصيلها، وفكّر في إصدار نسخ مصدقة إضافية لك وللموكَّلين. ملاحظة: يصدر مكتب الوصي العام رقم تعريف مسجّل عبر الإنترنت، يمكن لبعض الجهات التحقق من خلاله من هوية الموكَّلين والاطلاع على ملخص للمعلومات.

نصيحة مهمة: من الأفضل أن تُعطي نسخة من بيان رغباتك وتفضيلاتك إلى الموكَّلين، ليسترشدوا بها في اتخاذ ما هو أنسب لك.

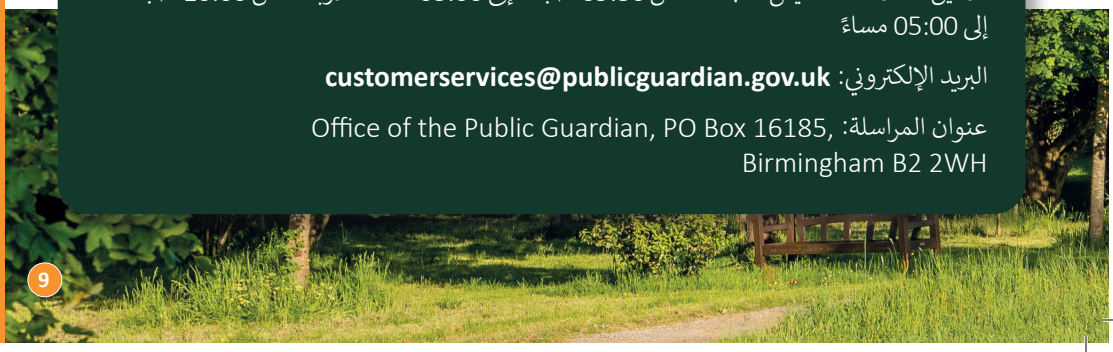
الأمور الواردة حول التفويض القانوني الدائم تُقدَّم لأغراض عامة إرشادية فقط، ولا تُعد هذه المعلومات مشورة قانونية، ولا تمثل بيانًا كاملاً أو ملزمًا للقانون، وينبغي عدم التعامل معها على هذا الأساس.

يتم فرض رسوم (قدرها وقت الطباعة 82 جنيهًا إسترلينيًا) لتسجيل تفويض قانوني دائم. إذا كنت من محدودي الدخل، فقد تكون مؤهلاً للحصول على خصم قدره 50%، وإذا كنت تتلقى إعانات خاضعة لاختبار الدخل، فلن تضطر لدفع أي شيء على الإطلاق.

رقم الهاتف: **0300 456 0300** (خدمة خط المساعدة)
الاثنين، الثلاثاء، الخميس، الجمعة: من 09:30 صباحًا إلى 05:00 مساءً، الأربعاء: من 10:00 صباحًا إلى 05:00 مساءً

البريد الإلكتروني: **customerservices@publicguardian.gov.uk**

عنوان المراسلة: Office of the Public Guardian, PO Box 16185, Birmingham B2 2WH





الوصية

كجزء من المسائل القانونية التي ينبغي ترتيبها، قد ترغب أيضًا في إعداد وصيّة قانونية. يمكنك أن تكتب وصيتك بنفسك، أو أن تلجأ إلى مشورة قانونية متخصصة. لمزيد من المعلومات من الحكومة البريطانية، يُرجى زيارة الصفحة التالية: نظرة عامة GOV.UK (www.gov.uk)

سبب إعداد وصية

تمكّنك الوصية من تحديد مصير أموالك وممتلكاتك ومقتنياتك بعد وفاتك.

ماذا سيحدث في حالة وفاتي بدون إعداد وصية؟

في حال وافتك المنية دون إعداد وصية، فإن القانون هو من يقرر من سيرث ممتلكاتك، وتُعرف هذه الإجراءات بـ "قواعد التركة". وتختلف قواعد التركة باختلاف مكان الإقامة قبل الوفاة، سواء في إنجلترا وويلز أو اسكتلندا أو أيرلندا الشمالية.



