

PLANEAMENTO DE CUIDADOS ANTECIPADOS: COMO ABORDAR A CONVERSA

INFORMAÇÕES PARA IDOSOS, FAMÍLIAS,
E CUIDADORES



LEIA ESTE PANFLETO PARA SABER MAIS:

- O que é o planeamento de cuidados antecipados.
- Como iniciar a conversa sobre os seus cuidados futuros.
- Quais são os desafios e benefícios do planeamento de cuidados antecipados.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

O QUE É O PLANEAMENTO DE CUIDADOS ANTECIPADOS?

O Planeamento de Cuidados Antecipados é um processo para ajudá-lo a pensar e comunicar escolhas sobre os seus cuidados futuros, caso perca a capacidade de tomar decisões informadas sobre a sua vida. Como parte do planeamento de cuidados antecipados, pode:



- Nomear um Tomador de Decisão Substituto: a pessoa ou pessoas que tomarão decisões por si;
- Escrever os seus desejos sobre cuidados médicos, condições de vida e cuidados de fim de vida;
- Nomear um Procurador para cuidados pessoais;
- Nomear um Procurador para cuidar das suas finanças e propriedades.

Nenhuma delas é obrigatória. No entanto, fazer um plano de cuidados antecipados pode ajudar a sua família, amigos e profissionais de saúde a garantir que os seus desejos sejam respeitados. Isto pode reduzir muito o stress dos seus familiares em particular, que podem precisar de tomar decisões por si se você não puder.

QUE TIPOS DE DECISÕES ESTÃO ENVOLVIDAS NOS PLANOS DE CUIDADOS ANTECIPADOS?

Muitos de nós temos uma ideia geral sobre os cuidados que queremos ou não receber e podemos facilmente comunicar por palavras a um parceiro ou aos filhos que, por exemplo, uma ordem de Não Reanimar (Do Not Resuscitate, DNR) é desejável. No entanto, um Plano de Cuidados Antecipados pode entrar em mais detalhes e incluir um nível de preferências específicas que podem envolver qualquer um dos seguintes:



- Quem quer que tome decisões por si (não pode nomear alguém pago para cuidar de si, a menos que seja um cônjuge, parceiro ou familiar; nem pode nomear alguém com menos de 16 anos ou mentalmente

incapaz de tomar decisões sobre cuidados de saúde).

- O que quer em relação aos cuidados pessoais, como onde quer morar, o que quer comer e vestir.
- Que tipo de cuidados de saúde deseja, como admissão ou alta de um centro médico, ou mudança ou recebimento de cuidados pessoais numa casa de repouso a longo prazo.
- Se deseja ser ressuscitado caso sofra um derrame, ataque cardíaco, emergência médica ou um acidente incapacitante.
- Quais são as suas intenções caso seja encaminhado para receber cuidados paliativos ou de fim de vida.

O QUE É O CONSENTIMENTO INFORMADO?

O consentimento informado é a capacidade de tomar decisões informadas sobre a sua vida. Os profissionais de saúde devem explicar detalhadamente todos os exames ou tratamentos aos quais se submeter, incluindo:



- Riscos, benefícios e efeitos colaterais
- Alternativas a estas opções
- O que pode acontecer se recusar estas opções

Antes de consentir com tratamentos, procedimentos ou terapias, os profissionais de saúde devem responder às perguntas que tiver sobre os mesmos. A capacidade de uma pessoa pode ser determinada por um profissional de saúde que propõe um tratamento ou curso de ação específico. Se for considerado incapaz de tomar decisões sobre cuidados de saúde, tem o direito de consultar o Conselho de Consentimento e Capacidade para rever esta conclusão. O prestador de cuidados de saúde que o considerar incapaz deve informá-lo deste direito. Um tomador de decisão substituto ou um Procurador também deve ser considerado para tomar decisões em seu nome.

PORQUE É QUE O PLANEAMENTO DE CUIDADOS ANTECIPADOS É IMPORTANTE?

Tem o direito de fazer escolhas sobre o seu corpo. No entanto, acidentes, traumas, doenças e condições, como comprometimento cognitivo e demências, como a doença de Alzheimer, podem diminuir a sua capacidade de tomar decisões.



Fazer um Plano de Cuidados Antecipados permite-lhe nomear a(s) pessoa(s) que tomarão as decisões por si caso não consiga tomar estas decisões sozinho.

