

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ: ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΤΕ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ, ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ
ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ:

- Τι είναι ο προγραμματισμός μελλοντικής φροντίδας.
- Πώς να ξεκινήσετε μια συζήτηση σχετικά με τη μελλοντική σας φροντίδα.
- Ποιες είναι οι προκλήσεις και τα οφέλη του προγραμματισμού μελλοντικής φροντίδας.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΗ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ;

Ο Προγραμματισμός μελλοντικής φροντίδας είναι μια διαδικασία που σας βοηθά να σκεφτείτε και να επικοινωνήσετε τις επιλογές σχετικά με τη μελλοντική σας φροντίδα, εάν χάσετε την ικανότητα να λαμβάνετε τεκμηριωμένες αποφάσεις για τη ζωή σας. Ως μέρος του προγραμματισμού μελλοντικής φροντίδας, μπορείτε:



- Να ονομάσετε έναν αντικαταστάτη-υπεύθυνο λήψης αποφάσεων: το άτομο ή τα άτομα που θα λάβουν αποφάσεις για εσάς,
- Να γράψετε τις επιθυμίες σας σχετικά με την ιατρική περίθαλψη, τις ρυθμίσεις διαβίωσης και τη φροντίδα στο τέλος της ζωής σας,
- Να ορίσετε έναν πληρεξούσιο προσωπικής φροντίδας,
- Να ορίσετε έναν πληρεξούσιο για τη φροντίδα των οικονομικών και της περιουσίας σας.

Κανένα από αυτά δεν είναι υποχρεωτικό. Ωστόσο, η δημιουργία ενός Προγράμματος μελλοντικής φροντίδας μπορεί να βοηθήσει την οικογένεια, τους φίλους και τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης να διασφαλίσουν ότι οι επιθυμίες σας γίνονται σεβαστές. Μπορεί να μειώσει σημαντικά το άγχος ιδιαίτερα στα μέλη της οικογένειάς σας, τα οποία μπορεί να χρειαστεί να λάβουν αποφάσεις για εσάς, αν δεν μπορείτε.

ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ;

Πολλοί από εμάς έχουμε μια γενική ιδέα για τη φροντίδα που θέλουμε ή δεν θέλουμε να λάβουμε και μπορούμε εύκολα να την επικοινωνήσουμε με λόγια σε έναν σύντροφο ή σε παιδιά ότι, για παράδειγμα, είναι επιθυμητή μια εντολή Μη ανάνηψης (DNR). Ωστόσο, ένα Πρόγραμμα μελλοντικής φροντίδας μπορεί να γίνει με περισσότερες λεπτομέρειες και να περιλαμβάνει ένα επίπεδο συγκεκριμένων προτιμήσεων που μπορεί να περιλαμβάνουν οποιοδήποτε από τα ακόλουθα:



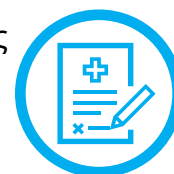
- Ποιος θέλετε να λαμβάνει αποφάσεις για εσάς (δεν μπορείτε να ονομάσετε κάποιον που πληρώνεται για να σας φροντίζει εκτός εάν πρόκειται για σύζυγο, σύντροφο ή

συγγενή, ούτε μπορείτε να αναφέρετε κάποιον που είναι κάτω των 16 ετών ή είναι διανοητικά ανίκανος να λάβει αποφάσεις υγειονομικής περίθαλψης).

