

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УХОДА: ВОЗМОЖНЫЕ ПОДХОДЫ К ОБСУЖДЕНИЮ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ИХ РОД-
СТВЕННИКОВ
И ЛИЦ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ УХОД



ПРОЧИТАВ ЭТУ БРОШЮРУ, ВЫ УЗНАЕТЕ:

- что такое предварительное планирование ухода;
- как завести разговор о том, каким должен быть уход за вами в будущем;
- с какими трудностями можно столкнуться при предварительном планировании ухода и в чем заключаются его преимущества.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

ЧТО ТАКОЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УХОДА?

Предварительное планирование ухода — это процесс, который призван помочь вам обдумать и сообщить о том, каким должен быть уход за вами в будущем, если вы потеряете способность принимать осознанные решения, касающиеся вашей жизни. В рамках предварительного планирования ухода вы можете:



- назначить замещающее лицо, принимающее решения: один или несколько человек, которые будут принимать решения за вас;
- обозначить ваши пожелания относительно медицинского обслуживания, условий проживания и ухода в конце жизни;
- назначить доверенное лицо по уходу;
- назначить доверенное лицо, ответственное за ваши финансовые средства и имущество.

Ни одна из перечисленных мер не является обязательной. Однако предварительный план по уходу поможет вашей семье, друзьям и лечащим врачам учесть ваши пожелания. Это может значительно снизить груз ответственности на тех членов вашей семьи, которым придется принимать решения за вас, если вы не сможете делать это самостоятельно.

КАКИЕ РЕШЕНИЯ ПРЕДУСМОТРЕНЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫМ ПЛАНОМ ПО УХОДУ?

Многие имеют лишь общее представление о том, какую помощь они хотят или не хотят получать, и могут легко сказать супругу или детям, что, например, не хотят, чтоб их реанимировали. Однако предварительный план по уходу может включать более подробные пожелания и конкретные предпочтения, например:



- Кого бы вы хотели назначить лицом, принимающим решения за вас (нельзя назначить человека, которому вы платите за уход за вами, если это не супруг, партнер или родственник; также нельзя назначить лицо младше 16 лет и лицо, признанное неспособным принимать решения о медицинском обслуживании).

- Пожелания, связанные с личным уходом, например, где вы хотите жить, чем вы хотите питаться и какую одежду носить.
- Какую медицинскую помощь вы хотите получать. Например, хотите ли вы поступить в медицинское учреждение или выписаться из него, хотите ли вы находиться в учреждении долговременного ухода или получать индивидуальный уход в нем.
- Хотите ли вы, чтобы вас реанимировали, если у вас случится инсульт, сердечный приступ, если вы придете в состояние, требующее неотложной медицинской помощи, или если случится несчастный случай, повлекший за собой инвалидность.
- Каковы ваши пожелания в случае, если вам потребуется паллиативная помощь или уход в конце жизни.

ЧТО ТАКОЕ СОЗНАТЕЛЬНОЕ СОГЛАСИЕ?

Сознательное согласие — это способность принимать осознанные решения о своей жизни. Лечащие врачи должны подробно разъяснять суть обследований и лечебных процедур, которые вы проходите, в том числе сообщать о:



- рисках, преимуществах и побочных эффектах;
- альтернативных вариантах;
- возможных сценариях в случае вашего отказа от прохождения мероприятий.

Прежде чем вы дадите согласие на прохождение лечения, процедур или терапии, лечащий врач должен ответить на ваши вопросы о них. Дееспособность человека может быть определена медицинским работником, который предложит конкретное лечение или план действий. Если вас признают неспособным принимать решения о медицинском обслуживании, вы имеете право обратиться в Совет по согласию и дееспособности для консультации по этому вопросу. Лечащий врач, который признал вас недееспособным, обязан сообщить вам о том, что у вас есть такое право. Также должна быть рассмотрена возможность принятия решения за вас замещающим лицом или вашим представителем.

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ВАЖНОСТЬ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ УХОДА?

У вас есть право распоряжаться вашим телом по своему выбору.

Однако несчастные случаи, травмы, болезни, когнитивные расстройства и деменции, как, например, при болезни Альцгеймера, могут снизить способность принимать осознанные решения.



Составив предварительный план по уходу, вы назначите одного или нескольких человек, которые будут принимать решения за вас в том случае, если вы не сможете делать это самостоятельно.