Também comunica os seus desejos em relação a muitos problemas de saúde, incluindo:

- Procedimentos diagnósticos e médicos, sejam eles preventivos, terapêuticos ou cosméticos.
- Intervenções para prolongar a vida.
- O tipo de cuidado que deseja caso não possa cuidar de si mesmo.
- Opções de cuidados paliativos e de fim de vida.

Acidentes e doenças inesperadas podem surgir a qualquer momento, portanto, comunicar um Plano de Cuidados Antecipados é importante em qualquer idade. Famílias e médicos beneficiam muito ao saber com antecedência o que deseja.



Para idosos, há ainda mais razões para se envolver no planeamento de cuidados antecipados:

- As decisões sobre cuidados médicos podem ser mais frequentes e a necessidade de tomar decisões médicas é mais provável à medida que envelhece.
- A possibilidade ou necessidade de se mudar para uma residência de idosos ou para uma casa de repouso pode obrigar a uma tomada de decisão individual ou familiar conjunta.
- As decisões sobre os cuidados de fim de vida estão mais próximas.
- Os filhos podem viver longe e ser incapazes de prestar assistência imediata.

Os efeitos físicos e sociais do envelhecimento muitas vezes apresentam novos desafios. O planeamento de cuidados antecipados pode ajudá-lo a atendê-los com confiança e graça.

O QUE O PLANEAMENTO DE CUIDADOS ANTECIPADOS NÃO É

O Planeamento de Cuidados Antecipados comunica os seus desejos. Não é um consentimento prévio para nenhum tratamento particular nem uma Diretiva Antecipada para tratamento. Um plano de cuidados antecipados que expressa os seus desejos de cuidados pessoais não é juridicamente vinculativo. No entanto, torna as decisões mais fáceis para as pessoas que cuidarão de si se não puder fazer isso sozinho e torna mais provável que os seus desejos sejam seguidos.



QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DO PLANEAMENTO DE CUIDADOS ANTECIPADOS?

Os benefícios do Planejamento de Cuidados Antecipados são pessoais, familiares e sociais.



- A sua família, amigos e profissionais de saúde beneficiarão ao saber o que quer. Você beneficiará das conversas, pois pode mudar de ideias enquanto fala sobre diferentes aspectos como valores, expectativas e preferências.
- Os Planos de Cuidados Antecipados podem reduzir hospitalizações indesejadas no final da vida e garantir que receba os cuidados que deseja.
- Algumas opções de cuidados de saúde podem ser ineficazes ou prejudiciais para os idosos. A consideração cuidadosa das suas escolhas, de preferência antes do momento em que precisem de ser urgentes, pode ajudar a evitar intervenções infrutíferas.

QUAIS SÃO OS DESAFIOS DO PLANEAMENTO DE CUIDADOS ANTECIPADOS?

Apesar dos benefícios do Planeamento de Cuidados Antecipados, muitos hesitam em criar um plano, e quase metade dos idosos nunca o faz. Isto pode ser devido a um ou vários motivos:

- Muitos de nós relutamos em discutir doenças e morte.
- Perspetivas sobre a vida podem mudar à medida que envelhecemos.
- A perda de um cônjuge, irmão, filho ou amigo pode criar sentimentos de isolamento que dificultam a tomada de decisões.
- Alterações físicas, cognitivas e psicológicas podem levar-nos a postergar decisões.
- Alguns profissionais de saúde não se sentem confortáveis ou bem formados o suficiente para discutir tópicos de fim de vida e hesitam em abordá-los com os seus pacientes. Discussões com familiares e amigos antes de abordar o assunto com o seu médico ou cuidador permitirão que lidere a discussão.



QUAIS SÃO ALGUMAS ESTRATÉGIAS DE TOMADA DE DECISÕES PARA APOIAR O PLANEAMENTO DE CUIDADOS ANTECIPADOS?