وبناءً على قيمة التركة، يُطبّق نظام توزيع قانوني خاص بكل دولة من هذه الدول.

لتحديد كيفية توزيع التركة (في حال عدم وجود وصية)، سواء في حالتك أو في حالة شخص متوفى، يُرجى زيارة الرابط التالي: www.gov.uk/inherits-someone-dies-without-will

الشروط الأساسية لصلاحية الوصية

لكي تكون وصيتك صالحة قانونيًا، لابد أن تتحقق الشروط التالية:

- أن يكون عمرك ثمانية عشر عامًا أو أكثر.
- أن تصدر الوصية طوعًا دون إكراه.
- أن تكون سليم العقل عند كتابتها.
- أن تصدر الوصية كتابة.
- أن تقوم بالتوقيع والتأريخ عليها بحضور **شاهدين** لا يقل عمر كل منهما عن 18 عامًا.
- أن يضيف الشاهدان (1) عناوينهما و(2) تأريخ توقيعهما و(3) التوقيع على الوصية في **حضورك**.

ملاحظات هامة:

- يجب أن يكون **الشاهد** شخصًا بالغًا مستقلًا، لا تجمعه صلة قرابة بمن أعدّ الوصية، ولا يستفيد منها شخصيًا (أي لا يرث شيئًا من التركة). الخيار المثالي هو جار أو صديق موثوق. **ولا يجوز لزوج/زوجة المُوصي أن يكون شاهدًا.**
- يجب أن يتم التوقيع وجهًا لوجه، مع رؤية واضحة للشخص أثناء توقيعه.
- يجب أن يوقّع كاتب الوصية (أو من يوقّع بالنيابة عنه بموجب تفويض) والشاهدان على الوثيقة **نفسها**.
- إذا كانت الوصية مكوّنة من عدة صفحات، يُستحسن أن تضع أنت وشاهدَيك أحرفًا أولى على كل صفحة، لتفادي أي محاولة مستقبلية لإضافة صفحات جديدة.
- في حال تعديل الوصية، **لابد من** اتباع نفس إجراءات التوقيع والشهود مرة أخرى.



هل صحيح أن النسخة الأصلية فقط هي الصالحة ولابد من حفظها في مكان آمن؟

نعم، لكي تُنفّذ وصية المتوفى الأخيرة، يجب إرسال الوصية الأصلية إلى الجهة المسؤولة عن تسجيل الوصايا. هذه الجهة ستصدر تصريحًا رسميًا للمنفّذ أو المنفّذين، يسمح لهم بإدارة التركة حسب الوصية.

أماكن مقترحة لحفظ وصيتك:

في المنزل: احفظها في مكان مؤمَّن مثل خزنة أو درج مقفل. كما يمكنك استخدام حقيبة مستندات مقاومة للنار. تأكّد من إعلام الأشخاص المعنيين (مثل المُنفّذين) بمكانها وطريقة الوصول إليها.

مكاتب المحاماة: عند إعداد الوصية لدى محامٍ، غالبًا ما يقدّم خدمة تخزين مجانية. اطلب دومًا نسخة من الوصية مع خطاب تأكيد بأنها محفوظة لديهم.

البنوك: استفسر عن الخدمات التي تقدمها البنوك في هذا الشأن، وعن أي رسوم محتملة. تحقق من إجراءات تسليم الوصية بعد الوفاة، والتي تختلف عن الإجراءات العادية لسحبها خلال حياتك.

جهة حكومية رسمية – إدارة المحاكم والهيئات القضائية: رسوم الإيداع مرة واحدة فقط قدرها 20 جنيهًا إسترلينيًا (وقت طباعة هذا الدليل). يتم حفظ الوصية وأي إضافات بشكل آمن، ويُسمح لك أو لورثتك بعد وفاتك بسحبها في أي وقت.

تتوفر مزيد من التفاصيل بشأن الوديعة الحكومية عبر الإنترنت:
www.gov.uk/government/publications/store-a-will-with-the-probate-service/how-to-store-a-will-with-the-probate-service

أرغب في تخصيص جزء من وصيتي للأعمال الخيرية – كيف أُحدّد ذلك؟

يمكنك تحديد تبرعك للجهة الخيرية بإحدى الطرق التالية:

- مبلغ ثابت.
- عنصر معين.
- ما تبقّى من التركة بعد توزيع الهدايا الأساسية.
- نسبة مئوية من الجزء المتبقي، إذا كنت ستتبرع لأكثر من مؤسسة خيرية.





ما فوائد إضافة جمعية خيرية في وصيتي؟

يُمكن أن يسهم تبرعك في:

- خصم قيمته من إجمالي التركة **قبل** احتساب ضريبة الإرث.
- أو تخفيض نسبة ضريبة الإرث، إذا تم تخصيص 10٪ أو أكثر من التركة للأعمال الخيرية.

لقد أعددتُ وصية بالفعل – كم مرة يجب أن أراجعها؟ وكيف يمكنني تعديلها؟

للحصول على معلومات مفصّلة حول كيفية مراجعة الوصية وتحديثها، يُرجى زيارة:
www.gov.uk/make-will/updating-your-will

*إن الأمور الواردة في **قسم الوصايا** مخصصة لأغراض المعلومات العامة فقط. ولا تُعد هذه المعلومات مشورة قانونية، ولا تمثل بيانًا كاملاً أو ملزمًا للقانون، وينبغي عدم التعامل معها على هذا الأساس. قبل اتخاذ أي إجراء مبني على هذه المعلومات، تتولى مسؤولية الحصول على المشورة القانونية المناسبة من أهل الاختصاص.*



الإعانات / الأمور المالية

هناك إعانات مالية قد ترغب في التقدّم بطلب للحصول عليها. لا يتم اختبار مدفوعات الاستقلال الشخصي (PIP) لمن هم دون سن التقاعد أو بدل الحضور (AA) لمن هم في سن التقاعد وما فوق، على المدخرات الشخصية أو الدخل.

يجب على أحد المتخصصين في الرعاية الصحية إكمال نموذج القواعد الخاصة المصاحب (SR1)، لذا يرجى أن تطلب من المستشفى أو الفريق المتخصص أو طبيبك العام إكمال هذا النموذج نيابةً عنك. هناك إعانات مالية أخرى يتم اختبارها بالوسائل مثل بدل دعم التوظيف.

يمكن الحصول على أحدث المعلومات والإرشادات من مكتب Citizens Advice للمرضى أو المعاقين ومقدمي الرعاية.

مواعيد عمل Citizens Advice: من الإثنين إلى الجمعة، من 9:30 صباحًا إلى 3 مساءً

الهاتف المجاني: **0808 278 7957**

الهاتف النصي: **0800 144 88 84** (لضعاف السمع)

مؤسسة Macmillan لدعم مرضى السرطان وتكاليف المعيشة وفهم المساعدات المالية
مؤسسة Macmillan لدعم مرضى السرطان

رقم الهاتف: **0808 239 3783** العمل على مدار الأسبوع، من الساعة 8 صباحًا حتى 8 مساءً.

التخطيط للجنازة

يميل معظم الناس إلى تجنّب التفكير في نهاية رحلتهم، ولكن من يرتبون شؤونهم ويحدّدون **رغباتهم** بشأن جنازاتهم، غالبًا ما يشعرون بالسيطرة والتمكين.

تحديدك لرغباتك الخاصة بالجنازة يخفف العبء عن أحبائك من بعدك؛ إذ يُعفيهم من اتخاذ قرارات صعبة في وقت عصيب، ويمنحهم شعورًا بالرضا لكونهم نفّذوا إرادتك على الوجه الذي كنت ترغبه، وهو ما قد يكون مصدرًا عظيمًا للعزاء.