С помощью плана можно также определить ваши предпочтения в отношении медицинских мероприятий, например:

- диагностических и медицинских процедур, включая профилактические, терапевтические и косметические процедуры;
- вмешательств, направленных на продление жизни;
- мер по уходу в случае, если вы не сможете ухаживать за собой самостоятельно;
- паллиативной помощи и уходу в конце жизни.

Невозможно предугадать наступление несчастных случаев и заболеваний, поэтому предварительный план по уходу важно иметь в любом возрасте. Членам семьи и врачам будет очень полезно знать о ваших пожеланиях заранее.



Для пожилых людей предварительное планирование ухода более актуально по следующим причинам:

- Необходимость принимать решения, связанные с медицинским обслуживанием, с возрастом становится более частой.
- Решение о возможности или потребности переезда в дом престарелых или в учреждение долговременного ухода человек может принять индивидуально или совместно с членами семьи.
- Решения относительно ухода в конце жизни становятся актуальнее с каждым годом.
- Если дети живут далеко, они не смогут оперативно оказать помощь.

Из-за того, как старость влияет на физические способности и на поведение в обществе, у людей часто возникают новые проблемы. Предварительное планирование ухода поможет с уверенностью подойти к их решению.

ЧТО НЕ ПРЕДПОЛАГАЕТСЯ В РАМКАХ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ УХОДА?

Предварительное планирование ухода помогает вам сообщить о своих предпочтениях.



Оно не является предварительным соглашением или предварительным распоряжением на получение определенного вида лечения. Предварительный план по уходу, в котором указаны ваши пожелания относительно индивидуального ухода, не имеет обязательной юридической силы. Однако благодаря ему людям, которые будут ухаживать за вами, будет легче принимать решения относительно вас, если вы не сможете делать это самостоятельно, и ваши пожелания будут учтены с более высокой вероятностью.

В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ УХОДА?

Предварительное планирование ухода несет в себе преимущества как для вас лично, так и для вашей семьи и общества в целом.



- Членам вашей семьи, вашим друзьям и работникам здравоохранения будет полезно знать о ваших пожеланиях. Для вас лично могут быть полезны обсуждения на эту тему, так как они могут изменить ваше мнение относительно ценностей, ожиданий и предпочтений.
- Предварительный план по уходу может снизить количество нежелательных госпитализаций в конце жизни и обеспечить желаемый вами уход.
- Некоторые виды медицинского обслуживания могут быть неэффективны или даже вредны для пожилых людей. Понимание своих предпочтений поможет избежать бесполезных вмешательств в ваше здоровье, особенно если вы хорошо обдумаете свои пожелания до того момента, когда это нужно будет делать в срочном порядке.

КАКИЕ ТРУДНОСТИ НЕСЕТ В СЕБЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УХОДА?

Несмотря на то, что предварительное планирование ухода несет в себе большое число преимуществ, многие сомневаются в необходимости составления собственного плана, и более половины пожилых людей не делают этого. Это может быть связано с одной или несколькими причинами:

- Многим из нас некомфортно обсуждать заболевания и смерть.
- Взгляды на жизнь могут меняться по мере старения.
- Потеря супруга, брата или сестры, ребенка или друга может вызвать ощущение изолированности, которое затрудняет принятие решений.
- Физические, когнитивные и психологические изменения могут заставлять нас откладывать принятие решений.
- Некоторые медицинские работники недостаточно хорошо квалифицированы или чувствуют себя недостаточно уверенно при обсуждении тем, связанных с окончанием жизни, и поэтому стесняются затрагивать такие темы при общении с пациентами. Если предварительно обсудить эти темы с членами семьи или с друзьями, то при общении с врачом или опекуном вы сможете сами вести разговор.



ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ В ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ КАСАТЕЛЬНО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ПЛАНИРОВА- НИЯ УХОДА?



