

Lập kế Hoạch Chăm Sóc Trước

Chuẩn bị để quyết định việc chăm sóc của bạn cho tương lai



*Quét để nhận
bản sao điện
tử của tài liệu
này.*

Một phần của việc sống khỏe mạnh hoặc giúp ai đó sống khỏe mạnh khi có bệnh trầm trọng bao gồm việc thích ứng với nhu cầu của họ khi bệnh tiến triển. Trong thời gian này, điều quan trọng là bạn và những người thân yêu của bạn phải nói về niềm tin, giá trị và mong muốn của bạn về những ngày cuối đời chăm sóc cuộc sống.

Lập kế hoạch chăm sóc trước là gì?

Lập kế hoạch trước cho việc chăm sóc cho phép bạn bày tỏ mong muốn của mình với những người thân yêu và bác sĩ. Điều này giúp bạn yên tâm rằng mong muốn của bạn sẽ được tôn trọng nếu đến lúc bạn không thể tự mình nói ra. Nó cũng giúp giảm bớt nỗi lo lắng của thân nhân, những người sẽ đưa ra quyết định quan trọng về việc chăm sóc bạn.

Lập kế hoạch chăm sóc trước bao gồm:

- Tìm hiểu về các phương pháp điều trị duy trì sự sống. Chúng bao gồm cung cấp chất dinh dưỡng và chất lỏng, sử dụng máy thở (máy hô hấp), cứu cấp, phẫu thuật, v.v.
- Nói chuyện với người thân yêu về giá trị cá nhân và niềm tin tâm linh của bạn về chết và đang chết.
- Quyết định ai sẽ là người đại diện cho bạn và đưa ra quyết định về việc chăm sóc sức khỏe nếu bạn không thể tự mình làm điều đó.
- Quyết định phương pháp điều trị nào bạn muốn nếu bạn không thể tự mình đưa ra quyết định.
- Làm giấy pháp luật chứng nhận về ý muốn cuối đời của bạn và đưa bản sao cho bác sĩ.



Lập kế hoạch chăm sóc trước có thể giúp bạn và những người thân yêu của bạn được yên tâm.

Tôi cần mẫu đơn gì?

Dưới đây là một số mẫu đơn về kế hoạch trước:

- **Ý Muốn Khi Sống:** Mẫu pháp lý này giải thích mong muốn của bạn về việc điều trị y tế nếu bạn không thể tự mình lên tiếng. Đưa bản sao của biểu mẫu này cho các thành viên trong gia đình bạn và cho mỗi bác sĩ của bạn. Đơn này không cần công chứng ở tiểu bang Washington. Hãy yêu cầu nhân viên xã hội của bạn cung cấp một mẫu đơn trống.
- **Ủy Quyền Y Tế:** Mẫu pháp lý này cho phép bạn chỉ định một người đáng tin cậy để đưa ra các quyết định y tế cho bạn nếu bạn không thể tự mình đưa ra quyết định. Người này nên biết ý muốn của bạn và sẵn sàng chấp nhận vai trò này. Mẫu đơn này không cần công chứng tại tiểu bang Washington. Hãy yêu cầu nhân viên xã hội của bạn cung cấp một mẫu đơn trống.

- **Tài Chính/Ủy Quyền Y Tế Dài Hạn:** Bạn có thể chỉ định một người đáng tin cậy làm người đại diện về tài chính/lâu dài cho bạn. Người này có quyền thay mặt bạn đưa ra các quyết định tài chính khi bạn không thể tự mình đưa ra quyết định. Nếu bạn có nhiều tài khoản ngân hàng, bạn sẽ cần phải cung cấp một bản sao của mẫu đơn này cho mỗi ngân hàng hoặc cơ quan tài chính. Mẫu đơn này cần phải công chứng tại tiểu bang Washington. Hãy yêu cầu nhân viên xã hội của bạn cung cấp một mẫu đơn trống.
- **Di chúc:** Di chúc là một văn chứng pháp lý nêu rõ bạn muốn làm gì với tài sản, tiền bạc và các tài sản khác sau khi bạn qua đời. Nó cũng mô tả kế hoạch chăm sóc con bạn, nếu cần. Nếu bạn không có di chúc bằng văn bản, luật tiểu bang có thể quyết định thừa kế tiền của bạn và con cái của bạn cho các thành viên trong gia đình. Nhiều người thuê luật sư để giúp họ viết di chúc, nhưng bạn cũng có thể tìm tài liệu này trên mạng. Di chúc cần phải công chứng.
- **POLST (Lệnh Bác Sĩ về Điều Trị Duy Trì Cuộc Sống):** Mẫu văn này nêu rõ mong muốn điều trị của bạn nếu bạn bị bệnh nặng. Luật tiểu bang yêu cầu tất cả các bác sĩ phải tuân theo lệnh này khi họ cung cấp chăm sóc sức khỏe cho bạn. Việc chăm sóc này có thể ở tại bệnh viện, viện dưỡng lão, viện hỗ trợ sinh hoạt, nhà riêng của bạn hoặc nhân viên y tế. Bạn và bác sĩ điền vào biểu mẫu POLST dựa trên mục tiêu chăm sóc của bạn. Cả hai phải ký vào mẫu đơn. Nó không thay thế mẫu chỉ thị trước khác. Bạn sẽ cần mẫu đơn đó nếu bạn muốn nêu tên của người quyết định về chăm sóc sức khỏe hợp pháp. Hãy yêu cầu bác sĩ cung cấp mẫu đơn POLST trống.

