

預設照護計劃： 如何進行對話

適用於長者、家屬與
照護者的資訊



請參閱本手冊以了解：

- 預設照護計劃是什麼。
- 如何開啟有關您未來照護的對話。
- 預設照護計劃的挑戰與好處是什麼。

預設照護 計劃是什麼？

預設照護計劃是一個協助您在喪失對自己的生活做出明智決定之能力前，預先考量與溝通有關您將來的照護選擇的過程。作為預設照護計劃的一部分，您可以：



- 指定一名替代決策者：為您做出決定的人士；
- 寫下您對醫療護理、生活安排與臨終關懷的願望；
- 指定一名負責個人照護的代理人；
- 指定一名負責財務和財產事宜的代理人。

這些都不是強制性的安排。但是，制定預設照護計劃可以幫助您的家人、朋友以及醫療照護提供者確保遵循您的意願行事。這尤其可以大大減輕您家人的壓力，他們在您不能做決定時需要為您做出決定。

預設照護計劃 涉及哪些類型的決定？

我們之間大多數人對於我們想要或不想接受的照護都有一個大致的了解，並可輕鬆地與伴侶或孩子進行口頭溝通，例如，不作心肺復甦術 (DNR) 的命令是理想的抉擇。但是，預設照護計劃可以做得更詳細，包括一定程度的特定偏好，可能涉及以下任何一項：



- 您希望由誰來為您做決定 (除非是配偶、伴侶或親戚，否則您不可指定您花錢雇用來照顧您的人，亦不可指定任何未滿 16 歲或心智能力不足的人來為您做醫療照護決定)。

- 您想要何種個人照護服務，例如您想住在哪裡、想吃什麼和穿什麼。
- 您想要什麼樣的醫療照護，例如從醫療機構入院或出院安排，或者在長期護理院接受個人照護。
- 如果您遇到中風、心臟病發作、醫療緊急情況或致殘事故時是否需要施行心肺復甦術。
- 如果您被轉介接受善寧或臨終照護，您的意願是什麼。

什麼是知情同意？

知情同意是對您的生活做出知情決定的能力。醫療照護提供者必須詳細解釋您將接受的所有測試或治療，包括：

- 風險、益處與副作用
- 這些選項的替代方案
- 如果您拒絕這些選項可能產生的後果



在您同意接受治療、手術或療法前，醫療照護提供者必須回答您提出的相關問題。患者是否有判斷能力可以由提出具體治療或行動方案的醫療照護專業人員確定。如果您被確定為無能力做出醫療照護決定時，您有權諮詢同意與能力委員會以審查這一結果。確定您無行為能力的醫療照護提供者，必須告知您這項權利。同時還必須考慮替代決策者或代理人來代表您做出決定。

為何預設照護 計劃是重要的抉擇？

您有權對自己的身體做出抉擇。但是，意外事故、創傷、疾病以及病症，例如認知障礙與失智症(如阿茲海默症)，會削弱您做出決定的能力。



制定預設照護計劃可讓您預先指定在您無法自行做出決定的情況下，為您做出決定的人士。

這還可以傳達您對許多健康問題的意願，包括：

- 診斷與醫療程序，無論這些程序是預防性的、治療性的，還是美容性的。
- 延長生命的干預措施。
- 當您無法照顧自己時，您想要的照護類型。
- 善寧與臨終照護的選擇。

意外事故與無法預期的疾病隨時都可能發生，所以不論您身處何種年齡段，事先傳達預設照護計劃都至關重要。提前獲知您的意願，您的家庭成員與醫生都會因從這樣的抉擇中受益匪淺。

對於長者來說，參與預設照護計劃的理由更多：



- 可能需要更頻繁地做有關醫療照護的決定，並且隨著年齡的增長，更有可能需要做醫療決定。
- 遷入退休住所或長期護理院的可能性或必要性，可能會迫使個人或家庭共同做出決定。
- 需要做出臨終照護決定的腳步越來越接近。
- 子女們可能身在遠處，無法提供及時協助。

老齡化對身體與社會的影響常常會引發新的挑戰。預設照護計劃可以協助您自信且優雅地應對這些情況。

預設照護 計劃不是

預設照護計劃可清晰地傳達您的意願。

它不是對任何特定治療的預設同意，也不是治療的預設指示。表達您個人照護意願的預設照護計劃，並不具有法律約束力。但是，該計劃確實可讓照顧您的人在您無法自行做決定時更容易為您做出決定，並使您的意願更有可能得到遵循。



預設照護計劃 的好處是什麼？

預設照護計劃的好處是可顧及個人、家庭以及社會的需求。



- 您的家人、朋友與醫療保健專業人員可從事先了解您想要什麼樣的服務而受益。您可從對話中受益，因為在討論價值觀、期望和偏好的不同方面時，您可能會改變主意。
- 預設照護計劃可以減少臨終時不必要的住院治療，並確保您能獲得所需的照護。
- 某些醫療保健選擇可能對長者無效或有害。仔細考慮您的抉擇，最好是在可能需要緊急做抉擇前，可以幫您避免經歷那些徒勞無果的干預措施。

預設照護計劃的 挑戰是什麼？

即使預設照護計劃有很多好處，但許多人對制定計劃猶豫不決，幾乎一半的長者從未這樣做過。這可能是由於一個或多個原因所造成的：

- 我們之間大多數人都不願意討論疾病與死亡。
- 但隨著年齡的增長，對生活的看法可能會發生變化。
- 失去配偶、兄弟姐妹、子女或朋友會產生阻礙決策的孤立感。
- 身體、認知和心理的變化可能會導致我們推遲決定。
- 有些醫療保健專業人員不習慣或訓練不足而無法討論臨終的話題，並且不願向患者提出這些議題。在向您的醫生或照護者提出議題前，請先與家人及朋友討論，這樣您才能主導討論。



支援預設照護計劃的決策 策略有哪些？

您可以通過多種方式獲得有關預設照護計劃與臨終照護的更多資訊，這些資訊可以幫助您闡明您的意願並將其傳達給他人。部分策略包括：



- 探索有關抉擇的資訊時應仔細考慮您自己的價值觀、信仰與資源。「什麼因素會讓生活變得有意義？」是您可能需要考慮的一個問題。
- 隨著年齡的增長，談論您的未來。預設照護計劃可能很難討論，因為疾病、心智不健全與死亡是我們經常迴避的議題。如果沒有其他人可溝通，家庭醫生或律師亦可以澄清選項並為有意義的考慮開闢道路。
- 尋找與醫療照護、住所、衣服、營養、衛生、人身安全與臨終照護有關的資訊。許多組織可提供有關這些問題的資訊。家庭醫生或您的家庭成員也可能提供幫助。嘗試使用電影、書籍、雜誌文獻、網站以及與朋友或家人的個人對話，將其作為獲取有關預設照護注意事項相關資訊的起點。

我可以在哪裡 找到更多資訊？

個人照護代理人套件 - 律政司

有關指定代理人與個人照護代理人表格的資訊，請造訪下列網站下載完整的套件。



www.publications.gov.on.ca/300652

預設照護計劃 - 加拿大暢所欲言服務

預設照護理計劃以及為您未來的健康決定制定計劃的相關資訊。



www.advancecareplanning.ca/resource/ontario

安大略省善寧舒緩照護中心 (HOSPICE PALLIATIVE CARE ONTARIO)

提供指導臨終決策的資源，包括
安大略省預設照護計劃指南。



www.hpcoco.ca
www.hpcoco.ca/acp/

本系列的其他相關資源：

- 替代決策者及代理人
- 了解您的善寧照護選項

本系列的其他健康資源：

- 預設照護計劃：如何進行對話
- 酒精與您的健康
- 鈣質、維生素 D 及骨骼健康
- 記憶障礙的一般處理要點
- 改善尿失禁
- 活得更長、活得更好 – 您的健康耆年指南
- 照護者壓力管理
- 慢性疼痛管理
- 長者常見心理健康狀況管理
- 便秘管理
- 輕度認知功能障礙、阿茲海默症及其他失智症管理
- 多重慢性健康狀況管理
- 長者鎮靜安眠用藥管理
- 長者睡眠管理
- 依您的年齡之物質使用及成癮症管理
- 預防在家摔倒
- 辨認及管理焦慮症
- 辨認及管理抑鬱症
- 辨認及管理聽力喪失
- 長者用藥安全
- 隨著年齡增長保持積極生活

本系列的其他社區資源：

- 社區運輸選項
- 駕駛評估服務
- 虐待長者
- 輔助器材計劃提供的行動能力及其他補助
- 長者住房選項
- 如何登記輪椅專車
- 上門送餐服務

請造訪 www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation 以獲得適用於長者、家屬與照護者的額外資源。

本手冊的資訊僅供參考，不能替代專業醫療建議、診斷或治療。請諮詢您的醫療照護提供者，取得有關特定醫療病況的建議。可翻印一份該等資料作非商業個人用途。

我們欲感謝以下政府單位或基金會就我們健康耆年措施教育資源所給予的支援：



Ben and
Hilda Katz
Foundation



孟嘗會和 Ben and Hilda Katz Foundation 慷慨提供資金來支持我們的支援健康耆年教育資源的印刷與翻譯。

長者及無障礙部以補助「長者社區補助計劃」的方式支持此項措施。

作者：健康耆年與長者醫學計劃，西奈山醫療和大學健康網絡 (UHN)
修改日期：2022 年 11 月