Существует множество источников информации о предварительном планировании ухода и уходе в конце жизни, которые помогут вам лучше понять ваши предпочтения и донести их до окружающих. Приведем несколько советов:

- Обязательно учитывайте ваши ценности, убеждения и возможности, когда изучаете информацию о возможных вариантах. «В чем смысл жизни?», — один из вопросов, который нужно задать себе.
- Не бойтесь обсуждать свое будущее, когда приближаетесь к пожилому возрасту. Обсуждать предварительный план по уходу может быть непросто, так как мы привыкли избегать таких тем, как заболевания, психическая недееспособность и смерть. Если вам не с кем поговорить, обратитесь к семейному врачу или адвокату, — они расскажут о возможных вариантах и помогут вам сформировать ваши предпочтения.
- Изучите информацию о медицинском обслуживании, приютах, одежде, питании, гигиене, личной безопасности и уходе в конце жизни. Многие организации предоставляют информацию по этим вопросам. Лечащий врач и члены семьи тоже могут предоставить полезную информацию. Начните сбор информации о планировании ухода с фильмов, книг, статей в журналах и разговоров с друзьями и членами семьи.

ГДЕ Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ?


СВЕДЕНИЯ О ДОВЕРЕННОСТИ ПО УХОДУ — КАНЦЕЛЯРИЯ ГЕНЕРАЛЬНОГО ПРОКУРОРА

Информация о назначении доверенного лица по уходу и форма доверенности по уходу доступны на указанном ниже веб-сайте. Перейдите по ссылке, чтобы загрузить полный документ.

 www.publications.gov.on.ca/300652


ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УХОДА В КАНАДЕ — SPEAK UP

Информация о предварительном планировании ухода и составлении плана для решений по медицинскому обслуживанию в будущем.

 www.advancecareplanning.ca/resource/ontario

HOSPICE PALLIATIVE CARE ONTARIO (АССОЦИАЦИЯ ХОСПИСНОГО И ПАЛЛИАТИВНОГО УХОДА В ОНТАРИО)

Предоставляет ресурсы, которые помогут принять решения, связанные с уходом в конце жизни, в том числе справочник по предварительному планированию ухода в Онтарио.

 www.hpco.ca
www.hpco.ca/acp/

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПУБЛИКАЦИИ В ЭТОЙ СЕРИИ

- Замещающие лица, принимающие решения, и доверенные лица
- Анализ возможных вариантов паллиативной помощи

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПУБЛИКАЦИИ О ЗДРАВООХРАНЕНИИ В ЭТОЙ СЕРИИ:

- Предварительное планирование ухода: Возможные подходы к обсуждению
- Влияние алкоголя на ваше здоровье
- Кальций, витамин D и здоровье костей
- Общие советы по устранению проблем с памятью
- Борьба с недержанием мочи
- Жить дольше и счастливее — ваш путеводитель по здоровому старению
- Управление стрессом у лиц, осуществляющих уход
- Как бороться с хроническими болями
- Контроль распространенных психических расстройств у пожилых людей
- Контроль запоров
- Лечение легких когнитивных нарушений, болезни Альцгеймера и других деменций
- Контроль множественных хронических заболеваний
- Контроль использования седативных и снотворных средств пожилыми людьми
- Улучшение сна у пожилых людей
- Борьба с употреблением психоактивных веществ и аддиктивными расстройствами по мере старения
- Предотвращение падений дома
- Диагностирование и контроль тревожности
- Диагностирование и контроль депрессий
- Диагностирование и контроль потери слуха
- Безопасный прием лекарств пожилыми людьми
- Сохранение активности по мере старения

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПУБЛИКАЦИИ СООБЩЕСТВА В ЭТОЙ СЕРИИ:

- Варианты транспортировки для членов сообщества
- Услуги по оценке качества вождения
- Жестокое обращение с пожилыми людьми
- Финансирование вспомогательных средств передвижения в рамках программы предоставления вспомогательных средств передвижения
- Варианты жилья для пожилых людей
- Как зарегистрироваться в Wheel-Trans
- Доставка еды на дом

Перейдите по ссылке www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation, чтобы ознакомиться с дополнительными ресурсами для пожилых людей, их родственников и лиц, осуществляющих уход.

Данная информация предназначена только для информационных целей и не заменяет профессиональную медицинскую консультацию, диагностику или лечение. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом для получения информации по поводу конкретного заболевания. Одна копия данной брошюры может быть сделана только для некоммерческого личного использования.

Мы хотели бы поблагодарить следующие организации за поддержку нашей инициативы по созданию информационных материалов в поддержку здорового старения:



Фонд Бена и Хильды Кац

Фонд Мон Шеонг и Фонд Бена и Хильды Кац щедро предоставили средства для поддержки печати и перевода образовательных материалов в поддержку здорового старения.



Министерство по делам пожилых людей и доступности поддержало инициативу, выделив финансирование посредством Программы грантов для пожилых людей.