- Αυτό που θέλετε σχετίζεται με την προσωπική φροντίδα, όπως πού θέλετε να ζήσετε, τι θέλετε να φάτε και να φορέσετε.
- Τι είδους υγειονομική περίθαλψη θέλετε, όπως εισαγωγή ή εξιτήριο από μια ιατρική μονάδα ή μετακόμιση ή λήψη προσωπικής φροντίδας σε έναν οίκο μακροχρόνιας φροντίδας.
- Είτε θέλετε να αναζωογονηθείτε, εάν υποστείτε εγκεφαλικό, καρδιακό επεισόδιο, επείγουσα ιατρική περίθαλψη ή ένα ατύχημα που προκαλεί ανικανότητα.
- Ποιες είναι οι προθέσεις σας εάν σας υποδειχθεί να λάβετε παρηγορητική φροντίδα ή φροντίδα στο τέλος της ζωής σας.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗ ΚΑΤΟΠΙΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ;

Η συγκατάθεση κατόπιν ενημέρωσης είναι η ικανότητα να κάνετε συνειδητές επιλογές για τη ζωή σας. Οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης πρέπει να εξηγούν λεπτομερώς τυχόν εξετάσεις ή θεραπείες στις οποίες υποβάλλεστε, συμπεριλαμβανομένων:



- Των κινδύνων, των οφελών και των παρενεργειών
- Των εναλλακτικών σε αυτές τις επιλογές
- Τι ενδέχεται να συμβεί εάν αρνηθείτε αυτές τις επιλογές

Προτού συναινέσετε σε θεραπείες ή διαδικασίες, οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης πρέπει να απαντήσουν σε ερωτήσεις που έχετε σχετικά με αυτές. Η ικανότητα ενός ατόμου μπορεί να προσδιοριστεί από έναν επαγγελματία υγείας που προτείνει μια συγκεκριμένη θεραπεία ή πορεία δράσης. Εάν διαπιστωθεί ότι δεν είστε σε θέση να λάβετε αποφάσεις υγειονομικής περίθαλψης, έχετε το δικαίωμα να συμβουλευτείτε το Συμβούλιο Συναινεσης και Ικανότητας για να εξετάσετε αυτήν τη διαπίστωση. Ο πάροχος υγειονομικής περίθαλψης που σας βρίσκει ανίκανο πρέπει να σας ενημερώσει για αυτό το δικαίωμα. Ένας αντικαταστάτης-υπεύθυνος λήψης αποφάσεων ή ένας πληρεξούσιος πρέπει επίσης να ληφθεί υπόψη για να λάβει αποφάσεις για λογαριασμό σας.

ΓΙΑΤΙ Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ;

Έχετε το δικαίωμα να κάνετε επιλογές για το σώμα σας. Ωστόσο, ατυχήματα, τραύματα, ασθένειες και καταστάσεις, όπως η γνωστική εξασθένηση και οι άνοιες, όπως η νόσος του Αλτσχάιμερ, μπορούν να μειώσουν την ικανότητά σας να λαμβάνετε αποφάσεις.



Η δημιουργία ενός Προγράμματος μελλοντικής φροντίδας σας επιτρέπει να ονομάσετε το άτομο ή τα άτομα που θα λάβουν αποφάσεις για εσάς σε περίπτωση που δεν είστε σε θέση να πάρετε αυτές τις αποφάσεις μόνοι σας.

Επικοινωνεί επίσης τις επιθυμίες σας σχετικά με πολλά θέματα υγείας, όπως:

- Διαγνωστικές και ιατρικές διαδικασίες, είτε αυτές είναι προληπτικές, θεραπευτικές ή αισθητικές.
- Παρεμβάσεις για παράταση ζωής.
- Το είδος της φροντίδας που θέλετε εάν δεν μπορείτε να φροντίσετε τον εαυτό σας.
- Επιλογές παρηγορητικής φροντίδας και φροντίδας στο τέλος της ζωής.

Ατυχήματα και απροσδόκητες ασθένειες μπορεί να προκύψουν ανά πάσα στιγμή, επομένως η επικοινωνία ενός Προγράμματος μελλοντικής φροντίδας είναι σημαντική σε οποιαδήποτε ηλικία. Οι οικογένειες και οι γιατροί επωφελούνται πολύ από το να γνωρίζουν εκ των προτέρων τι θέλετε.



Για τους ηλικιωμένους, υπάρχουν ακόμη περισσότεροι λόγοι για να ασχοληθούν με τον προγραμματισμό μελλοντικής φροντίδας:

- Οι αποφάσεις σχετικά με την ιατρική περίθαλψη μπορεί να είναι πιο συχνές και η ανάγκη λήψης ιατρικών αποφάσεων είναι πιο πιθανή όσο μεγαλώνετε.
- Η δυνατότητα ή η αναγκαιότητα μετακόμισης σε οίκο ευγηρίας ή σε οίκο μακροχρόνιας φροντίδας μπορεί να υποχρεώσει τη λήψη ατομικών ή κοινών οικογενειακών αποφάσεων.
- Οι αποφάσεις φροντίδας στο τέλος της ζωής είναι πιο κοντά.
- Τα παιδιά θα μπορούσαν να ζουν μακριά και να μην μπορούν να παράσχουν άμεση βοήθεια.

Οι σωματικές και κοινωνικές επιπτώσεις της γήρανσης συχνά παρουσιάζουν νέες προκλήσεις. Ο προγραμματισμός μελλοντικής φροντίδας μπορεί να σας βοηθήσει να τις αντιμετωπίσετε με αυτοπεποίθηση και χάρη.

ΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Ο Προγραμματισμός μελλοντικής φροντίδας επικοινωνεί τις επιθυμίες σας. Δεν πρόκειται για μελλοντική συγκατάθεση για κάποια συγκεκριμένη θεραπεία ούτε για μελλοντική οδηγία για θεραπεία. Ένα πρόγραμμα μελλοντικής φροντίδας που εκφράζει τις επιθυμίες σας για προσωπική φροντίδα δεν είναι νομικά δεσμευτικό. Ωστόσο, κάνει τις αποφάσεις ευκολότερες για τα άτομα που θα φροντίσουν για εσάς, εάν δεν μπορείτε να το κάνετε μόνοι σας, και κάνει πιο πιθανή την τήρηση των επιθυμιών σας.



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ;

Τα οφέλη του Προγραμματισμού μελλοντικής φροντίδας είναι προσωπικά, οικογενειακά και κοινωνικά.



- Η οικογένειά σας, οι φίλοι και οι επαγγελματίες υγείας θα ωφεληθούν από το να ξέρουν τι θέλετε. Θα ωφεληθείτε από τις συζητήσεις, καθώς μπορεί να αλλάξετε γνώμη ενώ μιλάτε για διαφορετικές πτυχές αξιών, προσδοκιών και προτιμήσεων.
- Τα Προγράμματα μελλοντικής φροντίδας μπορούν να μειώσουν τις ανεπιθύμητες νοσηλεύσεις στο τέλος της ζωής και να εξασφαλίσουν ότι λαμβάνετε τη φροντίδα που θέλετε.
- Ορισμένες επιλογές υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να είναι αναποτελεσματικές ή επιβλαβείς για τους ηλικιωμένους. Η προσεκτική εξέταση των επιλογών σας, κατά προτίμηση πριν από τη στιγμή που μπορεί να χρειαστεί να γίνουν επείγουσες, μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή άκαρπων παρεμβάσεων.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ;

Παρά τα πλεονεκτήματα του Προγραμματισμού μελλοντικής φροντίδας, πολλοί διστάζουν να δημιουργήσουν ένα πρόγραμμα και σχεδόν οι μισοί ηλικιωμένοι δεν το κάνουν ποτέ. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε έναν ή πολλούς λόγους:

- Πολλοί από εμάς διστάζουμε να συζητήσουμε για ασθένειες και τον θάνατο.
- Οι προοπτικές για τη ζωή μπορεί να αλλάξουν καθώς μεγαλώνουμε.
- Η απώλεια συζύγου, αδερφού, παιδιού ή φίλου μπορεί να δημιουργήσει συναισθήματα απομόνωσης που εμποδίζουν τη λήψη αποφάσεων.
- Οι σωματικές, γνωστικές και ψυχολογικές αλλαγές μπορεί να μας κάνουν να αναβάλλουμε αποφάσεις.
- Μερικοί επαγγελματίες υγείας δεν είναι άνετοι ή καλά εκπαιδευμένοι για να συζητήσουν θέματα που αφορούν το τέλος της ζωής και διστάζουν να τα συζητούν με τους ασθενείς τους. Οι συζητήσεις με την οικογένεια και τους φίλους πριν θέσετε το θέμα στον γιατρό ή τον φροντιστή σας θα σας επιτρέψουν να ηγηθείτε της συζήτησης.



ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ;



Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να αποκτήσετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον προγραμματισμό μελλοντικής φροντίδας και τη φροντίδα στο τέλος της ζωής που μπορούν να σας βοηθήσουν να διευκρινίσετε τις επιθυμίες σας και να τις επικοινωνήσετε σε άλλους. Ορισμένες από τις στρατηγικές περιλαμβάνουν:

- Το να λαμβάνετε υπόψη προσεκτικά τις δικές σας αξίες, πεποιθήσεις και πόρους κατά την εξερεύνηση πληροφοριών σχετικά με επιλογές. "Τι κάνει τη ζωή να έχει νόημα;" είναι μια ερώτηση που μπορεί να θέλετε να λάβετε υπόψη.
- Το να κάνετε συζητήσεις για το μέλλον σας καθώς μεγαλώνετε. Τα Προγράμματα μελλοντικής φροντίδας μπορούν να είναι

δύσκολο να συζητηθούν, καθώς η ασθένεια, η διανοητική ανικανότητα και ο θάνατος είναι θέματα που συχνά αποφεύγουμε. Εάν δεν υπάρχει κανένας άλλος διαθέσιμος, ένας οικογενειακός γιατρός ή ένας δικηγόρος μπορεί να διευκρινίσει τις επιλογές και να ανοίξει τον δρόμο για ουσιαστική εξέταση.

- Αναζητήστε πληροφορίες σχετικά με την υγειονομική περίθαλψη, το καταφύγιο, την ένδυση, τη διατροφή, την υγιεινή, την προσωπική ασφάλεια και τη φροντίδα στο τέλος της ζωής. Πολλοί οργανισμοί παρέχουν πληροφορίες για αυτά τα ζητήματα. Ένας πάροχος πρωτοβάθμιας περίθαλψης ή μέλη της οικογένειάς σας μπορεί επίσης να είναι χρήσιμοι. Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ταινίες, βιβλία, άρθρα περιοδικών, ιστοσελίδες και προσωπικές συνομιλίες με φίλους ή συγγενείς ως σημεία εκκίνησης για πληροφορίες σχετικά με ζητήματα μελλοντικής φροντίδας.

ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΡΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ;

ΠΛΗΡΕΞΟΥΣΙΟ ΓΙΑ ΠΑΚΕΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ - ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΕΙΣΑΓΓΕΛΕΑ

Πληροφορίες σχετικά με τον ορισμό πληρεξούσιου και το έντυπο πληρεξούσιου προσωπικής φροντίδας, επισκεφθείτε τον παρακάτω ιστότοπο για να κατεβάσετε το πλήρες πακέτο.



www.publications.gov.on.ca/300652

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ - ΜΙΛΗΣΤΕ ΚΑΝΑΔΑ

Πληροφορίες σχετικά με τον προγραμματισμό μελλοντικής φροντίδας και την κατάρτιση ενός πλάνου για μελλοντικές αποφάσεις που αφορούν την υγεία..



www.advancecareplanning.ca/resource/ontario

ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΡΗΓΟΡΗΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΣΤΟ ΟΝΤΑΡΙΟ

Παρέχει πόρους για την πλοήγηση σε αποφάσεις στο τέλος της ζωής, συμπεριλαμβανομένου ενός οδηγού για τον Προγραμματισμό μελλοντικής φροντίδας στο Οντάριο.



www.hpcso.ca
www.hpcso.ca/acp/

ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ

- Αναπληρωτές υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων και πληρεξούσιοι
- Κατανοώντας τις επιλογές ανακουφιστικής φροντίδας

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΟΡΟΙ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ:

- Προγραμματισμός μελλοντικής φροντίδας: Πώς να προσεγγίσετε τη συζήτηση
- Αλκοόλ και υγεία
- Ασβέστιο, βιταμίνη D και υγεία των οστών
- Γενικές συμβουλές για τη διαχείριση προβλημάτων της μνήμης
- Βελτίωση της ακράτειας ούρων
- Ζήστε περισσότερο, ζήστε καλά: Οδηγός για υγιή γηρατειά
- Διαχείριση του στρες των φροντιστών
- Διαχείριση χρόνιου πόνου
- Διαχείριση κοινών καταστάσεων ψυχικής υγείας σε ηλικιωμένους
- Διαχείριση δυσκοιλιότητας
- Διαχείριση της ήπιας γνωστικής εξασθένησης, της νόσου Αλτσχάιμερ και άλλων μορφών άνοιας
- Διαχείριση πολλαπλών χρόνιων παθήσεων
- Διαχείριση χρήσης ηρεμιστικών-υπνωτικών από ηλικιωμένους
- Διαχείριση του ύπνου ηλικιωμένων
- Διαχείριση της χρήσης ουσιών και διαταραχών εθισμού με την πάροδο της ηλικίας
- Πρόληψη των πτώσεων στο σπίτι
- Αναγνώριση και διαχείριση του άγχους
- Αναγνώριση και διαχείριση της κατάθλιψης
- Αναγνώριση και διαχείριση της απώλειας ακοής
- Ασφαλής χρήση φαρμάκων για ηλικιωμένους
- Παραμένοντας ενεργοί όσο μεγαλώνετε

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ:

- Επιλογές κοινοτικής μεταφοράς
- Υπηρεσίες αξιολόγησης οδήγησης
- Κακοποίηση ηλικιωμένων
- Χρηματοδότηση για βοηθήματα μετακίνησης και άλλα βοηθήματα από το πρόγραμμα ιατροτεχνολογικών βοηθημάτων
- Επιλογές στέγασης για ηλικιωμένους
- Πώς να εγγραφείτε στο Wheel-Trans
- Meals on Wheels

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation για πρόσθετους πόρους για ηλικιωμένους, οικογένειες και φροντιστές.

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται μόνο για ενημερωτικούς σκοπούς και δεν προορίζονται να αποτελέσουν υποκατάστατο επαγγελματικών ιατρικών συμβουλών, διάγνωσης ή θεραπείας. Συμβουλευτείτε έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης για συμβουλές σχετικά με μια συγκεκριμένη πάθηση. Μπορεί να ανατυπωθεί ένα αντίγραφο αυτού του υλικού αποκλειστικά για μη εμπορική, προσωπική χρήση.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους παρακάτω φορείς για την υποστήριξη της Πρωτοβουλίας εκπαιδευτικών πόρων για την υποστήριξη των υγιών γηρατειών:



**Το ίδρυμα
Ben and
Hilda Katz
Foundation**



Τα ιδρύματα Mon Sheong Foundation και Ben and Hilda Katz Foundation έχουν γενναιόδωρα προσφέρει χρηματοδότηση για την υποστήριξη της εκτύπωσης και της μετάφρασης των εκπαιδευτικών μας πόρων για την υποστήριξη των υγιών γηρατειών.

Το Υπουργείο Ηλικιωμένων και Προσβασιμότητας υποστήριξε αυτήν την πρωτοβουλία παρέχοντας χρηματοδότηση μέσω του Προγράμματος κοινοτικών επιχορηγήσεων για ηλικιωμένους.

Συντάκτης: Πρόγραμμα υγιών γηρατειών και γηριατρικής, Sinai Health και UHN
Τροποποιήθηκε: 11/2022