Câu Hỏi?

Câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Hãy yêu cầu bác sĩ hoặc nhân viên chăm sóc sức khỏe để kết nối quý vị với nhân viên xã hội, họ sẽ giúp trả lời câu hỏi hoặc băn khoăn của quý vị.

Tên và số điện thoại của bác sĩ hoặc nhân viên xã hội của quý vị:

Advance Care Planning

Preparing for future decisions about your care



*Scan for a
digital copy of
this handout.*

Part of living well or helping someone live well with a serious illness involves adapting to their needs as the illness progresses. During this time, it is important that you and your loved ones talk about your beliefs, values, and wishes for end-of-life care.

What is advance care planning?

Advance care planning allows you to make your wishes known to your loved ones and care providers. This gives you the peace of mind that your wishes will be respected if the time comes when you cannot speak for yourself. It also helps ease anxiety for your loved ones who will be making important decisions about your care.

Advance care planning includes:

- Learning about life-sustaining treatments. They include giving nutrition and fluids, using a breathing machine (*ventilator*), resuscitation, surgery, and more.
- Talking with your loved ones about your personal values and spiritual beliefs about death and dying.
- Deciding who you would want to speak for you and make decisions about your care if you cannot do so for yourself.
- Deciding what medical treatments you would want if you are no longer able to make decisions for yourself.
- Preparing legal documents of your end-of-life preferences and giving copies to healthcare providers.



Lorem ipsum dolor sit amet.

What forms do I need?

Here are some of the forms included in advance planning:

- **Living Will:** This legal form explains your desires for medical treatment if you cannot speak for yourself. Give copies of this form to your family members and to each of your healthcare providers. In Washington state, a living will does not need to be notarized. Ask your social worker for a blank form.
- **Medical Power of Attorney:** This legal form allows you to appoint a trusted person to make medical decisions for you, if you cannot make them for yourself. This person should know your wishes and be willing to accept this role. In Washington state, this form does not need to be notarized. Ask your social worker for a blank form.

- **Financial/Durable Power of Attorney:** You can name a trusted person to be your financial/durable power of attorney. This person has the right to make financial decisions on your behalf when you cannot make them for yourself. If you have more than one bank account, you will need to give a copy of this form to each bank or financial institution. In Washington state, this form **does** need to be notarized. Ask your social worker for a blank form.
- **Will:** A will is a legal document that tells what you want done with your property, money, and other possessions after death. It also describes a plan for your children's care, if needed. If you do not have a written will, the laws of the state can decide how your money and children are passed along to family members. Many people hire a lawyer to help them write their will, but you can also find outlines online. A will **does** need to be notarized.
- **POLST (Physician Orders for Life-Sustaining Treatment):** This form states your treatment wishes if you are seriously ill. State law requires that all healthcare providers follow these orders when providing your care. This care may be given in a hospital, nursing home, assisted living facility, your own home, or by paramedics. You and your provider fill out a POLST form based on your goals of care. Both of you must sign the form. It does not replace other advance directives. You will still need those forms if you want to name a legal healthcare decision maker. Ask your provider for a blank POLST form.

Questions?

Your questions are important. Ask your doctor or healthcare provider to connect you with a social worker who can help answer your questions or concerns.

Your provider or social worker's name and number:
