

PLANIFICATION ANTICIPÉE DES SOINS : COMMENT ENTAMER UNE CONVERSATION

INFORMATION À L'INTENTION DES PERSONNES ÂGÉES,
DES FAMILLES
ET DES SOIGNANTS



LISEZ CETTE BROCHURE POUR SAVOIR :

- Ce qu'est la planification anticipée des soins.
- Comment entamer une conversation concernant vos soins futurs.
- Quels sont les défis et les avantages de la planification anticipée des soins.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

QU'EST-CE QUE LA PLANIFICATION ANTICIPÉE DES SOINS?

La planification anticipée des soins est un processus qui vous aide à réfléchir et à communiquer vos choix concernant vos soins futurs au cas où vous perdriez la capacité de prendre des décisions éclairées concernant votre vie. Dans le cadre de la planification anticipée des soins, vous pouvez :



- Désigner un subrogé, c'est-à-dire la ou les personnes qui prendront des décisions à votre place.
- Mettre par écrit vos souhaits concernant les soins médicaux, les conditions de vie et les soins de fin de vie.
- Donner une procuration pour les soins personnels.
- Donner une procuration pour la gestion de vos finances et de vos biens.

Aucune de ces mesures n'est obligatoire. Toutefois, l'élaboration d'une planification anticipée des soins peut aider votre famille, vos amis et les prestataires de soins de santé à s'assurer que vos souhaits sont respectés. Elle peut réduire considérablement le stress des membres de votre famille en particulier, qui devront sans doute prendre des décisions à votre place si vous vous trouvez dans l'incapacité de le faire.

QUELS TYPES DE DÉCISIONS INTERVIENNENT DANS LES PLANS ANTICIPÉS DES SOINS?

Bon nombre d'entre nous ont une idée générale des soins qu'ils veulent ou ne veulent pas recevoir et peuvent facilement exprimer clairement à un partenaire ou à des enfants que, par exemple, une ordonnance de non-réanimation (DNR) est souhaitable. Toutefois, un plan anticipé des soins peut être plus détaillé et inclure un certain nombre de préférences particulières qui peuvent concerner l'un des éléments suivants :



- Qui vous souhaitez voir prendre les décisions à votre place (vous ne pouvez pas désigner une personne payée pour s'occuper de vous, sauf s'il s'agit d'un

conjoint, d'un partenaire ou d'un parent; vous ne pouvez pas non plus désigner une personne âgée de moins de 16 ans ou mentalement incapable de prendre des décisions en matière de soins de santé).

- Ce que vous voulez en matière de soins personnels, par exemple l'endroit où vous voulez vivre, ce que vous voulez manger et porter.
- Le type de soins de santé que vous voulez, notamment l'admission ou la sortie d'un établissement médical, ou le déménagement dans un centre de soins de longue durée ou la réception de soins personnels dans ce centre.
- Si vous souhaitez être réanimé en cas d'accident vasculaire cérébral, de crise cardiaque, d'urgence médicale ou d'accident invalidant.
- Quelles sont vos intentions si vous êtes orienté vers des soins palliatifs ou de fin de vie.

QU'EST-CE QUE LE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ?

Le consentement éclairé est la capacité de prendre des décisions éclairées sur votre vie. Les prestataires de soins de santé doivent expliquer en détail les tests ou les traitements que vous subissez, notamment :

- Les risques, les avantages et les effets secondaires
- Les alternatives à ces options
- Ce qui peut arriver si vous refusez ces options

Avant que vous ne consentiez à des traitements, procédures ou thérapies, les prestataires de soins de santé doivent répondre aux questions que vous vous posez à leur sujet. La capacité d'une personne peut être déterminée par un professionnel de la santé qui propose un traitement ou un plan d'action précis. Si vous êtes jugé incapable de prendre des décisions en matière de soins de santé, vous avez le droit de consulter la Commission du consentement et de la capacité pour qu'elle revoie cette décision. Le prestataire de soins de santé qui vous déclare incapable doit vous informer de ce droit. Un subrogé ou une procuration doit également être envisagé pour prendre des décisions en votre nom.



POURQUOI LA PLANIFICATION ANTICIPÉE DES SOINS EST-ELLE IMPORTANTE?

Vous avez le droit de faire des choix concernant votre corps. Toutefois, les accidents, les traumatismes, les maladies et les affections, telles que les troubles cognitifs et les démences, comme la maladie d'Alzheimer, peuvent diminuer votre capacité à prendre des décisions.



L'élaboration d'un plan anticipé des soins vous permet de désigner la ou les personnes qui prendront les décisions à votre place au cas où vous seriez incapable de le faire vous-même.

Il permet également de communiquer vos souhaits concernant de nombreuses questions de santé, notamment :

- Les procédures diagnostiques et médicales, qu'elles soient préventives, thérapeutiques ou cosmétiques.
- Les interventions visant à prolonger la vie.
- Le type de soins que vous souhaitez recevoir si vous n'êtes plus en mesure de prendre soin de vous-même.
- Les options de soins palliatifs et de fin de vie.

Les accidents et les maladies inattendues peuvent survenir à tout moment, c'est la raison pour laquelle il est important de communiquer un plan anticipé des soins à tout âge. Les familles et les médecins ont tout à gagner à savoir à l'avance ce que vous voulez.



Pour les personnes âgées, il y a encore plus de raisons de procéder à une planification anticipée des soins :

- Les décisions relatives aux soins médicaux peuvent être plus fréquentes, et la nécessité de prendre des décisions médicales est plus probable à mesure que vous vieillissez.
- La possibilité ou la nécessité de déménager dans une résidence pour retraités ou dans un centre de soins de longue durée peut obliger la famille à prendre des décisions individuelles ou conjointes.
- Les décisions relatives aux soins de fin de vie sont plus difficiles à prendre.
- Les enfants pourraient vivre loin et ne pas être en mesure de fournir une aide immédiate.

Bien des fois, les effets physiques et sociaux du vieillissement présentent de nouveaux défis. La planification anticipée des soins peut vous aider à les relever avec confiance et grâce.

CE QUE LA PLANIFICATION ANTICIPÉE DES SOINS N'EST PAS

La planification anticipée des soins communique vos souhaits.

Il ne s'agit pas d'un consentement préalable à un traitement en particulier ni d'une directive préalable à un traitement. Un plan anticipé des soins qui exprime vos souhaits en matière de soins personnels n'est pas juridiquement contraignant. Cependant, il facilite la prise de décisions pour les personnes qui s'occuperont de vous si vous ne pouvez pas le faire vous-même, et il rend vos souhaits plus susceptibles d'être respectés.



QUELS SONT LES AVANTAGES DE LA PLANIFICATION ANTICIPÉE DES SOINS?

Les avantages de la planification anticipée des soins sont personnels, familiaux et sociaux.



- Votre famille, vos amis et les professionnels de la santé ont tout à gagner à savoir ce que vous voulez. Les conversations vous seront bénéfiques, car vous pourrez changer d'avis en abordant différents aspects des valeurs, des attentes et des préférences.
- Les plans anticipés des soins peuvent réduire le nombre d'hospitalisations non souhaitées en fin de vie et garantir que vous recevrez les soins que vous souhaitez.
- Certaines options de soins de santé peuvent être inefficaces ou néfastes pour les personnes âgées. Une réflexion approfondie sur vos choix, de préférence avant le moment où ils devront être faits de toute urgence, peut contribuer à éviter les interventions infructueuses.

QUELS SONT LES DÉFIS LIÉS À LA PLANIFICATION ANTICIPÉE DES SOINS?

Malgré les avantages de la planification anticipée des soins, de nombreuses personnes hésitent à créer un plan, et près de la moitié des personnes âgées ne le font jamais. Cela peut être dû à une ou plusieurs raisons :

- Bon nombre d'entre nous sont réticents à l'idée de parler de la maladie et de la mort.
- La vision de la vie peut changer avec l'âge.
- La perte d'un conjoint, d'un frère ou d'une sœur, d'un enfant ou d'un ami peut créer un sentiment d'isolement qui entrave la prise de décision.
- Les changements physiques, cognitifs et psychologiques peuvent nous amener à reporter les décisions.
- Certains professionnels de la santé ne sont pas suffisamment à l'aise ou formés pour aborder les sujets liés à la fin de vie et hésitent à en parler à leurs patients. En discutant avec votre famille et vos amis avant d'aborder le sujet avec votre médecin ou votre soignant, vous pourrez orienter la discussion.



QUELLES SONT LES STRATÉGIES DE PRISE DE DÉCISION PERMETTANT DE FAVORISER LA PLANIFICATION ANTICIPÉE DES SOINS?



