

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

Ano ang maagang pagplano ng pangangalaga?

Kung ikaw ay may malubhang karamdaman, at hindi mo makayanang makapagsabi sa iba ng iyong mga mas ninanais para sa pangangalaga, sino ang gusto mong magsalita para sa iyo? Ano ang gusto mong sabihin nila?

Ang lumalang karamdaman o malubhang kapinsalaan kung minsan ay nangangahulugan na ang mga tao ay hindi makagagawa ng mga sariling desisyon tungkol sa pangangalaga sa kalusugan. Ito ay nangyayari sa mga tao anuman ang edad, at lalo na pagdating sa huling yugto ng buhay.

Sa pagsulat ng Maagang Plano ng Pangangalaga ay magagawa mong sabihin ang mahalaga sa iyo, kung hindi mo na makayanang magsalita para sa iyong sarili.

Mga benepisyo para sa iyo at sa mga taong malapit sa iyo

Ang maagang pagplano ng pangangalaga ay:

- tutulong sa pagtiyak na ang iyong mga mas ninanais tungkol sa pangangalaga sa kalusugan ay nalalaman at iginagalang kung napakalubha na ng iyong karamdaman upang makapagsalita para sa iyong sarili
- may benepisyo para sa mga taong malapit sa iyo. Naipakita ng pananaliksik na ang mga pamilya ng mga taong gumawa ng maagang pagplano ng pangangalaga ay walang gaanoong pagkabahala at pag-aalala kapag hinihilingang gumawa ng mahahalagang desisyon tungkol sa pangkalusugang pangangalaga para sa ibang tao.

ANG PAGGAWA NG MGA DESISYON TUNGKOL SA PANGANGALAGA SA KALUSUGAN PARA SA IBA AY MAAARING MAGING MAHIRAP. ANG ISANG MAAGANG PLANO NG PANGANGALAGA AY MAKAPAGBIBIGAY NG KAPAYAPAN NG KAISIPAN AT KAGINHAWAHAN DAHIL ANG MGA MAS NINAN AIS AY MALINAW, NAUNAWAAN AT IGINAGALANG.

Ano ang kailangan kong gawin?

Maging matapat

- Pag-isipan at pag-usapan ang tungkol sa iyong mga pinahalagahan, paniniwala at mas ninanais para sa pangangalaga sa kalusugan sa kasalukuyan at sa hinaharap.
- Magdesisyon kung sino ang gusto mong magsalita para sa iyo kung ang iyong karamdaman ay magiging napakalubha na at hindi mo na magawang magsalita para sa sarili. Itanong sa kanila kung sila ay handang maging kahaliling tagagawa ng desisyon para sa iyo.

Sila ay kailangang:

- may panahon (ang pinakamainam ay nakatira sa mismo ring siyudad o rehiyon)
- mahigit sa 18 taong gulang

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

- handang magtaguyod nang malinaw at matiwala para sa iyo kapag nakikipag-usap sa iyong mga doktor, iba pang pangkalusugang propesyonal at miyembro ng pamilya.
- Depende sa iyong estado/teritoryo, ikaw ay maaaring maghirang ng mahigit sa isang kahaliling tagagawa ng desisyon.

Maging handa

- Makipag-usap tungkol sa iyong mga pinahahalagahan, paniniwala at mas ninanais sa iyong kahaliling tagagawa ng desisyon at sa iba pang tao na kasangkot sa iyong pangangalaga, gaya ng pamilya, mga kaibigan, mga tagapagalaga at doktor.
- Bagama't hindi mo kailangang humingi ng tulong mula sa isang pangkalusugang propesyonal kapag nagsusulat ng iyong Maagang Plano ng Pangangalaga, magandang ideya na isangkot ang iyong GP at iba pang mga pangkalusugang propesyonal. Sila ay makapagpapayo at makatutulong sa iyo na isulat ang iyong mga pipiliin. May ibat ibang rekisitos sa batas sa ibat ibang estado at teritoryo ng Australya, kaya magandang ideya ang paghingi ng tulong. Sa ilang estado at teritoryo ay may mga mahahalagang tuntunin tungkol sa kung sino ang makakasaksi ng mga dokumento para sa iyo.

Mapakinggan

- Isulat ang iyong mga mas ninanais. Ikaw ay makakukuha ng impormasyong nauugnay sa batas sa iyong estado/teritoryo sa advancecareplanning.org.au. Matutulungan ka ng iyong doktor sa pagsagot sa pormularyo.
- Ang isang nakasulat na Maagang Plano ng Pangangalaga/Pag-aatas ay magpapadali ng mga bagay para sa iyong (mga) kahaliling tagagawa ng desisyon, kung kakailanganin man ito. Ito ay magbibigay sa lahat ng kapayapaan ng kaisipan, sa kaalamang ang iyong mga mas ninanais ay pinapakinggan at iginagalang.

Gumawa ng mga kopya at ipatago ito sa:

- iyong (mga) kahaliling tagagawa ng desisyon
- iyong GP/lokal na doktor
- iyong (mga) espesyalista
- iyong pasilidad para sa pangangalaga ng mga matatanda
- iyong ospital
- myagedcare.gov.au

Hindi mo kailangang bigyan ng kopya ang bawat isa, gayunman, tiyakin na may kopya ang iyong kahaliling tagagawa ng desisyon at ang iyong pangunahing doktor.

I-load ang iyong maagang plano ng pangangalaga/Pag-aatas sa iyong 'My Health Record' (Ang Aking Talaang Pangkalusugan) 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: MAR 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.

Repasuhin nang palagian ang iyong Maagang Plano ng Pangangalaga. Dapat mong repasuhin ang iyong plano kung may pagbabago sa iyong kalusugan, sitwasyong personal o pamumuhay.

Ang batas at maagang pagplano ng pangangalaga

Ang ibat ibang estado at teritoryo sa Australya ay may ibat ibang batas tungkol sa maagang pagplano ng pangangalaga. Kapag nagpapalano ng sariling pangangalaga sa hinaharap, makatutulong ang pag-unawa sa batas sa sariling estado/teritoryo. Tingnan ang advancecareplanning.org.au para sa impormasyon.

Depende sa estado/teritoryo:

- ang isang kahaliling tagagawa ng desisyon ay maaaring hirangin nang ayon sa batas bilang isang 'kinatawan', 'guardian', o isang 'pangmatagalang guardian'
- ang Maagang Plano ng Pangangalaga ay maaari ding tawaging 'maagang pag-aatas para sa pangangalaga' o 'maagang pag-aatas para sa kalusugan' at maaaring may kasamang isang 'sertipiko ng pagtanggap sa paggamot'.

May mga tanong ka ba tungkol sa maagang pagplano ng pangangalaga at mas gusto mong gumamit ng ibang wika kaysa sa Ingles?

Makatatanggap ka ng tulong ng isang interpreter sa halaga ng isang lokal na tawag (maliban kung mula sa mga mobile) sa pamamagitan ng pagsunod sa mga hakbang na ito:

1. Tumawag sa 13 14 50, Lunes hanggang Biyernes 9.00nu-5.00nh.
2. Sabihin ang wika na kailangan mo.
3. Maghintay sa linya para sa isang interpreter (maaari itong abutin nang 3 minuto).
4. Hilingin sa interpreter na tawagan ang Advance Care Planning Australia sa 1300 208 582.
5. Makipag-usap sa aming kawani o boluntaryo sa tulong ng interpreter.

Saan ako makakukuha ng karagdagang impormasyon?

Advance Care Planning Australia:

WWW.ADVANCECAREPLANNING.ORG.AU

NATIONAL ADVISORY HELPLINE (TULONG SA TELEPONO NG PAMBANSANG TAGAPAYO): 1300 208 582

BERSYON 3: ABR 2017

Ang lathalaing ito ay nagbibigay lamang ng isang pangkalahatang buod ng tinalakay na paksa. Ang mga tao ay dapat humingi ng propesyonal na payo tungkol sa kanilang mga natatanging sitwasyon. Ang ACPA ay hindi mananatag sa anumang mga pagkakamali o nakaligtan sa lathalaing ito.