

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

अग्रिम देखरेख नियोजन क्या होता है?

यदि आप बहुत अस्वस्थ हो जाएँ, और देखरेख की अपनी प्राथमिकताओं को अन्य लोगों को न बता पाएँ, तो आप क्या चाहते/चाहती हैं कि आपकी ओर से कौन आपके विचार प्रकट करें? आप क्या चाहेंगे कि वह क्या विचार प्रकट करें?

अग्रिम रोग या गंभीर चोट का कभी-कभी यह अर्थ हो सकता है कि लोग स्वास्थ्य-देखरेख से संबंधित अपने खुद के फैसले न ले सकें। ऐसा सभी आयु-वर्ग वाले लोगों के साथ हो सकता है, और विशेषकर जीवन के अंतिम समय में ऐसा हो सकता है।

अग्रिम देखरेख योजना लिखने से आपको उस परिस्थिति में यह बताने में मदद मिलती है कि आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है, जब आप खुद बातचीत करने में असक्षम हों।

आपके और आपके करीबी लोगों के लिए लाभ

अग्रिम देखरेख नियोजन से:

- यह सुनिश्चित करने में मदद मिलती है कि यदि आप अस्वस्थ हैं और अपनी बात नहीं बता सकते/सकती हैं, तो उस परिस्थिति में स्वास्थ्य-देखरेख से संबंधित आपकी प्राथमिकताएँ ज्ञात रहती हैं और इनका सम्मान किया जाता है
- उन लोगों को लाभ मिलता है जो आपके करीब हैं। अनुसंधान ने यह दर्शाया है कि जिन लोगों ने अग्रिम देखरेख नियोजन किया होता है, उनके परिवारों को उस समय कम बैचेनी एवं तनाव का सामना करना पड़ता है जब उनसे अन्य लोगों के लिए महत्वपूर्ण स्वास्थ्य-देखरेख निर्णय लेने के लिए कहा जाता है।

दूसरे लोगों के लिए स्वास्थ्य-देखरेख संबंधी निर्णय लेने कठिन हो सकते हैं। अग्रिम देखरेख योजना से मन की शांति और आराम मिल सकता है क्योंकि प्राथमिकताएँ स्पष्ट, समझने योग्य तथा सम्मानित होती हैं।

मुझे क्या करने की ज़रूरत है?

खुल कर बातचीत करें

- वर्तमान समय और भविष्य के स्वास्थ्य-देखरेख के लिए अपनी मान्यताओं, विचारधाराओं तथा प्राथमिकताओं के बारे में सोच-विचार करें और बातचीत करें।
- यह निर्णय लें कि यदि आप बहुत बीमार पड़ जाते/जाती हैं और आप खुद बात नहीं कर पाते/पाती हैं तो आपकी ओर से कौन बातचीत करेगा। उनसे पूछें कि क्या वह आपके 'वैकल्पिक निर्णय-कर्ता' बनने को तैयार हैं।

उनके लिए यह आवश्यक है कि:

- वे उपलब्ध रहें (आदर्शतः उसी शहर या क्षेत्र में रहते हों)
- उनकी आयु 18 साल से अधिक हो

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. 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

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

- ज़रूरत पड़ने पर आपके डॉक्टरों, अन्य स्वास्थ्य व्यवसायियों तथा परिवार के सदस्यों से बातचीत करते समय आपकी ओर से स्पष्ट और गोपनीय पक्ष रखने करने के लिए तैयार रहें।
- आपके राज्य/टेरेटरी पर निर्भर करते हुए, हो सकता है कि आप एक से अधिक वैकल्पिक निर्णय-कर्ता नियुक्त कर पाएँ।

तैयार रहें

- अपने वैकल्पिक निर्णय-कर्ता और आपकी देखरेख में शामिल अन्य लोगों, जैसे कि परिवार, मित्र, देखरेखकर्ता और डॉक्टरों, के साथ अपनी मान्यताओं, विचारधाराओं व प्राथमिकताओं के बारे में बातचीत करें।
- हालांकि यह ज़रूरी नहीं है कि अपनी अग्रिम देखरेख योजना लिखते समय आप किसी स्वास्थ्य व्यवसायी से मदद लें, परन्तु अपने GP और अन्य स्वास्थ्य व्यवसायियों को इसमें शामिल करना एक अच्छा विचार है। वे आपके विकल्पों को कागज़ी रूप देने में आपको सलाह व सहायता दे सकते हैं। ऑस्ट्रेलिया के अलग-अलग राज्यों व टेरेटरियों की अलग-अलग कानूनी आवश्यकताएँ हैं, इसलिए मदद मांगना एक अच्छा विचार है। कुछ राज्यों एवं टेरेटरियों में, इससे संबंधित महत्वपूर्ण नियम होते हैं कि आपके लिए दस्तावेज़ कौन प्रमाणित कर सकता है।

