

## 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

## Τι είναι ο έγκαιρος προγραμματισμός φροντίδας;

**Εάν ήσασταν βαριά άρρωστος και δε μπορούσατε να εκφράσετε τις προτιμήσεις φροντίδας σας στους άλλους, ποιος θα θέλατε να μιλήσει για σας; Τι θα θέλατε να πει;**

Σε ορισμένες περιπτώσεις όταν κάποιος πάσχει από νόσο σε προχωρημένο στάδιο ή πάθει κάποιο σοβαρό τραυματισμό μπορεί να μην είναι σε θέση να επιλέξει ο ίδιος την υγειονομική του φροντίδα. Αυτό μπορεί να συμβεί σε όποια ηλικία κι αν βρίσκεται, και ειδικά προς το τέλος της ζωής του.

Η σύνταξη Έγκαιρου Προγραμματισμού Φροντίδας σας επιτρέπει να πείτε αυτά που είναι σημαντικά για εσάς, εάν στο μέλλον δεν μπορείτε να επικοινωνήσετε και να τα πείτε ο ίδιος.

## Τα οφέλη για σας και για εκείνους που είναι δίπλα σας

Ο έγκαιρος προγραμματισμός φροντίδας:

- βοηθάει να επιβεβαιώσετε ότι οι προτιμήσεις σας για την υγειονομική σας φροντίδα γίνονται γνωστές και σεβαστές σε περίπτωση που ο ίδιος είστε πολύ άρρωστος και δεν μπορείτε να τις εκφράσετε
- ωφελεί εκείνους που είναι κοντά σας. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι οικογένειες ατόμων που έχουν κάνει έγκαιρο προγραμματισμό φροντίδας έχουν λιγότερο άγχος και στρες όταν χρειαστεί να πάρουν σημαντικές υγειονομικές αποφάσεις για αυτά τα άτομα.

ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΠΑΙΡΝΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΠΟΙΟΥ ΑΛΛΟΥ. ΜΕ ΤΟΝ ΕΓΚΑΙΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΕΧΕΤΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ ΗΣΥΧΟ ΚΑΙ ΕΙΣΤΕ ΚΑΘΗΣΥΧΑΣΜΕΝΟΣ ΓΙΑΤΙ ΕΤΣΙ ΟΙ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΞΕΚΑΘΑΡΕΣ, ΚΑΤΑΝΟΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΕΒΑΣΤΕΣ.

## Τι πρέπει να κάνω;

### Να είστε ανοιχτοί

- Σκεφτείτε και μιλήστε για τις αξίες, τις πεποιθήσεις και τις προτιμήσεις σας σχετικά με την φροντίδα της υγείας σας τώρα και στο μέλλον.
- Αποφασίστε ποιος θα θέλατε να μιλήσει για εσάς σε περίπτωση που αρρωστήσετε βαριά και δεν μπορείτε να μιλήσετε ο ίδιος για τον εαυτό σας. Ρωτήστε το άτομο αυτό εάν είναι διατεθειμένο να γίνει ο «αντικαταστάτης αποφάσεων» για εσάς.

Ο αντικαταστάτης αποφάσεων πρέπει να είναι:

- διαθέσιμος (ιδανικά να διαμένει στην ίδια πόλη ή περιοχή με εσάς)
- άνω των 18 ετών

# 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)

- διατεθειμένος να συνηγορήσει ξεκάθαρα και με αυτοπεποίθηση εκ μέρους σας όταν μιλάει με τους γιατρούς σας, με άλλους επαγγελματίες υγείας και με μέλη της οικογένειάς σας.
- Ανάλογα με την πολιτεία/επικράτεια που διαμένετε, ίσως να μπορείτε να διορίσετε περισσότερους από έναν αντικαταστάτη αποφάσεων.

## Να είστε έτοιμοι

- Μιλήστε για τις αξίες, τις πεποιθήσεις και τις προτιμήσεις σας με τον αντικαταστάτη αποφάσεων σας και με άλλα άτομα που συμμετέχουν στην φροντίδα σας, όπως με την οικογένειά σας, τους φίλους, τους φροντιστές και τους γιατρούς σας.
- Παρόλο που δε χρειάζεται να ζητήσετε βοήθεια από επαγγελματία υγείας όταν συντάσσετε τον Έγκαιρο Προγραμματισμό Φροντίδας σας, είναι καλή ιδέα να ζητήσετε τη συμμετοχή του οικογενειακού σας γιατρού και άλλων επαγγελματιών υγείας. Αυτοί θα μπορέσουν να σας συμβουλέψουν και να σας βοηθήσουν να τεκμηριώσετε τις επιλογές σας. Υπάρχουν διαφορετικές νομικές απαιτήσεις σε κάθε πολιτεία και επικράτεια της Αυστραλίας, οπότε είναι καλή ιδέα να ζητήσετε βοήθεια. Σε μερικές πολιτείες και επικράτειες υπάρχουν σημαντικοί κανόνες σχετικά με το ποιος μπορεί να βεβαιώσει τα έγγραφά σας ως μάρτυρας.