Il existe de nombreuses façons d'obtenir des informations supplémentaires concernant la planification anticipée des soins et les soins de fin de vie qui peuvent vous aider à clarifier vos souhaits et à les communiquer aux autres. Voici quelques stratégies :

- Prendre soigneusement en considération ses propres valeurs, croyances et ressources lorsqu'on recherche des informations concernant ses choix. « Qu'est-ce qui donne un sens à la vie? » est une question que vous pouvez vous poser.
- Discuter de votre avenir à mesure que vous vieillissez. Les plans anticipés des soins peuvent être difficiles à aborder, car la maladie, l'incapacité mentale et la mort sont des sujets que nous évitons généralement. Si personne d'autre n'est disponible, un médecin de famille ou un avocat peut clarifier les options et ouvrir la voie à une réflexion sérieuse.
- Recherchez des informations concernant les soins de santé, le logement, les vêtements, la nutrition, l'hygiène, la sécurité personnelle et les soins de fin de vie. De nombreuses organisations fournissent des informations sur ces questions. Un prestataire de soins principal ou des membres de votre famille peuvent également vous aider. Essayez d'utiliser des films, des livres, des articles de magazine, des sites Web et des conversations personnelles avec des amis ou des membres de la famille comme points de départ pour obtenir des informations sur les considérations relatives aux soins anticipés.

OÙ PUIS-JE TROUVER DES INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES?

TROUSSE DE PROCURATION RELATIVE AUX SOINS PERSONNELS - MINISTÈRE DU PROCUREUR GÉNÉRAL

Pour obtenir des informations concernant l'établissement d'une procuration et le formulaire de procuration relatif aux soins personnels, visitez le site Web ci-dessous pour télécharger la trousse complète.



www.publications.gov.on.ca/300652

PLANIFICATION ANTICIPÉE DES SOINS - PARLONS-EN CANADA

Informations concernant la planification anticipée des soins et la planification des décisions futures en matière de santé.



www.advancecareplanning.ca/resource/ontario

HOSPICE PALLIATIVE CARE ONTARIO

Fournit des ressources pour orienter les décisions de fin de vie, y compris un guide sur la planification anticipée des soins en Ontario.



www.hpco.ca

www.hpco.ca/acp/

RESSOURCES PERTINENTES DANS NOTRE SÉRIE

- Subrogés et procurations

- Comprendre vos options en matière de soins palliatifs

D'AUTRES RESSOURCES SANTÉ DANS NOTRE SÉRIE :

- Planification anticipée des soins : Comment entamer une conversation
- L'alcool et votre santé
- Calcium, vitamine D et santé osseuse
- Conseils d'ordre général pour gérer les problèmes de mémoire
- Améliorer l'incontinence urinaire
- Vivre plus longtemps, vivre bien – Votre guide pour vieillir en bonne santé
- Gestion du stress des soignants
- Gestion de la douleur chronique
- Gestion des problèmes de santé mentale courants chez les personnes âgées
- Gestion de la constipation
- Gestion des troubles cognitifs légers, de la maladie d'Alzheimer et autres démences
- Gestion des problèmes de santé chroniques multiples
- Gestion de l'utilisation des sédatifs-hypnotiques chez les personnes âgées
- Gestion du sommeil chez les personnes âgées
- Gestion des troubles liés à la consommation de substances et à la toxicomanie chez les personnes âgées
- Prévenir les chutes à domicile
- Reconnaître et prendre en charge l'anxiété
- Reconnaître et prendre en charge la dépression
- Reconnaître et prendre en charge la perte auditive
- Utilisation sans danger des médicaments pour les personnes âgées
- Rester actif en vieillissant

D'AUTRES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES DANS NOTRE SÉRIE :

- Options de transport communautaire
- Services d'évaluation de la conduite automobile
- Maltraitance des personnes âgées
- Financement des aides à la mobilité et autres aides par le programme des appareils et accessoires fonctionnels
- Options de logement pour les personnes âgées
- Comment s'inscrire à Wheel-Trans
- Repas à domicile

Visitez le site www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation pour obtenir des ressources supplémentaires destinées aux personnes âgées, aux familles et aux soignants.

Ces renseignements ne doivent être utilisés qu'à des fins d'information et ne sauraient remplacer un avis, un diagnostic ou un traitement médical professionnel. Veuillez consulter votre prestataire de soins de santé pour obtenir des conseils sur un problème de santé en particulier. Une seule copie de ces documents peut être réimprimée pour un usage personnel non commercial uniquement.

Nous tenons à remercier les organismes suivants pour leur soutien à notre initiative « Ressources éducatives pour un vieillissement en bonne santé » :



**La Fondation
Ben et Hilda
Katz**



La Fondation Mon Sheong et la Fondation Ben et Hilda Katz ont généreusement financé l'impression et la traduction de nos Ressources éducatives pour un vieillissement en bonne santé.

Le ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité a soutenu cette initiative en octroyant des fonds dans le cadre de son programme de subventions communautaires pour les aînés.