अपने विचार प्रकट करें

- अपनी प्राथमिकताएँ लिखें। आप अपने राज्य/टेरेटरी से संबंधित जानकारी का पता advancecareplanning.org.au पर लगा सकते/सकती हैं। आपका डॉक्टर भी इस फ़ॉर्म में आपकी मदद करने में सक्षम होगा।
- ज़रूरत पड़ने पर, लिखित अग्रिम देखरेख योजना/निर्देश से आपके वैकल्पिक निर्णय-कर्ता(ओं) के लिए काम आसान हो जाएगा। इससे हर किसी को मन की शांति मिलेगी, यह जानते हुए कि आपकी प्राथमिकताओं को सुना गया और इनका सम्मान किया गया है।

प्रतियाँ बनाएँ और इन्हें निम्नलिखित के यहाँ संभाल कर रखें:

- आपका(के) वैकल्पिक निर्णय-कर्ता
- आपका GP/स्थानीय डॉक्टर
- आपका(के) स्पेशलिस्ट
- आपका आवासीय वयोवृद्ध देखरेख गृह
- आपका अस्पताल
- myagedcare.gov.au

आपको हर किसी को एक प्रति देने की ज़रूरत नहीं है, परन्तु, यह सुनिश्चित करें कि आपके वैकल्पिक निर्णय-कर्ता और मुख्य डॉक्टर के पास इसकी एक प्रति है।

अपनी अग्रिम देखरेख योजना / निर्देश 'My Health Record' (मेरा स्वास्थ्य रिकॉर्ड) myhealthrecord.gov.au में लोड करें।

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 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

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.

नियमित रूप से अपनी अग्रिम देखरेख योजना की समीक्षा करें। यदि आपकी स्वास्थ्य, निजी या रहन-सहन संबंधी परिस्थिति में बदलाव होता है, तो आपको अपनी योजना की समीक्षा करनी चाहिए।

कानून और अग्रिम देखरेख नियोजन

ऑस्ट्रेलिया में अलग-अलग राज्यों एवं टेरिटोरियों के अग्रिम देखरेख नियोजन से संबंधित अलग-अलग कानून हैं। अपनी खुद की भविष्य की देखरेख की योजना बनाते समय, अपने खुद के राज्य/टेरिटरी के कानून को समझना सहायक होता है। जानकारी के लिए advancecareplanning.org.au देखें।

राज्य/टेरिटरी पर निर्भर करते हुए:

- वैकल्पिक निर्णय-कर्ता को कानूनी तौर पर 'एजेंट', 'संरक्षक' या 'स्थायी संरक्षक' के तौर पर नियुक्त किया जा सकता है
- अग्रिम देखरेख योजना को 'अग्रिम देखरेख निर्देश' या 'अग्रिम स्वास्थ्य निर्देश' भी कहा जा सकता है और इसमें 'उपचार से इंकार करने का प्रमाण-पत्र' भी शामिल हो सकता है।

क्या अग्रिम देखरेख नियोजन के बारे में आपके कोई सवाल हैं और क्या आप अंग्रेज़ी के अलावा किसी अन्य भाषा में बात करना पसंद करेंगे?

आप बस निम्नलिखित चरणों का प्रयोग करके लोकल कॉल की लागत पर किसी दुभाषिए से मदद प्राप्त कर सकते हैं (मोबाइल से की गई कॉल्स को छोड़कर):

1. 13 14 50 पर फोन करें, सोमवार से शुक्रवार सुबह 9.00 बजे से लेकर शाम 5.00 बजे के बीच।
2. जिस भाषा की आपको आवश्यकता है उसका नाम लें।
3. दुभाषिए का इंतज़ार करने के लिए लाइन पर बने रहें (इसमें 3 मिनट तक का समय लग सकता है)।
4. दुभाषिए से Advance Care Planning Australia को 1300 208 582 पर संपर्क करने के लिए कहें।
5. किसी दुभाषिए की मदद से हमारे कर्मचारियों या स्वयंसेवी से बात करें।

मुझे और अधिक जानकारी कहाँ मिल सकती है?

Advance Care Planning Australia:

WWW.ADVANCECAREPLANNING.ORG.AU

NATIONAL ADVISORY HELPLINE

(राष्ट्रीय परामर्शी सहायता सेवा): 1300 208 582

संस्करण 3: अप्रैल 2017

यह प्रकाशन केवल इसमें शामिल विषय-वस्तु का सामान्य सारांश ही प्रदान करता है। लोगों को अपनी विशिष्ट परिस्थितियों के लिए व्यावसायिक सलाह लेनी चाहिए। ACPA इस प्रकाशन में किसी त्रुटि या चूक के लिए उत्तरदायी नहीं है।