وفقًا لتقارير سنوية صادرة عن شركة SunLife (استبيان 2024 و2022)، فإن نصف الجنازات تقريبًا تُنظّم دون معرفة أي من رغبات الشخص المتوفى. ويُفيد متعهّدو الجنازات أن العائلات التي ناقشت ترتيبات الجنازة مسبقًا وجدت الأمر أسهل بكثير عند التنفيذ. كتابة رغباتك وتدوينها تسهّل على عائلتك المهمة، وتمنحهم تصورًا واضحًا عن تفضيلاتك.

لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لإقامة جنازة. الأهم هو أن يشعر الحاضرون أنهم ودّعوك بالطريقة التي تعبّر عنك، والتي تحمل معنى لديهم.

قد تكون لديك معتقدات دينية تُحدّد ما يجب القيام به في الجنازة، أو قد ترغب في تحديد رغباتك الخاصة. وتذكر أن الخيار لك، ففي القرن الحادي والعشرين أصبحت الجنازات متنوّعة وشخصية، حيث تُقام في مقابر طبيعية، أو محارق الجثث، أو أماكن خاصة، وقد تكون تقليدية أو حديثة وفقًا لما ترغب به.





حدّد رغباتك

قم بتوثيق رغباتك في مستند واضح، وأخبر أحد المقرّبين بمكانه. يمكنك أن تقرر ما إذا كنت ترغب في الدفن أو الحرق . ويمكنك حتى شراء مكان الدفن مسبقًا، لتعلم تمامًا أين ستُدفن جثتك أو رمادك. بعض الأشخاص يختارون مدافن عائلية، بحيث يُدفن أفراد الأسرة معًا. وجود مكان للدفن أو لاحتواء الرماد يعني أن الأجيال القادمة سيكون لها موضع محدد لتكريم ذكراك، ومعرفة أنك حاضر في ذلك المكان.

إذا كنت تفضل حرق الجثث، فحدد ما ترغب في أن يحدث للرماد. يمكن دفنها، أو الاحتفاظ بها من قبل أحد أفراد الأسرة، أو نثرها من قبل الأسرة في مكان محدد أو أن تقوم محرقة الجثث بنثرها في حدائقهم التذكارية. تذكّر أنه يجب الحصول على إذن مالك الأرض إذا رغبتَ في نثر الرماد في موقع خاص.



لِمَ لا تُحدد الموسيقى التي تود أن تُعزف في جنازتك،أو القصيدة المفضلة لديك، وكيف تريد أن يحيي الناس ذكراك؟ كما يمكنك اختيار جمعية خيرية تُخصَّص لها التبرعات. لمساعدتك في ذلك، يمكنك الاطلاع على قسم الجنازات في الكتيّب الثاني "عند الوفاة" (الصفحة 13)، المتاح على الموقع الإلكتروني لـ بريستول ميموريال وودلاند تراست (www.bristolmemorialwoodlandtrust.org). يحتوي هذا الكتيّب على تفاصيل إجراءات الجنازة، يمكنك أيضًا الاستعانة بالوثائق المُعدّة خصيصًا لإرشادك.

كما يمكنك الاطلاع علي **مستند تخطيط الجنازة النموذجي** على موقع Bristol Memorial Woodland Trust's website (www.bristolmemorialwoodlandtrust.org) ، أو طلب نسخة مطبوعة عبر الاتصال على 999 414 01454 أو عبر البريد الإلكتروني: trust@memorialwoodlands.com.

رغبات الشخص المتعلقة بجنازته ليست مُلزمة قانونيًا بعد وفاته. لذلك، من الحكمة أن تحدد الشخص الذي يمنح صلاحية إصدار الترتيبات نيابةً عنك. وبهذه الطريقة يمكنك أن تشعر بالثقة بأن رغباتك سوف يتم تنفيذها. كذلك، يمكن أن يكون من المفيد أن يتمكّن شريكك أو أهلك أو أصدقاؤك من تنفيذ رغباتك بعد رحيلك.

بالنسبة لهم، تكون تلبية رغباتك يمثل جزءًا من تعازيك، كما يمكن أن تكون فرصة لتضمين تفضيلاتهم في الجنازة بطريقة خاصة. قد يرى أحدهم في ذلك شرفًا أن يكون حامل النعش، أو يتلى كلمة تأبينية في الجنازة.

تنقسم التكاليف عادة إلى جزئين: الأول هو "المدفوعات"؛ وهي المبالغ التي ستدفعها للأطباء (في حالة حرق الجثث)، ومقبرة الدفن، والمقبرة أو محرقة الجثث، ورجل الدين. وقد يشمل ذلك أجرة القاعة أو الضيافة. يشمل القسم الثاني ترتيبات "الجنازة" التي يقوم بها متعهد الجنازة، على افتراض أنك تستخدم واحدًا.

وتشمل هذه التكاليف وضع الجثمان والعناية به، والتابوت، ومشاهدة الجثمان، وسيارة الجنازة والسيارات، والزهور وترتيب الخدمة، وإعلانات الجنازة وجميع الترتيبات المهنية. إذا كنت تنوي الاستعانة بخدمات متعهد الجنازة، فمن الحكمة الحصول على عروض أسعار فور تحديد متطلباتك.



تكاليف الجنازة

في وقت إعداد التقرير، يبلغ متوسط تكلفة جنازة أساسية حوالي 4,285 جنيهًا إسترلينيًا (استطلاع SunLife السنوي 2025)، ويُغطي ذلك رسوم الحرق أو الدفن، أجور متعهد الجنازة، سيارة ليموزين متوسطة، نعش من الطبقة المتوسطة، رسوم الطبيب، وكلفة رجل الدين أو المراسم.

لا تشمل التكلفة مكان الدفن أو موقع الاحتفاظ بالرماد أو النعش، الذي يبدأ عادة من 1,500 جنيهًا إسترلينيًا. من المتوقع أن تتراوح تكلفة حفل التوديع في المتوسط عند 2,961 جنيهًا إسترلينيًا إضافية (حسب تقرير 2025 من SunLife)، وتشمل التذكار، إعلانات الوفاة والجنازة، الزهور، نشرة الجنائز، سيارات إضافية، وقاعة الضيافة.

أقل خيارات الجنازة تكلفة هي حرق الجثة مباشرةً مقابل 1,597 جنيهًا إسترلينيًا، أو الدفن المباشر مقابل 1,527 جنيهًا إسترلينيًا (بحسب استبيان Sun Life السنوي لعام 2025). هذه هي الجنازات التي لا تتضمن خدمات، حيث يتم نقل جثمان المتوفى مباشرة إلى محرقة الجثث أو إلى المقبرة ودفنه. لمزيد من المعلومات حول تكلفة الجنازة، يمكنك الاطلاع على تقرير تكاليف الجنازة من SunLife حول تكاليف الوفاة. تكاليف الجنازة - تقرير تكاليف الوفاة 2025 | SunLife

يمكنك أيضًا إلقاء نظرة على تأمين الجنازة (قسط يتم دفعه شهريًا، وعادةً ما يكون مبلغًا متغيرًا **غير** مقاوم للتضخم وعادةً ما يكون مطلوبًا دفعه حتى الوفاة). **خطة جنازة مدفوعة مسبقًا** (حيث يكون المبلغ الذي سيتم دفعه هو "تكاليف اليوم" حتى لو أصبحت الجنازات أكثر تكلفة بحلول وقت وفاتك، وعادةً ما يتم تقديم أسعار ثابتة وتكاليف محددة).

تأكد أن يكون مزوّد خطة الجنازة المدفوعة مسبقًا مسجلاً لدى هيئة السلوك المالي (FCA). يجب على مقدمي الخدمات أن يكونوا مسجلين بموجب القانون. وهذا يوفر مستوى من الأمان المالي لخطتك.

