

## 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

## Jak wygląda planowanie wyrażania oświadczeń woli w sprawie opieki w przyszłości?

**Kto ma występować w twoim imieniu na wypadek poważniejszej choroby, jeśli nie będziesz w stanie określić osobom trzecim, jakie masz życzenia co do swojej opieki? Jak mają one postąpić?**

Zaawansowana choroba lub poważne obrażenia mogą czasami sprawić, że nie będziemy w stanie samodzielnie podejmować decyzji dotyczących własnej opieki zdrowotnej. Może to dotknąć osób w każdym wieku, a zwłaszcza pod koniec życia.

Przygotowanie planu wyrażania oświadczeń woli w sprawie opieki w przyszłości ma zastosowanie w przypadku, gdybyś kiedykolwiek nie mógł sam tego zrobić.

## Korzyści dla ciebie i twoich bliskich

Plan wyrażania oświadczeń woli w sprawie opieki w przyszłości:

- pomaga zapewnić, aby twoje preferencje dotyczące opieki zdrowotnej były znane i przestrzegane w przypadku, gdy choroba uniemożliwia ci wyrażenie własnej woli
- jest źródłem wsparcia dla twoich bliskich. Badania wykazują, że rodziny osób, które wyraziły swoją wolę w sprawie opieki, doświadczały mniejszy stres i obawy, gdy proszone są o podjęcie decyzji dotyczących opieki zdrowotnej osób trzecich.

PODEJMOWANIE DECYZJI DOTYCZĄCYCH ZDROWIA W ZASTĘPSTWIE MOŻE BYĆ TRUDNĄ SPRAWĄ. PLAN WYRAŻANIA OŚWIADCZEŃ WOLI W SPRAWIE OPIEKI W PRZYSZŁOŚCI MOŻE STAĆ SIĘ ŹRÓDŁEM SPOKOJU I KOMFORTU, GDYŻ PREFERENCJE SĄ JASNE, ZROZUMIAŁE I POWAŻANE.

## Jak należy postąpić?

### Bądź otwarty

- Przemyśl i przedstaw, co jest dla ciebie ważne, w tym twoje przekonania i preferencje dotyczące obecnej i przyszłej opieki zdrowotnej.
- Zdecyduj, kto mógłby podejmować decyzje w twoim imieniu, jeżeli ciężko zachorujesz i nie będziesz mógł sam się na ten temat wypowiedzieć. Zapytaj, czy osoba ta chciałaby się podjąć działań jako „osoba podejmująca decyzje w zastępstwie”.

Osoba podejmująca decyzje w zastępstwie powinna być:

- dostępna (najlepiej mieszkać w tym samym mieście lub regionie)
- w wieku powyżej 18 roku życia

# 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)

- przygotowana do jasnego i pewnego wypowiedzania się w twoim imieniu podczas rozmów z lekarzami, innymi pracownikami służby zdrowia i członkami rodziny.
- W zależności od stanu czy terytorium, w którym mieszkasz, możesz wybrać więcej niż jedną osobę podejmującą decyzje w zastępstwie.

## Bądź gotów

- Przedstaw osobie podejmującej decyzje w zastępstwie i z innym osobom zaangażowanym w twoją opiekę, na przykład członkom rodziny, przyjaciołom, opiekunom i lekarzom, na czym ci zależy, oraz swoje przekonania i preferencje.
- Pomimo że nie musisz korzystać z pomocy pracowników służby zdrowia podczas opracowywania planu, dobrym wyjściem byłoby zaangażowanie lekarza pierwszego kontaktu (GP) i innych pracowników służby zdrowia. Mogą oni doradzić i pomóc w udokumentowaniu twoich decyzji. W każdym stanie i terytorium Australii wymagania prawne mogą się różnić. W związku z tym warto skorzystać z pomocy. W niektórych stanach i terytoriach przyjęte są ważne zasady dotyczące osób, które mogą poświadczyć podpisywane dokumenty.

## Bądź aktywny

- Wyszczególnij swoje preferencje. Informacje o zasadach obowiązujących w danym stanie czy terytorium można znaleźć na stronie [advancecareplanning.org.au](http://advancecareplanning.org.au). Twój lekarz będzie również mógł pomóc w wypełnieniu formularza.
- Pisemny plan/dyrektywa ułatwi zadanie osobie lub osobom podejmującym decyzje w zastępstwie, jeśli zajdzie taka potrzeba. Może zapewnić on wszystkim spokój, mając na uwadze to, że twoje preferencje są zrozumiałe i poważane.

Zrób kopie i przechowuj pisemną wersję planu:

- u osoby lub osób podejmujących decyzje w zastępstwie
- u lekarza pierwszego kontaktu/miejscowego lekarza
- u specjalisty lub specjalistów
- w domu opieki dla osób starszych
- w szpitalu
- Na stronie [myagedcare.gov.au](http://myagedcare.gov.au)

Nie musisz przekazywać kopii planu wszystkim, jednak upewnij się, by twój opiekun podejmujący decyzje w zastępstwie i główny lekarz posiadał kopię.

Zapisz swój plan/dyrektywę w zakładce „My Health Record” (Mój Zapis o Zdrowiu) dostępnej na stronie [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

## Prawo i planowanie opieki

Każdy plan i terytorium w Australii ma różne prawa dotyczące planowania opieki. W trakcie planowania opieki na przyszłość, zrozumienie prawa obowiązującego w danym stanie czy terytorium będzie przydatne. Więcej informacji można znaleźć na stronie [advancecareplanning.org.au](http://advancecareplanning.org.au)

W zależności od stanu czy terytorium:

- osoba podejmująca decyzje w zastępstwie może w świetle prawa pełnić rolę „pełnomocnika”, „opiekuna” lub „trwałego opiekuna”
- plan wyrażania oświadczeń woli w sprawie opieki w przyszłości może być również nazwany „dyrektywą opieki” lub „dyrektywą opieki zdrowotnej” i może obejmować świadectwo „niewyrażania zgody na leczenie”.

## Czy masz pytania dotyczące planowania opieki i chciałbyś porozmawiać w języku innym niż język angielski?

Możesz otrzymać pomoc od tłumacza za cenę połączenia lokalnego (z wyjątkiem telefonów komórkowych), podejmując następujące czynności:

1. Zadzwoń pod nr 13 14 50, w dni powszednie od godziny 9.00 do 17.00.
2. Powiedz, w jakim języku chciałbyś rozmawiać.
3. Poczekaj na zgłoszenie się tłumacza (zwykle może to trwać do 3 minut).
4. Poproś tłumacza o skontaktowanie się z Advance Care Planning Australia pod nr telefonu 1300 208 582.
5. Rozmawiaj z naszym personelem lub wolontariuszem przy pomocy tłumacza.

## Gdzie można uzyskać więcej informacji?

Advance Care Planning Australia:

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

NATIONAL ADVISORY HELPLINE  
(KRAJOWA INFOLINIA DORADCZA): 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.

WERSJA 3: KWIECIEŃ 2017 R.

Niniejsza publikacja zawiera jedynie ogólne podsumowanie omawianego tematu. Osoby zainteresowane powinny szukać fachowej porady na temat konkretnych problemów. ACPA nie ponosi odpowiedzialności za błędy w tej publikacji.