



Εκ των προτέρων προγραμματισμός φροντίδας

Προγραμματισμός για τη μελλοντική σας υγεία και προσωπική φροντίδα

Τι είναι ο εκ των προτέρων προγραμματισμός φροντίδας;

Ο εκ των προτέρων προγραμματισμός φροντίδας μπορεί να σας βοηθήσει να εκφέρετε τη γνώμη σας για το είδος της φροντίδας που λαμβάνετε στο μέλλον. Βοηθά τους άλλους να κατανοήσουν τις αξίες, τις πεποιθήσεις και τις προτιμήσεις σας όταν δεν είστε πλέον σε θέση να λάβετε ή να επικοινωνήσετε αποφάσεις σχετικά με την υγεία και την προσωπική σας φροντίδα. Ο εκ των προτέρων προγραμματισμός φροντίδας μπορεί να ξεκινήσει σε οποιαδήποτε ηλικία. Ξεκινά καλύτερα όταν αισθάνεστε καλά και είστε σε θέση να παίρνετε αποφάσεις.

Γιατί είναι σημαντικός ο εκ των προτέρων προγραμματισμός φροντίδας;

Ο εκ των προτέρων προγραμματισμός φροντίδας μπορεί να σας δώσει ηρεμία γνωρίζοντας ότι οι άλλοι κατανοούν τις επιθυμίες σας σε περίπτωση που έρθει μια στιγμή που δεν είστε πλέον σε θέση να τους πείτε τι είναι σημαντικό για εσάς.

Μπορεί επίσης να διευκολύνει την οικογένεια, τους/τις φίλους/ες και τους επαγγελματίες υγείας που μπορεί να σας φροντίσουν στο μέλλον.

Οι οικογένειες και οι φίλοι εκείνων που συμμετέχουν στον εκ των προτέρων προγραμματισμό φροντίδας λένε ότι αισθάνονται λιγότερο άγχος και είναι πιο ευχαριστημένοι με τη φροντίδα που έλαβε το αγαπημένο τους πρόσωπο.



Ο εκ των προτέρων προγραμματισμός φροντίδας είναι μια συνεχής διαδικασία και περιλαμβάνει 4 βασικά στοιχεία:

- Σκέψη
- Ομιλία
- Γραφή
- Μοιρασιά

Μπορείτε να μετακινηθείτε μεταξύ αυτών των στοιχείων και να αλλάξετε τις επιλογές σας ώστε να ταιριάζουν στις αλλαγές στην προσωπική σας κατάσταση, την υγεία ή τον τρόπο ζωής σας.

Σκεφτείτε

Η διαδικασία προγραμματισμού φροντίδας σας θα καθοδηγείται από εσάς και τις πεποιθήσεις, τις αξίες και τις προτιμήσεις σας.

Αφιερώστε χρόνο συγκεντρώνοντας τις σκέψεις σας και σκεφτείτε τι σημαίνει για εσάς «καλή ζωή». Τι ανησυχίες εσείς τότε εσείς νομίζω για τη μελλοντική σας υγεία; Υπάρχουν ιατρικές θεραπείες που δεν θα θέλατε να κάνετε;

Μιλήστε

Μιλήστε στα αγαπημένα σας πρόσωπα για τις αξίες και τις πεποιθήσεις σας και τη φροντίδα που θα θέλατε όταν δεν είστε καλά.

Συζητήστε τις ανησυχίες σας για την υγεία και τις επιλογές για μελλοντική φροντίδα με τους επαγγελματίες υγείας σας.

Γράψτε

Όταν έχετε σκεφτεί τι είναι σημαντικό για εσάς και έχετε μιλήσει με άλλους, είναι καλή ιδέα να το γράψετε.

