



# Hoạch định trước về việc chăm sóc

Hoạch định về việc chăm sóc sức khỏe trong tương lai và cá nhân của bạn

## Hoạch định trước về việc chăm sóc là gì?

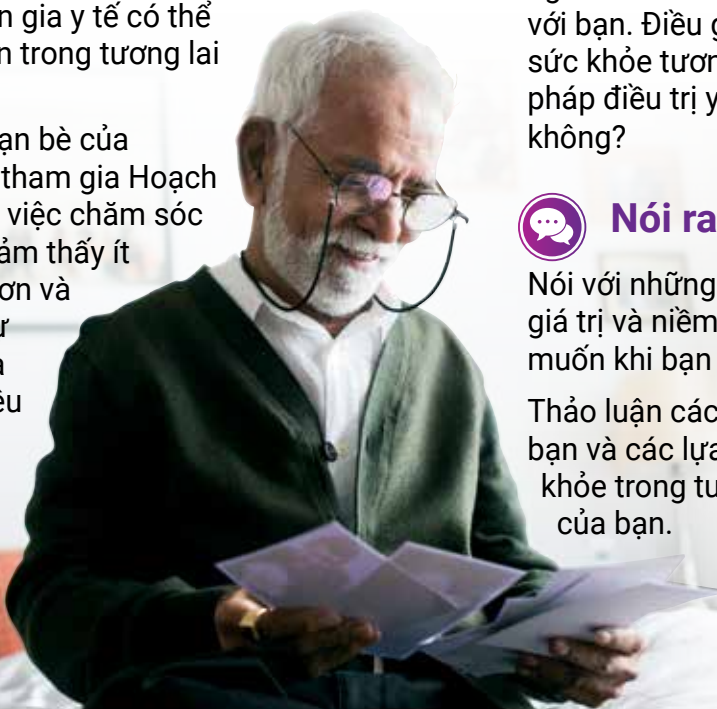
Hoạch định trước về việc chăm sóc có thể giúp bạn có tiếng nói về cách thức chăm sóc mà bạn nhận được trong tương lai. Nó giúp những người khác hiểu giá trị, niềm tin và sở thích của bạn khi bạn không còn có thể đưa ra hoặc cho biết các quyết định về sức khỏe và chăm sóc cá nhân cho bạn. Hoạch định trước về việc chăm sóc có thể bắt đầu ở mọi lứa tuổi. Tốt nhất nên bắt đầu khi bạn còn cảm thấy khỏe và có thể đưa ra quyết định

## Tại sao việc Hoạch định trước về việc chăm sóc là quan trọng?

Hoạch định trước về việc chăm sóc có thể giúp bạn yên tâm khi biết rằng những người khác hiểu rõ các mong muốn của bạn trong trường hợp mà lúc đó bạn không còn có thể nói cho họ biết điều gì là quan trọng đối với bạn.

Nó cũng có thể giúp gia đình, bạn bè và các chuyên gia y tế có thể chăm sóc bạn trong tương lai dễ dàng hơn.

Gia đình và bạn bè của những người tham gia Hoạch định trước về việc chăm sóc cho biết họ cảm thấy ít căng thẳng hơn và vui hơn với sự chăm sóc mà người thân yêu của họ nhận được.



## Hoạch định trước về việc chăm sóc là một quá trình liên tục và bao gồm 4 yếu tố chính:

- Suy nghĩ
- Nói ra
- Viết
- Chia sẻ.

Bạn có thể đi từ yếu tố này qua yếu tố khác và thay đổi lựa chọn của mình cho phù hợp với những thay đổi về tình hình cá nhân, sức khỏe hoặc lối sống của bạn.

### Suy nghĩ

Quy trình Hoạch định trước về việc chăm sóc của bạn sẽ được hướng dẫn bởi chính cá nhân bạn và niềm tin, giá trị và sở thích của bạn

Dành thời gian thu thập suy nghĩ của bạn và suy nghĩ xem “sống tốt” có ý nghĩa như thế nào đối với bạn. Điều gì khiến bạn lo lắng khi nghĩ về sức khỏe tương lai của mình? Có bất kỳ phương pháp điều trị y tế nào mà bạn không muốn không?

### Nói ra

Nói với những người thân yêu của bạn về những giá trị và niềm tin của bạn, và sự chăm sóc bạn muốn khi bạn không khỏe.

Thảo luận các mối quan tâm về sức khỏe của bạn và các lựa chọn trong việc chăm sóc sức khỏe trong tương lai với các chuyên viên y tế của bạn.

## **Viết**

Khi bạn đã nghĩ ra được điều gì quan trọng đối với mình và đã nói ra điều này với những người khác, bạn nên viết điều này ra giấy.

Suy nghĩ về những loại quyết định và suy nghĩ bạn muốn chia sẻ sẽ giúp bạn quyết định sử dụng (các) tài liệu nào có thể hữu ích. Một số tài liệu Hoạch định trước về việc chăm sóc để bạn sử dụng là:

- **Biểu mẫu Giá trị và Ưu tiên: Lập kế hoạch cho việc chăm sóc tương lai của tôi** là một ghi nhận về các giá trị, sở thích và mong muốn của bạn liên quan đến sức khỏe và dịch vụ chăm sóc trong tương lai của bạn.
- **Chỉ thị Trước về việc Chăm sóc Sức khỏe (còn gọi là AHD)** là một tài liệu pháp lý được sử dụng để ghi lại các quyết định của bạn về việc điều trị y tế mà bạn muốn hoặc không muốn nhận nếu bạn bị bệnh nặng hoặc bị thương.
- **Ủy Quyền Giám hộ dài hạn (còn được gọi là EPG)** là tài liệu pháp lý được sử dụng để chỉ định một người nào đó có quyền đưa ra các quyết định quan trọng cho cá nhân, lối sống và điều trị cho bạn khi bạn không thể làm chuyện đó.

Truy cập trang mạng [healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning](https://healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning) để biết thông tin về các tài liệu khác.

Tài liệu này có thể được cung cấp ở các định dạng khác theo yêu cầu của người khuyết tật.

Được sản xuất bởi Chương trình End-of-Life Care  
© Bộ Y tế 2022

Bản quyền đối với tài liệu này thuộc Tiểu Bang Tây Úc trừ khi có chỉ định khác. Ngoài bất kỳ giao dịch hữu ích nào cho mục đích học tập, nghiên cứu, phê bình hoặc đánh giá cá nhân, được cho phép theo các quy định của *Đạo luật Bản quyền năm 1968*, không một phần nào có thể được sao chép hoặc sử dụng lại cho bất kỳ mục đích nào mà không có sự cho phép bằng văn bản của Tiểu Bang Tây Úc

## **Chia sẻ**

Điều quan trọng là cho những người gần gũi với bạn biết nơi tìm tài liệu về kế hoạch chăm sóc trước của bạn.

Lưu trữ bản gốc ở một nơi an toàn. Tải một bản sao lên Hồ sơ sức khỏe của tôi (**My Health Record**) để các chuyên gia y tế có thể truy cập thông tin. Bạn cũng có thể chia sẻ các bản sao với:

- gia đình, bạn bè và người chăm sóc
- (các) người giám hộ dài hạn (EPG)
- (các) giấy ủy quyền dài hạn (EPA)
- các chuyên viên y tế và chuyên gia y tế (ví dụ như bác sĩ đa khoa)
- cơ sở chăm sóc người cao niên
- bệnh viện địa phương
- chuyên viên pháp lý.



## **Để biết thêm thông tin**

### **BỘ Y TẾ TÂY ÚC**

### **Đường dây thông tin Hoạch định trước về việc chăm sóc**

Các câu hỏi chung và yêu cầu nhận được miễn phí các hỗ trợ Hoạch định trước về việc chăm sóc

Điện thoại: **9222 2300**

Email: **acp@health.wa.gov.au**

Trang mạng: **healthywa.wa.gov.au/  
AdvanceCarePlanning**