Existem muitas maneiras de obter mais informações sobre o planeamento de cuidados antecipados e cuidados de fim de vida que podem ajudá-lo a esclarecer os seus desejos e comunicá-los a outras pessoas. Algumas estratégias incluem:



- Considerar cuidadosamente os seus próprios valores, crenças e recursos ao explorar informações sobre escolhas. “O que torna a vida significativa?” é uma questão que pode querer considerar.
- Ter conversas sobre o seu futuro à medida que envelhece. Os Planos de Cuidados Antecipados podem ser difíceis de discutir, pois a doença, a incapacidade mental e a morte são temas que muitas vezes evitamos. Se ninguém mais estiver disponível, um médico de família ou advogado pode esclarecer as opções e abrir caminho para uma consideração significativa.
- Procure informações relacionadas com cuidados de saúde, abrigo, roupas, nutrição, higiene, segurança pessoal e cuidados de fim de vida. Muitas organizações fornecem informações sobre estas questões. Um prestador de cuidados primários ou membros da sua família também podem ser úteis. Tente usar filmes, livros, artigos de revistas, sites e conversas pessoais com amigos ou familiares como pontos de partida para obter informações sobre cuidados antecipados.

ONDE POSSO ENCONTRAR MAIS INFORMAÇÕES?

PROCURAÇÃO PARA KIT DE CUIDADOS PESSOAIS - MINISTÉRIO DO PROCURADOR-GERAL

Informações sobre Nomeação de Procuradores e sobre o Formulário de Procuração para Cuidados Pessoais, visite o site abaixo para descarregar o kit completo.



www.publications.gov.on.ca/300652

PLANEAMENTO DE CUIDADOS ANTECIPADOS - SPEAK UP CANADA

Informações sobre planeamento de cuidados antecipados e elaboração de um plano para futuras decisões de saúde.



www.advancecareplanning.ca/resource/ontario

HOSPICE PALLIATIVE CARE ONTARIO

Fornece recursos para navegar pelas decisões de fim de vida, incluindo um guia para Planeamento de Cuidados Antecipados em Ontário.



www.hpco.ca

www.hpco.ca/acp/

RECURSOS RELEVANTES NA NOSSA SÉRIE

- Tomadores de decisões substitutos e procuradores
- Entender as suas opções de cuidados paliativos

RECURSOS DE SAÚDE ADICIONAIS NA NOSSA SÉRIE:

- Planeamento de cuidados antecipados: Como abordar a conversa
- O álcool e a sua saúde
- Cálcio, vitamina D e saúde óssea
- Dicas gerais para resolver problemas de memória
- Melhorar a incontinência urinária
- Viver mais, viver bem – o seu guia para um envelhecimento saudável
- Gerir o stress do cuidador
- Gerir a dor crónica
- Gerir condições comuns de saúde mental em idosos
- Gerir a obstipação
- Gerir o nível de comprometimento cognitivo, a doença de Alzheimer e outras funções
- Gerir múltiplas condições crónicas de saúde
- Gerir o uso de sedativos-hipnóticos entre idosos
- Gerir o sono em idosos
- Gerir o uso de substâncias e transtornos aditivos à medida que envelhece
- Prevenção de quedas em casa
- Reconhecer e gerir a ansiedade
- Reconhecer e gerir a depressão
- Reconhecer e gerir a perda de audição
- Uso seguro de medicamentos para idosos
- Permanecer ativo à medida que envelhece

RECURSOS COMUNITÁRIOS ADICIONAIS NA NOSSA SÉRIE:

- Opções de transporte comunitário
- Serviços de avaliação de condução
- Abuso de idosos
- Financiamento para mobilidade e outros auxílios do Programa de Dispositivos Assistidos
- Opções de alojamento para idosos
- Como fazer a inscrição no Wheel-Trans
- Refeições ao domicílio

Visite www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation para obter recursos adicionais para idosos, famílias e cuidadores.

Estas informações devem ser usadas apenas para fins informativos e não pretendem substituir o aconselhamento, diagnóstico ou tratamento médico profissional. Por favor, consulte o seu médico para aconselhamento sobre uma condição médica específica. Só pode ser reimpressa uma única cópia destes materiais para uso pessoal não comercial.

Gostaríamos de agradecer aos seguintes pelo seu apoio à nossa Iniciativa de Recursos Educacionais para Apoiar o Envelhecimento Saudável:



**A Fundação
Ben e Hilda
Katz**



A Fundação Mon Sheong e a Fundação Ben e Hilda Katz forneceram generosamente fundos para apoiar a impressão e tradução dos nossos Recursos Educacionais para Apoiar o Envelhecimento Saudável.

O Ministério da Terceira Idade e Acessibilidade apoiou esta iniciativa com financiamento através do seu Programa de Bolsas Comunitárias para Idosos.