Η σκέψη για το είδος των αποφάσεων και των σκέψεων που θέλετε να μοιραστείτε θα σας βοηθήσει να αποφασίσετε ποια έγγραφα θα μπορούσαν να είναι χρήσιμα. Ορισμένα έγγραφα προγραμματισμού εκ των προτέρων φροντίδας που μπορεί να σας βοηθήσουν είναι:

- **Δήλωση Αξιών και Προτιμήσεων: Προγραμματισμός για τη μελλοντική μου φροντίδα** είναι μια δήλωση των αξιών, των προτιμήσεων και των επιθυμιών σας σε σχέση με τη μελλοντική σας υγεία και φροντίδα.
- **Εκ των Προτέρων Πληρεξούσιο Φροντίδας (γνωστό επίσης ως AHD)** είναι ένα νομικό έγγραφο που χρησιμοποιείται για την καταγραφή των αποφάσεών σας σχετικά με την ιατρική περίθαλψη που θέλετε ή δεν θέλετε να λάβετε εάν αισθάνεστε πολύ άρρωστος/η ή αν τραυματιστείτε.
- **Διαρκές Πληρεξούσιο Κηδεμονίας (ονομάζεται επίσης ως EPG)** είναι ένα νομικό έγγραφο που χρησιμοποιείται για να διορίσει κάποιον για να λάβει σημαντικές προσωπικές αποφάσεις, αποφάσεις για τον τρόπο ζωής και θεραπείας σας όταν εσείς δεν μπορείτε.

Επισκεφτείτε το healthwa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning Για πληροφορίες για άλλα έγγραφα.

Το έγγραφο αυτό μπορεί να διατεθεί σε εναλλακτικές εκδοχές αφού το ζητήσετε για άτομο με αναπηρία

Μια παραγωγή του Προγράμματος Φροντίδας στο Τέλος της Ζωής
© Υπουργείο Υγείας 2022

Τα πνευματικά δικαιώματα αυτού του υλικού ανήκουν στην Πολιτεία της Δυτικής Αυστραλίας, εκτός εάν αναφέρεται διαφορετικά. Εκτός από οποιαδήποτε δίκαιη συναλλαγή για τους σκοπούς της ιδιωτικής μελέτης, έρευνας, κριτικής ή αναθεώρησης, όπως επιτρέπεται από τις διατάξεις του *Νόμου περί Πνευματικών Δικαιωμάτων του 1968*, κανένα μέρος δεν μπορεί να αναπαραχθεί ή να χρησιμοποιηθεί ξανά για οποιονδήποτε σκοπό χωρίς γραπτή άδεια της Πολιτείας της Δυτικής Αυστραλίας.

Μοιραστείτε

Είναι σημαντικό να ενημερώσετε τους κοντινούς σας ανθρώπους πού να βρουν τα έγγραφα του εκ των προτέρων προγραμματισμού φροντίδας.

Αποθηκεύστε το πρωτότυπο σε ασφαλές μέρος. Αναρτήστε αντίγραφο στο **My Health Record**, ώστε οι επαγγελματίες υγείας να έχουν πρόσβαση στις πληροφορίες. Μπορείτε επίσης να μοιραστείτε αντίγραφα με:

- την οικογένειά σας, τους/τις φίλους/ φίλες και φροντιστές
- διαρκείς κηδεμόνες (EPG)
- διαρκές(ή) πληρεξούσιο(α) (EPA)
- επαγγελματίες υγείας και ειδικούς (π.χ. τον/την οικογενειακό σας ιατρό)
- μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων
- το τοπικό σας νοσοκομείο
- νομικό επαγγελματία (δικηγόρο)

Για περισσότερες πληροφορίες

Υπουργείο Υγείας της ΔΑ
Γραμμή πληροφοριών του Εκ των Προτέρων Προγραμματισμού Φροντίδας

Γενικές ερωτήσεις και να παραγγείλετε δωρεάν πόρους εκ των προτέρων προγραμματισμού φροντίδας

Τηλέφωνο: **9222 2300**

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

Ιστοσελίδα: **healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning**