

预先护理计划： 如何展开对话

为老年人、家庭
和照顾者提供的信息



阅读本宣传册, 了解:

- 何谓预先护理计划。
- 如何开始一段有关未来护理的对话。
- 预先护理计划有哪些挑战和好处。



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

何谓 预先护理计划？

预先护理计划一个流程，是指帮助您考虑和交流在您失去对自己的生活做出明智决定的能力时您的未来护理的选择。作为预先护理计划的一部分，您可以：



- 指定一名替代决策者：此人将会代您做决定；
- 写下您对医疗护理、生活安排和临终护理的愿望；
- 签署一份个人护理委托书；
- 为您的资金和财产签署一份护理委托书。

这些都不是强制性的项目。然而，制定预先护理计划可以帮助您的家人、朋友和健康护理提供者确保您的愿望得到重视。尤其是，它可以极大地减轻您家庭成员的压力，因为如果您无法做出决定，他们可能需要帮助您做决定。

预先护理计划 涉及哪些决定？

我们中许多人对我们想接受或不想接受的护理都有一个大致概念，而且能轻松用语言与伴侣或孩子沟通，例如拒绝心肺复苏 (DNR) 的命令是可取的。然而，预先护理计划可以做得更加详细，而且还包括一定程度的特定偏好，可以涉及以下任何一种：



- 您想让谁为您做决定（不得是受雇照顾您的人，除非此人是您的配偶、伴侣或亲属；也不得是年龄在 16 岁以下或在心智上无法做出医疗护理决策的人）
- 您想要的与个人护理有关的什么信息，比如住所地址、饮食和衣物情况。

- 您想要什么医疗护理服务, 比如入院治疗或出院, 或入住或在养老院接受个人护理。
- 如果您中风、心脏病发作、发生医疗紧急事故或丧失行为能力的事故, 您是否想要进行心肺复苏。
- 您有什么打算, 您应该接受保守治疗还是临终关怀。

何谓 知情同意?

知情同意是对您的生活做出明智决定的能力。医疗护理提供者必须就您所接受的任何检测或治疗做出详细解释, 包括:

- 风险、好处和副作用
- 这些选项的替代方案
- 如果您拒绝这些选项会怎样



您同意治疗、疗程或疗法之前, 医疗护理提供者必须回答您提出的与之相关的问题。一个人的行为能力可以由提出具体治疗或操作步骤的医疗护理专业人员确定。如果发现您没有能力做出医疗护理决定, 则您有权咨询同意和行为能力委员会 (Consent and Capacity Board) 复核此结果。发现您无行为能力的医疗护理提供者必须告知您此项权利。必须考虑使用替代决策者或委托书来代表您做决定。

为什么预先护理计划非常重要？

您有权为您的身体做决定。然而，事故、创伤、疾病和问题（比如认知障碍）和痴呆（比如阿尔茨海默病）会削弱您做决定的能力。



在您无法自己做决定的情况下，制定预先护理计划可以让您指定替您做决定的人。

它还传达了您的关于许多健康问题的愿望，包括：

- 诊断和医疗手段，无论这些是预防性的、治疗性的还是美容性的。
- 延长生命的干扰措施。
- 如果您无法照顾自己，您想要的护理类型。
- 保守治疗和临终关怀护理选项。

事故和意外疾病随时可能发生，因此沟通预先护理计划在任何年龄都很重要。家人和医生如果能提前知道您想要什么，将会大有帮助。

对于老年人来说，制定预先护理计划的原因更多：

- 有关医疗护理的决定可能会更多，随着年龄的增长，更有可能需要做出医疗决定。
- 搬入养老院或长期护理院的可能性或必要性会强迫个人或整个家庭做决定。
- 临终关怀的决定也越来越近。
- 孩子们可能住得很远，无法立即提供帮助。



年龄增长对身体和社会的影响往往会带来新的挑战。预先护理计划可以帮助您满怀信心,优雅从容的面对这一切。

哪些不是 预先护理计划

预先护理计划传达您的愿望。

它不是对任何特定治疗或治疗的预先指示的提前同意。表达个人护理意愿的预先护理计划不具备法律约束力。然而,如果您无法自己做决定,它确实能让照顾您的人更容易做决定,而且让您的愿望更容易实现。



预先护理计划的 好处有哪些？

预先护理计划对个人、家庭和社会都有好处。



- 您的家庭、朋友和医疗护理专业人员知道您的意愿，从而受益于此。您将会从对话中受益，因为当您谈论价值观、期望和偏好的不同方面时，您可能会改变想法。
- 预先护理计划可以在生命结束时减少不必要的住院治疗，并确保您能得到您想要的护理。
- 一些医疗护理选项可能对老年人无效或有害。最好是在这些事情需要紧急处理之前，深思熟虑您的选择，这样有助于避免无效干预。

预先护理计划的挑战有哪些？

尽管预先护理计划有很多好处，但还是有很多人对制定计划犹豫不决，几乎一半的老年人从不制定该计划。这可能有一个或几个原因：

- 我们很多人都不愿意谈论疾病和死亡。
- 我们对生活的看法可能会随着年龄的增长而改变。
- 失去配偶、兄弟姐妹、子女或朋友会造成孤单感，从而妨碍决策。
- 身体、认知和心理的变化可能会导致我们推迟做决定。
- 一些医疗护理专业人员在讨论临终关怀话题时让人不安，或未在此方面接受足够的培训，而且与患者讨论这些话题时犹豫不决。在向您的医生或照顾者提出此话题之前，可以先与家人和朋友讨论一下，以便您主导此谈话。



有哪些决策策略为 预先护理计划提供支持？

有许多方法可以获取有关预先护理计划和临终关怀的更多信息，这些信息可帮助您明确自己的意愿，并于他人沟通。这些策略包括：



- 在探索有关选择的信息时，仔细考虑您自己的价值观、信仰和资源。“什么让生活有意义？”是您要考虑的一个问题。
- 随着年龄的增长，谈论您的未来。预先护理计划可能讨论起来很困难，因为疾病、精神障碍和死亡是我们常常避免谈及的话题。如果没有替代人选，家庭医生或律师可以说明选项，为有意义的考虑因素开辟道路。
- 查找有关医疗护理、住所、衣物、营养、卫生、个人安全和临终关怀的信息。有许多组织提供有关这些问题的信息。基础护理提供者或您的家庭成员也可以提供帮助。作为制定该计划的起点，可以尝试从电影、书籍、杂志文章、网站和与朋友或家人的私人对话中获取有关预先护理注意事项的信息。

我可以在哪里找到 更多信息？

个人护理委托书成套资料 — 司法部

有关指定委托书和个人护理委托书表格的信息，请访问以下网站下载完整资料。



www.publications.gov.on.ca/300652

预先护理计划 — SPEAK UP CANADA

有关预先护理计划和针对未来医疗决策制定计划的信息。



www.advancecareplanning.ca/resource/ontario

ONTARIO 安宁缓和医疗

提供做出临终决定的资源，包括 Ontario 预先护理计划指南。



www.hpco.ca

www.hpco.ca/acp/

本系列中的相关资源：

- 替代决策者和委托书
- 了解您的姑息治疗方案

本系列中的更多健康资源：

- 预先护理计划：如何展开对话
- 酒精与您的健康
- 钙、维生素 D 与骨骼健康
- 管理记忆力问题的一般性建议
- 改善尿失禁
- 活得 longer, 活得更好 — 您的健康老龄化指南
- 照顾者压力管理
- 慢性疼痛管理
- 老年人常见心理健康状况管理
- 便秘管理
- 轻度认知障碍、阿尔茨海默病和其他痴呆症管理
- 多种慢性健康疾病管理
- 老年人镇静催眠药使用情况管理
- 老年人睡眠管理
- 随年龄增长管理物质使用和成瘾性疾病
- 预防在家跌倒
- 识别和管理焦虑情绪
- 识别和控制抑郁情绪
- 识别和管理听力损失
- 老年人安全用药
- 随着年龄的增长坚持锻炼

本系列中的其他社区资源：

- 社区交通方案
- 驾驶评估服务
- 虐待老人
- 通过辅助医疗项目为行动辅具和其他辅具提供资金
- 老年人住房选择
- 如何登记使用 Wheel-Trans
- 送餐上门

访问 www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation 获取有关老年人、家庭和照顾者的其他资源。

本资料仅用于提供相关信息,无法代替专业医疗建议、诊断或治疗。请向您的医疗保健提供者咨询有关特定医疗状况的建议。本资料可重印一份,仅供非商业目的的个人使用。

谨向以下组织鸣谢,感谢他们对支持健康老龄化教育资源的支持:



The Ben and
Hilda Katz
Foundation



Mon Sheong Foundation 和 Ben and Hilda Katz Foundation 慷慨提供资金,帮助支持健康老龄化教育资源的印刷和翻译。

长者和无障碍部通过其长者社区津贴项目为该计划提供资金支持。

作者:健康老龄化和老年病学计划、Sinai Health 和 UHN
修订时间:2022 年 11 月