

## What is advance care planning?

**If you were very unwell, and not able to communicate your preferences for care to others, who would you want to speak for you? What would you want them to say?**

Advanced illness or serious injury can sometimes mean that people cannot make their own decisions about healthcare. This can happen to people of all ages, and especially towards end of life.

Writing an Advance Care Plan lets you say what is important to you, if you are ever unable to communicate for yourself.

## Benefits for you and the people who are close to you

Advance care planning:

- helps to ensure that your preferences about healthcare are known and respected if you are too unwell to speak for yourself
- benefits those who are close to you. Research has shown that families of people who have done advance care planning have less anxiety and stress when asked to make important healthcare decisions for other people.

MAKING HEALTHCARE DECISIONS FOR OTHERS CAN BE DIFFICULT. AN ADVANCE CARE PLAN CAN GIVE PEACE OF MIND AND COMFORT AS PREFERENCES ARE CLEAR, UNDERSTOOD AND RESPECTED.

## What do I need to do?

### Be open

- Think and talk about your values, beliefs and preferences for current and future healthcare.
- Decide who you would like to speak for you if you become very sick and are not able to speak for yourself. Ask them if they are prepared to be your 'substitute decision-maker'.

They will need to be:

- available (ideally live in the same city or region)
- over the age of 18

## Hoạch định trước về việc chăm sóc là gì?

**Nếu quý vị đã không còn thực sự khỏe mạnh nữa và không có khả năng trao đổi mong muốn của mình với người khác nữa, thì quý vị muốn ai là người nói chuyện dùm cho mình? Quý vị muốn họ nói những gì?**

Đôi khi việc bị bệnh tật nặng hoặc chấn thương nghiêm trọng có nghĩa là người ta không thể có những lựa chọn riêng cho mình về mặt chăm sóc y tế. Điều này có thể xảy ra đối với tất cả mọi người ở mọi lứa tuổi, và đặc biệt là vào những ngày cuối đời.

Việc Hoạch Định Trước Về Việc Chăm Sóc cho phép một người nói những gì quan trọng đối với họ, nếu như họ không thể tự mình giao tiếp được.

## Lợi ích cho quý vị và những người gần gũi với quý vị

Hoạch định trước về việc chăm sóc:

- giúp đảm bảo rằng sự chọn lựa về mặt chăm sóc y tế của quý vị được biết đến và được tôn trọng nếu quý vị không thể tự mình nói dùm cho bản thân vì sức khỏe quá yếu
- lợi ích cho những người gần gũi với quý vị. Nghiên cứu cho thấy rằng, so với những người khác, gia đình của những người đã có hoạch định trước về việc chăm sóc, ít lo lắng và căng thẳng hơn khi được yêu cầu tham gia vào những quyết định quan trọng trong việc chăm sóc sức khỏe.

ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH VỀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI KHÁC CÓ THỂ LÀ VIỆC KHÓ KHĂN. HOẠCH ĐỊNH TRƯỚC VỀ CHĂM SÓC CÓ THỂ MANG LẠI SỰ YÊN TÂM VÀ THOẢI MÁI BỞI VÌ SỞ THÍCH CỦA NGƯỜI BỆNH ĐƯỢC RÕ RÀNG, HIỂU ĐÚNG VÀ TÔN TRỌNG.

## Tôi cần phải làm gì?

### Hãy cởi mở

- Hãy suy nghĩ và bàn thảo về những giá trị, niềm tin, sở thích của quý vị về việc chăm sóc sức khỏe hiện tại và trong tương lai.
- Hãy quyết định xem ai là người quý vị muốn nói chuyện thế cho quý vị nếu quý vị bị bệnh rất nặng và không thể tự mình lên tiếng cho bản thân. Hãy hỏi họ xem nếu họ có sẵn lòng làm "người thay thế đưa ra quyết định" cho quý vị hay không.

Họ cần phải:

- sẵn sàng có mặt (điều lý tưởng là sống chung trong cùng một thành phố hoặc khu vực)
- trên 18 tuổi

# Advance Care Planning Australia

BE OPEN | BE READY | BE HEARD

- prepared to advocate clearly and confidently on your behalf when talking to your doctors, other health professionals and family members.
- Depending on your state/territory, you may be able to appoint more than one substitute decision-maker.

## Be ready

- Talk about your values, beliefs and preferences with your substitute decision-maker and other people involved in your care, such as family, friends, carers and doctors.
- Whilst you don't have to get help from a health professional when writing your Advance Care Plan it is a good idea to have your GP and other health professionals involved. They can advise you and help you to document your choices. There are different legal requirements in different Australian states and territories, so it is a good idea to ask for help. In some states and territories there are important rules regarding who can witness documents for you.

## Be heard

- Write your preferences down. You can find information relevant to your state/territory law on [advancecareplanning.org.au](http://advancecareplanning.org.au). Your doctor will also be able to assist you with the form.
- A written Advance Care Plan/Directive will make things easier for your substitute decision-maker(s), if the need ever arises. It will give everyone peace of mind, knowing your preferences are heard and respected.

Make copies and store them with:

- your substitute decision-maker(s)
- your GP/local doctor
- your specialist(s)
- your residential aged care home
- your hospital
- [myagedcare.gov.au](http://myagedcare.gov.au)

You don't have to give a copy to each, however, make sure your substitute decision-maker and main doctor has a copy.

Load your Advance Care Plan/Directive into your 'My Health Record' [myhealthrecord.gov.au](http://myhealthrecord.gov.au)

- chuẩn bị để nói dùm cho quý vị một cách rõ ràng và tự tin khi nói chuyện với các bác sĩ, chuyên gia y tế và các thành viên gia đình.
- Tùy vào tiểu bang/ vùng lãnh thổ, quý vị có thể chỉ định nhiều hơn một người thay thế đưa ra quyết định cho mình.

## Hãy sẵn sàng

- Hãy nói chuyện với người thay thế đưa ra quyết định của quý vị về những giá trị, niềm tin, và mong muốn của quý vị và những người khác tham gia vào việc chăm sóc sức khỏe cho quý vị hiện tại, chẳng hạn như gia đình, bạn bè, người chăm sóc, bác sĩ.
- Dù quý vị không cần phải nhờ sự giúp đỡ của chuyên gia y tế khi viết bản Hoạch Định Trước Về Việc Chăm Sóc của mình, tuy nhiên nếu có bác sĩ và chuyên gia y tế khác tham gia cùng là một điều tốt. Họ có thể tư vấn cho quý vị và giúp quý vị ghi lại sự lựa chọn của mình, vì vậy việc nhờ giúp đỡ là một ý hay. Có những yêu cầu pháp lý khác nhau ở các tiểu bang và vùng lãnh thổ khác nhau ở Úc. Ở một vài tiểu bang và vùng lãnh thổ, có những điều luật quan trọng liên quan đến việc ai có thể làm chứng việc ghi chép cho quý vị.

## Hãy lắng nghe

- Hãy viết mong muốn của quý vị ra. Quý vị có thể tìm thêm thông tin liên quan đến luật lệ của tiểu bang/ vùng lãnh thổ tại [advancecareplanning.org.au](http://advancecareplanning.org.au). Bác sĩ gia đình của quý vị có thể hỗ trợ mẫu đơn cho quý vị.
- Một văn bản Hoạch Định Trước Về Việc Chăm Sóc sẽ làm cho mọi việc dễ dàng hơn cho người thay thế đưa ra quyết định cho quý vị, khi cần. Văn bản đó giúp cho mọi người yên tâm, giúp biết được rằng sở thích của quý vị đang được đề cập và tôn trọng.

Sao và lưu trữ văn bản đó với:

- người (những người) thay thế đưa ra quyết định cho quý vị
- bác sĩ gia đình/ bác sĩ địa phương của quý vị
- bác sĩ chuyên khoa của quý vị
- nhà dưỡng lão nội trú của quý vị
- bệnh viện của quý vị
- [myagedcare.gov.au](http://myagedcare.gov.au)

Quý vị không cần phải đưa bản sao cho từng người, tuy nhiên, hãy chắc chắn người thay thế đưa ra quyết định cho quý vị và bác sĩ chính của quý vị có một bản sao.

Hãy tải bản Hoạch Định Trước Về Việc Chăm Sóc lên 'My Health Record' (Hồ Sơ Sức Khỏe Của Tôi) tại [myhealthrecord.gov.au](http://myhealthrecord.gov.au)

# Advance Care Planning Australia

BE OPEN | BE READY | BE HEARD

Review your Advance Care Plan regularly. You should review your plan if there is a change in your health, personal or living situation.

## The law and advance care planning

Different states and territories in Australia have different laws on advance care planning. When planning for your own future care, it will be helpful to understand the law in your own state/territory. See [advancecareplanning.org.au](http://advancecareplanning.org.au) for information.