نصائح حول خطط الجنازة المدفوعة مسبقًا: قارن بين مقدمي خطط الجنازة، وقم بإعداد "قائمة" بما تريد تغطيته. تحقق من سياسة استرداد الأموال إذا كنت ترغب في تغيير خططك أو مقدم الخدمة. تأكد من أن العائلة والأصدقاء على علم برقم السياسة / التفاصيل للاتصال بمقدم الخدمة. إذا انتقلت إلى منزل جديد، اتصل بمزود الخدمة الخاص بك لمعرفة ما إذا كان بإمكانك التغيير لاستخدام متعهد الجنازة محلي جديد.

تكاليف الجنازة يمكن أن ترتفع بشكل كبير. للحصول على معلومات حول التكلفة المحتملة للجنازة يمكنك زيارة تكاليف الجنازة - أي جنازة تختارها؟ أو تقوم شركة Sun Life بإعداد تقرير سنوي عن تكاليف الجنازة.





لتقليل التكاليف

- يمكن للأحباء تنظيم وإقامة الجنازة دون الاستعانة بمتعهد جنازات (راجع الكتيّب الثاني، الصفحة 15، لمزيد من التفاصيل). لمزيد من المعلومات، راجع ملف Funerals 2021 .pdf (www.naturaldeath.org.uk).
- من المقبول تمامًا الحصول على عروض أسعار متعددة من من أكثر من متعهد جنازات.
- يمكنك التبرع بجسدك لأغراض البحث الطبي، على أن يتم ذلك أثناء الحياة؛ مع ملاحظة أن التبرع قد يكون غير ممكن في بعض الحالات.
- الدفن الطبيعي أو في مواقع الغابات قد يكون أرخص من الدفن في المقابر العامة.
- يمكنك البحث عن عروض لحرق الجثمان بأسعار منخفضة.
- ينصّ التشريع الحالي في المملكة المتحدة على إلزام جميع متعهدي الجنازات بنشر قائمة أسعار قياسية (يمكن العثور عليها على مواقعهم الرسمية أو طلب نسخة مطبوعة).
- محدودو الدخل/ مستحقو المساعدات المالية - طلب المساعدة في تكاليف الجنازة (دفع تكاليف الجنازة): يمكنك التعرف على كيفية طلب المساعدة عبر الموقع الإلكتروني - GOV.UK (www.gov.uk) إذا حصلت على هذه المساعدة، قد يُطلب منك سداد أي مبالغ للحكومة من التركة. على سبيل المثال، قد يشمل هذا مدخرات المتوفي.
- بعض الجمعيات الخيرية تقدم مساعدات مالية أو غير مالية لتغطية تكاليف الجنازة.





التبرع بالجسد

هل ترغب بالتبرع بجسدك لأغراض البحث الطبي؟ يمكنك الاتصال بـ **هيئة الأنسجة البشرية (HTA)** على هاتف: 0207 269 1900، أو زيارة موقعها الإلكتروني: | Human Tissue Authority (www.hta.gov.uk).

كما تقدّم جامعة بريستول خدمة قبول الجثث لدراسات التشريح. للمزيد من المعلومات حول كيفية استخدام الأجساد المتبرع بها، ولتحميل نموذج الموافقة، يُرجى زيارة: www.bristol.ac.uk/anatomy/bequests/ أو التواصل مباشرة مع مكتب التبرعات عبر الهاتف رقم: 0117 954 6203 أو البريد الإلكتروني: anat-bequestoffice@bristol.ac.uk. ملاحظة: لا تُقبل جميع التبرعات بالجسد؛ وقد يؤدي هذا الخيار إلى تأجيل الجنازة التقليدية (عادة ما تتكفّل المؤسسة الطبية بترتيب الجنازة لاحقًا)، لكن يمكنك ترتيب مراسم تذكارية بنفسك في وقتٍ يناسبك.

يوجد أيضًا ساوث ويست ديمينشيا برين بانك South West Dementia Brain Bank-للتبرع بالأدمغة للبحث في الخرف والحالات العصبية. للاستفسار والتسجيل، يمكنك الاتصال بـ: 0117 4147821 أو عبر البريد الإلكتروني: swdbb@bristol.ac.uk. تغطّي المؤسسة تكاليف التبرع نفسه، لكن لا تغطّي تكاليف الجنازة.

ملاحظة هامة: إذا كنت قد قمت بإعداد خطط جنازة مدفوعة مسبقًا، أو أماكن دفن و/أو قمت بتوقيع أوراق للتبرع بجسدك للبحث الطبي - فتذكر دائمًا مشاركة المعلومات مع الأشخاص المعنيين بالإضافة إلى أرقام الوثيقة/المرجع والوثائق حتى لا يتم تكبد أي تكاليف إضافية نيابة عنك بعد وفاتك.

التبرع بالأعضاء

قد ترغب بتبرعك بعد الوفاة بأن يستفيد الآخرون بأعضائك. يمكن العثور على تفاصيل حول التبرع بالأعضاء على الموقع الإلكتروني: www.organdonation.nhs.uk

تغير قانون التبرع بالأعضاء في المملكة المتحدة لعام 2020، بحيث يُعتَبَر المتبرّع موافقًا افتراضيًا ما لم تقم بخيار "الرفض"، شريطة أن:

- أن يتجاوز عمرك الثامنة عشرة عامًا.
- لم تقم بإلغاء موافقتك،
- لا تنتمي إلى فئة مستبعدة.

لا يزال لديك خيار ما إذا كنت تريد أن تصبح متبرعًا بالأعضاء أم لا ويمكنك التسجيل أو تعديل قرارك في أي وقت.

تقبل معظم الأديان والمعتقدات الكبرى في المملكة المتحدة مبدأ التبرع بالأعضاء كخيار فردي. للحصول علي معلومات إضافية حول موقف مختلف الديانات من التبرع، يمكنك زيارة: www.organdonation.nhs.uk/helping-you-to-decide/your-faith-and-beliefs

التبرع بالأنسجة

قد يُتاح بعد الوفاة التبرع بأنسجة مثل القرنية وصمّامات القلب لمساعدة الآخرين. ربما يكون أحد أحبائك قد حصل على بطاقة متبرع، أو كان مسجلاً في سجل المتبرعين بالأعضاء، أو ربما ناقش التبرع معك أثناء حياته. حتى لو لم يفعلوا ذلك، قد ترغب في التفكير في التبرع بالأنسجة في هذا الوقت.

ولضمان نجاح عمليات زرع الأنسجة قدر الإمكان، لا يمكن التبرع بالأنسجة إلا في ظروف معينة:

- يمكن التبرع بالعيون لزراعة القرنية حتى بعد 24 ساعة من الوفاة.
- يمكن التبرع بصمامات القلب حتى بعد 24 ساعة من الوفاة.



إذا اخترت هذا، فستحظى برعاية كريمة واحترام، وستستعيد مظهرك. لن يؤخر التبرع بالأنسجة ترتيبات الجنازة. قد يتواصل أقرب أقربائك مع ممرض متخصص في التبرع بالأنسجة بعد وفاة شخص ما لتقديم معلومات حول التبرع بالأنسجة. ستشرح الممرضة الخيارات المتاحة للتبرع بالأنسجة وتجيب على أي استفسارات.

يرجى التذكر أن التبرع بالأنسجة طوعي تمامًا. لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بمركز الإحالة الوطني للدم وزراعة الأعضاء التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية على الرقم 0559 432 0800 أو التقديم عبر موقع التبرع بالأعضاء www.organdonation.nhs.uk. يرجى ترك اسمك ورقم هاتفك، وسيتصل بك ممرض التبرع بالأنسجة على الفور.

أو يمكنك طلب المساعدة من طبيب أو ممرضة مختصة في رعايتك أو رعاية أحد أحبائك للتواصل مع الشخص المناسب نيابةً عنك.

بتسجيل قرار التبرع بالأعضاء، فإنك تساعد أحباءك على معرفة ما تريد. لن يتم التبرع بالأعضاء والأنسجة إلا بدعم من عائلتك، ولن يُجري الأطباء أي عملية تبرع بالأعضاء والأنسجة إذا اعترضت عائلتك أو أحبائك.

