

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

ما هو تخطيط الرعاية المتقدمة؟

إذا كنت مريضاً جداً وغير قادر على التكلم عن تفضيلاتك الرعاية مع الغير ، من تريد أن يتحدث بالنيابة عنك؟ ماذا تريد بهم أن يقولوا ؟

يعني المرض المتقدم أو الإصابة الحرجة أحياناً أن الشخص لا يستطيع اتخاذ قراره بنفسه بشأن رعايته الصحية. يمكن أن يحصل هذا لشخص من أي فئة عمرية وخاصة قرابة منتهى العمر.

يسمح لك كتابة مخطط الرعاية المتقدمة أن تقول ما هو مهم لك في حال أصبحت غير قادراً يوماً ما على توصيل ذلك بنفسك.

المنافع لك وللأشخاص المقربين منك

تخطيط الرعاية المتقدمة:

- يساعد ضمان معرفة تفضيلاتك حول الرعاية الصحية واحترامها إذا كنت مريضاً جداً للتحدث عن نفسك
- استفادة الآخرين المقربين منك. أظهرت الأبحاث أن العائلات التي قامت أفرادها بإجراء مخطط رعاية متقدمة شعرت بأقل إرهاق وضغط عندما طلب منها اتخاذ قرارات رعائية لأشخاص آخرين.

قد يكون اتخاذ قرار العناية الصحية بالنيابة عن شخص آخر أمر صعب لذلك يمكن لمخطط الرعاية المتقدمة أن يعطي راحة بال وطمأنينة كون أصبحت الأفضليات واضحة ومفهومة ومُحترمة.

ماذا يجب على أن أفعل؟

كن صريحاً

- فكّر وتكلم عن معتقداتك وقيمك وأفضلياتك للرعاية الصحية والمستقبلية.
- قرّر من هو الشخص الذي ترغب أن يتكلم بالنيابة عنك إذا أصبحت مريضاً جداً يوماً ما وأصبحت غير قادر على التكلم بنفسك. اسألهم إذا كانوا مستعدين لينوبوا عنك في اتخاذ القرارات.

يحتاجوا أن يكونوا:

- متوفرين (الأفضلية العيش في نفس المدينة أو المنطقة)
- فوق سن 18

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

- جاهزون للدفاع بالنيابة عنك بوضوح وثقة عندما يتكلمون مع أطباءك والأخصائيين الصحيين وأفراد العائلة.
- اعتماداً على المنطقة /المقاطعة التي تعيش فيها، يمكنك تعيين شخص أو أكثر لينوب عنك في اتخاذ القرارات.

كن جاهزاً

- تحدث عن قيمك ومعتقداتك وأفضلياتك مع صاحب القرار النائب عنك والأشخاص الذين لهم علاقة برعايتك مثل العائلة والأصحاب ومقدمي الرعاية والأطباء.
- بينما أنك غير مُجبر للحصول على مساعدة من أخصائي الصحة عند كتابة مخطط الرعاية المتقدمة إلا أنها فكرة جيدة لإشراك طبيبك العام و أخصائيين صحة آخرين كونهم يستطيعون تقديم النصيحة لك ومساعدتك على تدوين خياراتك. تُوجد متطلبات قانونية مختلفة في مناطق ومقاطعات أسترالية مختلفة لذلك أنها فكرة جيدة أن تطلب المساعدة. تُوجد بعض القوانين المهمة في بعض المناطق والمقاطعات بخصوص مَنْ يستطيع أن يشهد على الوثائق الخاصة بك.

كن مسموعاً

- دُون أفضلياتك. يمكنك ايجاد معلومات مناسبة لقانون المقاطعة/المنطقة الموجود فيها على advancecareplanning.org.au. يمكن لطبيبك أيضاً مساعدتك بالطلب.
- سوف يسهل وجود خطة مكتوبة عن الرعاية المتقدمة توجيهات على (أصحاب) صاحب القرار النائب عنك في حال احتاج الأمر. سيعطي ذلك راحة بال لكل فرد كونه تم معرفة أفضلياتك وأصبحت بالتالي مسموعة ومحترمة.

اعمل نسخات واحفظها مع:

- صاحب(أصحاب) القرار
- طبيبك / الطبيب المحلي
- الأخصائي(الأخصائيين)
- بيت رعاية المسن
- المستشفى
- myagedcare.gov.au

ليس عليك أن تعطي نسخة لكل واحد ولكن تأكد من أن النائب عنك وطبيبك الأساسي يمتلكان نسخة.

حَمِّل مخطط الرعاية المتقدمة/توجيهات على 'My Health Record' ([سجّلي الصّحي](http://myhealthrecord.gov.au)) 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.

راجع مخطط الرعاية المتقدمة بشكل اعتيادي. يجب مراجعة مخططك اذا حصل تغيير في وضعك الصحي أو الشخصي أو المعيشي.

القانون وتخطيط الرعاية المتقدمة

تمتلك مناطق ومقاطعات مختلفة في أستراليا قوانين مختلفة بخصوص مخطط الرعاية المتقدمة. سيساعدك فهم قوانين مقاطعتك/منطقتك عند التخطيط لرعايتك المستقبلية. advancecareplanning.org.au انظر الى المزيد من المعلومات.

اعتمادا على المقاطعة/المنطقة:

- يمكن لبدیل صاحب القرار أن يعين قانونياً 'وكيل' أو 'مفوض دائم'
- يمكن أن يطلق أيضاً على خطة الرعاية المتقدمة 'توجيه الرعاية المتقدمة' أو توجيه الصحة المتقدمة وقد تتضمن أيضاً وثيقة رفض العلاج.

هل لديك أسئلة عن مخطط الرعاية المتقدمة وتودّ التحدث بلغة غير اللغة الانكليزية.

يمكنك تلقي مساعدة من مترجم بكلفة سعر اتصال محلي (باستثناء المحمول) من خلال اتباع الخطوات التالية:

1. اتصل على الرقم 13 14 50 من الاثنين الى الجمعة من الساعة 9.00 الى 5.00.
2. اطلب اللغة التي تحتاجها.
3. انتظر على الخط من أجل المترجم (قد تستغرق لحدّ 3 دقائق).
4. اطلب من المترجم الاتصال 1300 208 582 Advance Care Planning Australia.
5. اطلب التحدّث الى موظف أو متطوع بمساعدة المترجم.

أين يمكنني الحصول على المزيد من المعلومات؟

Advance Care Planning Australia:

WWW.ADVANCECAREPLANNING.ORG.AU

NATIONAL ADVISORY HELPLINE
1300 208 582 (خط المساعدة الاستشاري الوطني)

اصدار 3: أبريل 2017

يزود هذا المنشور ملخص عن الموضوع المتناول فقط لا غير. يجب على الأشخاص السعي للحصول على نصيحة حول ظروفهم الخاصة. ACPA ان غير مسؤولة عن أي أخطاء أو تجاوزات في هذا المنشور.