Depending on the state/territory:

- a substitute decision-maker may be legally appointed as an 'agent', 'guardian' or an 'enduring guardian'
- an Advance Care Plan may also be called an 'advance care directive' or an 'advance health directive' and may include a 'refusal of treatment certificate'.

## Do you have questions about advance care planning and would prefer to speak in a language other than English?

You can receive help from an interpreter for the cost of a local call (except from mobiles) by simply following these steps:

1. Call 13 14 50, Monday to Friday 9.00-5.00pm.
2. Say the language you need.
3. Wait on the line for an interpreter (may take up to 3 minutes).
4. Ask the interpreter to contact Advance Care Planning Australia on 1300 208 582.
5. Talk with our staff or volunteer with the help of an interpreter.

## Where can I get more information?

Advance Care Planning Australia:

[WWW.ADVANCECAREPLANNING.ORG.AU](http://WWW.ADVANCECAREPLANNING.ORG.AU)

NATIONAL ADVISORY HELPLINE: 1300 208 582

VERSION 3: APR 2017

This publication only provides a general summary of the subject matter covered. People should seek professional advice about their specific circumstances. ACPA is not liable for any errors or omission in this publication.

Hãy xem xét bản Hoạch Định Trước Về Việc Chăm Sóc của mình mỗi năm. Quý vị cũng nên xem xét kế hoạch này nếu sức khỏe, hoàn cảnh cá nhân hay cuộc sống có sự thay đổi.

## Pháp luật và hoạch định trước về việc chăm sóc

Mỗi tiểu bang và vùng lãnh thổ khác nhau ở Úc có luật khác nhau liên quan đến việc hoạch định trước về việc chăm sóc. Khi hoạch định cho việc chăm sóc trong tương lai của chính mình, thì việc hiểu biết pháp luật trong tiểu bang/ vùng lãnh thổ của quý vị là điều rất hữu ích. Để biết thêm thông tin xin ghé thăm [advancecareplanning.org.au](http://advancecareplanning.org.au).

Tùy vào tiểu bang/ vùng lãnh thổ:

- người thay thế đưa ra quyết định có thể được bổ nhiệm hợp pháp với tư cách là một 'cơ quan', 'người giám hộ', 'người giám hộ lâu dài' hoặc 'người được ủy quyền lâu dài', được chỉ định một cách hợp pháp
- Bản Hoạch Định Về Việc Chăm Sóc Trước cũng có thể được gọi là một 'chỉ thị trước về việc chăm sóc' hoặc 'chỉ thị trước về việc chăm sóc sức khỏe' và có thể bao gồm một 'giấy chứng nhận từ chối điều trị'.

## Quý vị có thắc mắc gì về việc hoạch định trước về việc chăm sóc và muốn nói chuyện bằng ngôn ngữ của mình thay vì tiếng Anh?

Quý vị có thể được thông dịch viên trợ giúp với giá cước địa phương (trừ khi gọi bằng điện thoại di động) bằng cách làm theo những bước sau:

1. Gọi 13 14 50, Thứ Hai đến Thứ Sáu 9.00 sáng-5.00 chiều.
2. Nói tên ngôn ngữ quý vị muốn giao tiếp.
3. Chờ điện thoại để được gặp thông ngôn viên (có thể lên tới 3 phút).
4. Yêu cầu thông ngôn viên liên lạc với Advance Care Planning Australia vào số 1300 208 582.
5. Nhờ thông ngôn viên giúp đỡ để bàn thảo với nhân viên hoặc tình nguyện viên của chúng tôi.

## Tôi có thể tìm thêm thông tin ở đâu?

Advance Care Planning Australia:

[WWW.ADVANCECAREPLANNING.ORG.AU](http://WWW.ADVANCECAREPLANNING.ORG.AU)

NATIONAL ADVISORY HELPLINE

(ĐƯỜNG DÂY TƯ VẤN TOÀN QUỐC) : 1300 208 582

PHIÊN BẢN 3: THÁNG TƯ 2017

Ấn phẩm này chỉ cung cấp một bản tóm tắt chung về những chủ đề chính được đề cập đến. Mọi người nên tìm kiếm sự tư vấn chuyên nghiệp về hoàn cảnh cụ thể của họ. ACPA không chịu trách nhiệm cho bất kỳ sai sót hoặc thiếu sót nào trong ấn phẩm này.