

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

¿Qué es la planificación anticipada de decisiones?

Si estuviera muy enfermo y no estuviera dispuesto a comunicar sus preferencias de cuidados a los demás, ¿quién querría usted que hablara en su nombre? ¿Qué querría que dijeran?

Cuando una persona sufre una enfermedad en estado avanzado o una lesión grave, es posible que la persona no pueda tomar sus propias decisiones acerca de su salud. Esto puede pasar a cualquier edad, especialmente cuando se acerca el final de la vida.

Escribir un Plan anticipado de cuidados le permite expresar lo que es importante para usted, en el caso de que pierda la capacidad de comunicarse por sí mismo.

Beneficios para usted y los que le rodean

La planificación anticipada de decisiones:

- ayuda a que se conozcan sus preferencias acerca de los cuidados que desea recibir y se respeten si se encontrara demasiado enfermo para expresarse por sí mismo
- beneficia a los que le rodean. Estudios han probado que los familiares de personas que han hecho la planificación anticipada de decisiones sufren menos ansiedad y estrés cuando tienen que ser partícipes de decisiones de salud importantes.

TOMAR DECISIONES ACERCA DE LA SALUD DE OTROS PUEDE SER DIFÍCIL. UN PLAN ANTICIPADO DE CUIDADOS PUEDE DAR TRANQUILIDAD Y CONSUELO, YA QUE LAS PREFERENCIAS ESTÁN CLARAS, SE ENTIENDEN Y SE RESPETAN.

¿Qué tengo que hacer?

Esté abierto

- Piense y hable sobre sus valores, creencias y preferencias acerca de los cuidados que desea recibir, tanto en la actualidad como en el futuro.
- Decida quién quiere que hable en su nombre si cayera tan enfermo que no pudiera tomar sus propias decisiones. Pregúnteles si están preparados para ser su "representante".

Su representante deberá:

- estar disponible (lo ideal es que vivan en la misma ciudad o región),
- ser mayor de 18 años de edad, y

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

- estar preparado para defender de forma clara y con seguridad los deseos de la persona al hablar con médicos, otros profesionales de la salud y familiares.
- Según el estado o territorio en el que viva, es posible que pueda designar a más de un representante.

Esté Preparado

- Hable acerca de sus valores, creencias y preferencias con su representante y otras personas implicadas en sus cuidados tales como familiares, amigos, cuidadores y médicos.
- Aunque la ayuda de un profesional de la salud no es obligatoria al escribir su Plan anticipado de cuidados, es buena idea que tanto su médico de familia como otros profesionales participen en el proceso. Le podrán ofrecer consejo y ayudarle a documentarse antes de tomar decisiones. Hay diferentes requisitos legales según el estado y territorio de Australia en el que viva, por lo tanto es recomendable pedir ayuda. En algunos estados y territorios hay reglas importantes sobre quién puede atestiguar documentos.

Sea escuchado

- Escriba sus preferencias. Puede encontrar información acerca de la legislación en su estado o territorio en el sitio web advancecareplanning.org.au. Su médico también podrá ayudarle con el formulario.
- Un Plan anticipado de cuidados o testamento vital ayudará a su(s) representante(s), si surgiera la necesidad. Aportará tranquilidad a todos, al saber que se escuchan y respetan sus preferencias.

Haga copias y guárdelas con:

- su(s) representante(s),
- su médico de familia,
- su(s) especialista(s),
- su residencia de la tercera edad,
- su hospital, y/o
- myagedcare.gov.au

No es necesario que cada uno de los anteriores tenga una copia, pero asegúrese de que tanto su representante como su médico principal tengan una.

Ingrese su Plan anticipado de cuidados o testamento vital en su cuenta de "My Health Record" (Mi registro de salud), en el sitio web 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 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.

Revise su Plan anticipado de cuidados con regularidad. Es importante que lo revise si hubiera algún cambio en su salud o en su situación personal.

La ley y la planificación avanzada de las decisiones

Cada estado y territorio de Australia tiene una legislación diferente en cuanto a la planificación avanzada de las decisiones. Cuando esté planificando su propio futuro, le será de utilidad entender la legislación en su estado o territorio. Para más información, visite el sitio web advancecareplanning.org.au

Dependiendo del estado o territorio:

- El representante puede ser designado legalmente como un "agente", "tutor", "tutor duradero" o "apoderado legal perdurable"
- El Plan anticipado de cuidados también se puede llamar "voluntad vital anticipada" o "testamento vital" y puede incluir un "certificado de rechazo de tratamiento".

¿Tiene preguntas acerca de la planificación anticipada de decisiones y prefiere hablar en un idioma distinto del inglés?

Un intérprete le puede ayudar por el costo de una llamada local (excepto desde teléfonos móviles) si sigue los siguientes pasos:

1. Llame al 13 14 50, de lunes a viernes de 9 de la mañana a 5 de la tarde.
2. Diga el idioma que necesita.
3. Manténgase a la espera hasta que se incorpore el intérprete (puede tardar hasta tres minutos).
4. Pida al intérprete que se comunique con Advance Care Planning Australia en el 1300 208 582.
5. Hable con nuestro personal o voluntarios con la ayuda de un intérprete.

¿Dónde puedo encontrar más información?

Advance Care Planning Australia:

WWW.ADVANCECAREPLANNING.ORG.AU

NATIONAL ADVISORY HELPLINE
(LÍNEA DE ASISTENCIA NACIONAL): 1300 208 582

VERSIÓN 3: ABRIL 2017

Esta publicación solo proporciona un resumen general del tema en cuestión. Se recomienda solicitar asistencia profesional acerca de sus circunstancias específicas. ACPA no se responsabiliza de errores u omisiones en esta publicación.