## Να ακουστείτε

- Κάντε την προτίμησή σας γραπτή. Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες σχετικά με το νόμο για [advancecareplanning.org.au](http://advancecareplanning.org.au) της πολιτείας/επικρατείας σας. Ο οικογενειακός σας γιατρός μπορεί επίσης να σας βοηθήσει με το έντυπο.
- Ένας γραπτός Έγκαιρος Προγραμματισμός Φροντίδας/Οδηγίας θα κάνει τα πράγματα πιο εύκολα για τον αντικαταστάτη αποφάσεων σας, εάν ποτέ χρειαστεί. Θα έχουν όλοι ήσυχο το μυαλό σας, όταν ξέρουν ότι οι προτιμήσεις σας θα εισακουστούν και θα γίνουν σεβαστές.

Κάντε αντίτυπα και δώστε τα:

- στους αντικαταστάτες αποφάσεων σας
- στον οικογενειακό σας γιατρό
- στον ειδικό σας γιατρό
- στον γηροκομείο που διαμένετε
- στο νοσοκομείο σας
- στο [myagedcare.gov.au](http://myagedcare.gov.au)

Δε χρειάζεται να δώσετε αντίτυπο στον καθένα που αναφέρεται παραπάνω, εντούτοις, να βεβαιωθείτε ότι ο αντικαταστάτης των αποφάσεων σας και ο κυριότερος γιατρός σας έχουν αντίτυπο.

Ανεβάστε τον Έγκαιρο Προγραμματισμό Φροντίδας/Οδηγίας πάνω στα «My Health Record» (Τα Ιατρικά μου Αρχεία) στο [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.

Να επανεξετάζετε τον Έγκαιρο Προγραμματισμό της Φροντίδας σας κάθε χρόνο. Επίσης να τον επανεξετάσετε σε περίπτωση που αλλάξει κάτι με την υγεία σας, με την προσωπική σας κατάσταση ή με την κατάσταση διαβίωσής σας.

## Ο νόμος και ο έγκαιρος προγραμματισμός φροντίδας

Στην Αυστραλία κάθε πολιτεία και επικράτεια έχει διαφορετικούς νόμους σχετικά με τον έγκαιρο προγραμματισμό φροντίδας. Όταν προγραμματίζετε τη μελλοντική σας φροντίδα, είναι καλό να γνωρίζετε το νόμο της δικής σας πολιτείας/επικράτειας. Για πληροφορίες δείτε [advancecareplanning.org.au](http://advancecareplanning.org.au)

Ανάλογα με την πολιτεία/επικράτεια:

- Ο αντικαταστάτης αποφάσεων μπορεί να διοριστεί νομικά ως «μεσάζων», «κηδεμόνας» ή ως «μόνιμος κηδεμόνας»
- Ένας Έγκαιρος Προγραμματισμός Φροντίδας μπορεί επίσης να ονομάζεται και «έγκαιρη οδηγία φροντίδας» ή «έγκαιρη οδηγία υγείας» και μπορεί να συμπεριλαμβάνει και το «πιστοποιητικό άρνησης θεραπείας».

## Έχετε απορίες για τον έγκαιρο προγραμματισμό φροντίδας και θέλετε να μιλήσετε στη γλώσσα σας;

Μπορείτε να λάβετε βοήθεια με διερμηνεία στο κόστος τοπικού τηλεφωνήματος (εξαιρούνται τα κινητά) με τα εξής απλά βήματα:

1. Καλείτε το 13 14 50, Δευτέρα με Παρασκευή 9.00-5.00μμ.
2. Λέτε τη γλώσσα που μιλάτε.
3. Περιμένετε στη γραμμή για διερμηνέα (ίσως πάρει μέχρι και 3 λεπτά).
4. Ζητάτε από το διερμηνέα να καλέσουν το Advance Care Planning Australia στον αριθμό 1300 208 582.
5. Μιλάτε με το προσωπικό μας ή εθελοντή με τη βοήθεια του διερμηνέα.

## Από πού μπορώ να πάρω περισσότερες πληροφορίες;

Advance Care Planning Australia:

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

NATIONAL ADVISORY HELPLINE  
(ΕΘΝΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ): 1300 208 582

ΕΚΔΟΣΗ 3: ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2017

Το παρόν δημοσίευμα είναι μια γενική περίληψη για το θέμα που καλύπτεται. Για συγκεκριμένες περιστάσεις θα πρέπει να ζητήσετε συμβουλές από επαγγελματίες. Η ACPA δεν ευθύνεται για τυχόν λάθη ή παραλείψεις στην παρούσα έκδοση.