الإرث الرقمي

ضع في اعتبارك حضورك على وسائل التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى جهاز الكمبيوتر الخاص بك، وبريدك الإلكتروني، وحساباتك على الإنترنت. حدد أي صديق أو قريب ستوكله لإدارة حساباتك على فيسبوك، أو لينكدإن، أو تيك توك، أو إكس، أو إنستغرام. ابحث عن طريقة آمنة لتزويدهم بكلمات مرور بعد وفاتك، واحصل على تعليمات حول الإعلانات التي يجب نشرها على قنواتك، وكيفية وتوقيت إغلاقها. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة: www.digitallegacyassociation.org

إذا كنت ترغب في الحصول على نسخ مطبوعة إضافية من الكتيب 1: طريقتك الخاصة - التخطيط للمستقبل؛ للحصول على الكتيب الثاني: عند وفاة شخص - الدعم العملي والعاطفي، يُرجى التواصل مع Bristol Memorial Woodland Trust على الرقم ***01454 414 999*** *و عبر البريد الإلكتروني*
trust@memorialwoodlands.com

كما تتوفر هذه الكتيبات إلكترونيًا على
الموقع الإلكتروني لـ بريستول ميموريال وودلاند تراست:
www.bristolmemorialwoodlandtrust.org

ملاحظات

ملاحظات

نرحب بملاحظاتكم. يُرجى إعلامنا بمدى فائدة هذا الكتيب وكيف يُمكننا تحسينه باستخدام رابط رمز الاستجابة السريعة هذا.

تم إعداد هذا الكتيب بالشراكة بين صندوق شمال بريستول للخدمات الصحية الوطنية ومؤسسة جنتل داسك، وبتمويل من بريستول ميموريال وودلاند تراست.

بريستول ميموريال وودلاند تراست هي مؤسسة خيرية مسجلة (رقم 1082094)، وقد تأُسست عام 2000 بهدف إنشاء مناطق غابات والحفاظ عليها للمنفعة العامة. تُصبح هذه المناطق بدورها محميات للحياة البرية. "غرس شجرة تذكارية تقليدٌ عريق. إنها رمزٌ للحياة المتواصلة والقوة والترابط الأسري. إنها تُتيح للأقارب والأصدقاء نصبًا تذكاريًا لزيارته والاستمتاع بمشاهدته وهو يتغير على مر الفصول والسنين."

تقدم خدمة الصحة الوطنية في شمال بريستول North Bristol NHS Trust الرعاية الصحية في المستشفيات والمجتمعات المحلية لسكان بريستول وساوث غلوسترشاير ونورث سومرست. يقدم الصندوق الرعاية الصحية من خلال العديد من المؤسسات الطبية، بما في ذلك مستشفى ساوثميد، ومستشفى كوشام، ومركز بريستول للتمكين، بالإضافة إلى العديد من العيادات المجتمعية. "هدفنا كمنظمة هو وضع المريض في المقام الأول من خلال تقديم تجربة متميزة له."

جنتل دَسك "Gentle Dusk" هي منظمة ذات توجه اجتماعي تُكرّس جهودها للصحة النفسية والعاطفية، وتمتلك خبرة متخصصة في رعاية نهاية الحياة (الاحتضار) والتعامل مع الفقدان. نُقدّم خدمات الاستشارات، والتدريب، وورش العمل، والبرامج التأملية. نُساعد الأفراد والمؤسسات على التعامل مع الموت والفقدان بروح التعاطف والثقة. ندعم الموظفين والأفراد في تعزيز رفاهيتهم العامة وقدرتهم على الصمود العاطفي. "يساعد عملنا الناس على الشعور بمزيد من الاستعداد والدعم والتمكين في كل مرحلة من مراحل رحلة الحياة."




NHS
North Bristol
NHS Trust

BRISTOL
MEMORIAL
WOODLAND
TRUST

gentle
dusk