

Lập trước kế hoạch Chăm sóc / Mục tiêu của việc chỉ định chăm sóc

# Trò chuyện rất quan trọng (Conversations Matter)

Lập kế hoạch cho việc chăm sóc sức khỏe sau này của quý vị



# *Hỗ trợ người dân Alberta trong việc lập trước kế hoạch chăm sóc. (Supporting Albertans in advance care planning.)*

Ở Alberta, việc lập trước kế hoạch chăm sóc bao gồm:

- Có chỉ thị cá nhân
- Có Mục tiêu của việc chỉ định chăm sóc khi thích hợp về mặt y tế
- Sử dụng Green Sleeve (túi hồ sơ bằng nhựa) để giữ và vận chuyển hồ sơ kế hoạch chăm sóc trước

---

Bản quyền © (2019) Alberta Health Services. Tài liệu này được luật pháp về bản quyền của Canada và luật bản quyền quốc tế khác bảo vệ. Tất cả quyền được bảo lưu. Những tài liệu này không được sao chép, xuất bản, phân phối hoặc tái bản toàn bộ hay một phần, theo bất kỳ hình thức nào, mà không có văn bản cho phép rõ ràng của Alberta Health Services. Những tài liệu này chỉ nhằm mục đích thông tin chung và được cung cấp trên cơ sở “nguyên trạng”, “như thực tại”. Mặc dù đã có nhiều nỗ lực hợp lý xác nhận tính chính xác của thông tin, nhưng Alberta Health Services không có bất kỳ trình bày hay bảo đảm, dù rõ ràng, ngụ ý hay theo luật định, về tính chính xác, độ tin cậy, sự hoàn chỉnh, khả năng áp dụng hay sự thích hợp cho một mục đích cụ thể của thông tin đó. Những tài liệu này không thay thế cho ý kiến tư vấn của chuyên gia chăm sóc sức khỏe có trình độ chuyên môn. Alberta Health Services khước từ rõ ràng mọi trách nhiệm đối với việc sử dụng những tài liệu này, và đối với bất kỳ khẳng định, hành động, yêu cầu hoặc khiếu kiện phát sinh từ việc sử dụng đó.

# Lập trước kế hoạch Chăm sóc là gì? (What is Advance Care Planning?)

Lập trước kế hoạch chăm sóc là một hình thức giúp quý vị lập kế hoạch và ghi chép lại những mong muốn của mình về loại hình chăm sóc sức khỏe mà quý vị muốn nhận được bây giờ và trong tương lai. Kế hoạch này dành cho mọi người lớn, nhất là những người có vấn đề về sức khỏe. Kế hoạch được thực hiện tốt nhất khi quý vị khỏe mạnh, trước khi thật sự cần khẩn cấp một kế hoạch.

**Lập trước kế hoạch chăm sóc (Advance care planning)** rất quan trọng đối với những người mắc bệnh mãn tính, mắc nhiều bệnh, lớn tuổi hoặc có thể mắc chứng suy giảm nhận thức.

## **Lập trước kế hoạch chăm sóc giúp quý vị và những người quan trọng đối với quý vị an tâm.**

Lập trước kế hoạch chăm sóc là một quy trình giúp quý vị

- nghĩ về giá trị cũng như những ước muốn về việc điều trị y tế mà quý vị có thể muốn hoặc không muốn
- nói về mục tiêu chăm sóc sức khỏe của quý vị
- lập kế hoạch thể hiện những giá trị và ước muốn của quý vị
- ghi chép tài liệu kế hoạch của quý vị

**Thử hình dung** người mẹ già yếu của quý vị bị trượt chân trên băng, đập đầu và hôn mê? Nhóm chăm sóc sức khỏe của bà ấy hiện đang đặt nhiều câu hỏi cho quý vị về những giá trị và ước muốn của bà ấy.

Quý vị có biết về những ước muốn chăm sóc của bà ấy không?

Nếu bà ấy có thể giao tiếp, bà ấy sẽ nói về những mục tiêu của mình là gì?

Thử tưởng tượng đó là quý vị. Ai sẽ nói thay cho quý vị? Họ có biết những gì quý vị muốn không?

Nếu quý vị không thể tự nói cho mình, liệu gia đình của quý vị có biết về những ước muốn chăm sóc sức khỏe của quý vị không?



# Tôi bắt đầu như thế nào? (How do I begin?)

## Suy nghĩ

TÌM HIỂU

CHỌN LỰA

GIAO TIẾP

GHI CHÉP

Cân nhắc các giá trị và ưu tiên của mình khi quý vị nghĩ về những câu hỏi dưới đây.

Không có câu trả lời sai cho những câu hỏi này.

### Trải nghiệm sức khỏe trước đây

- Trước đây quý vị có trải nghiệm về việc chăm sóc sức khỏe mà ảnh hưởng đến những gì quý vị muốn từ việc chăm sóc sau này của mình không? Những trải nghiệm này có thể tích cực hoặc tiêu cực xảy ra với quý vị hoặc với người khác mà quý vị biết.

### Sức khỏe tương lai của quý vị

- Chất lượng cuộc sống có ý nghĩa gì đối với quý vị? Có thể trò chuyện với gia đình của quý vị? Chăm sóc bản thân?
- Ai là những người quan trọng trong cuộc đời của quý vị?
- Đức tin tôn giáo hay tinh thần có ảnh hưởng đến những ưu tiên điều trị y tế của quý vị không?

#### BƯỚC 1

**Nghĩ** về các giá trị và mục tiêu của quý vị. (**Think** about your values and goals.)





## BƯỚC 2

**Tìm hiểu** về sức khỏe của chính quý vị.  
(Learn about your own health.)

- Quý vị có cho rằng mình có hiểu biết tốt về sức khỏe hiện tại của quý vị không?

Nếu quý vị có một chứng bệnh lý hiện tại, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị hoặc bác sĩ chăm sóc sức khỏe khác về:

- Tiên lượng bệnh của quý vị, nghĩa là, những gì quý vị có thể trông chờ sau này do tình trạng bệnh lý của quý vị.
- Những biện pháp điều trị y tế có thể đối với bệnh lý của quý vị.
- Những điều mong đợi từ các biện pháp điều trị này. Việc hiểu rõ những hình thức quyết định chăm sóc sức khỏe mà quý vị có thể cần rất hữu ích.

## BƯỚC 3

**Chọn lựa** một người để có quyết định chăm sóc sức khỏe cho quý vị nếu quý vị không thể.  
(Choose someone to make healthcare decisions for you if you couldn't.)

### Ai sẽ nói thay cho quý vị?

Những trường hợp y tế ngoài dự kiến hoặc đột ngột có thể khiến quý vị không thể truyền đạt những mong muốn của mình. Những bệnh lý khác có thể dần lấy đi khả năng giao tiếp hay quyết định về việc chăm sóc của quý vị.

Điều quan trọng là chọn lựa và chỉ định hợp pháp một người có thể nói thay cho quý vị trong trường hợp quý vị không thể có quyết định y tế cho bản thân mình. Ở Alberta, người này được gọi là đại lý của quý vị.

### Tự hỏi bản thân:

- Tôi có tin tưởng người này để có quyết định chăm sóc sức khỏe với nhóm chăm sóc sức khỏe của tôi dựa trên những giá trị và ước muốn của tôi không?
- Họ có thể giao tiếp rõ ràng không?
- Họ có thể có những quyết định khó khăn trong tình huống căng thẳng không?
- Người này có sẵn sàng và luôn có mặt để nói thay cho tôi nếu tôi không thể có quyết định chăm sóc sức khỏe cho bản thân mình?





## BƯỚC 4

Giao tiếp những mong muốn và giá trị về việc chăm sóc sức khỏe của quý vị cho gia đình và nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị.

(Communicate your wishes and values about your healthcare to your family and healthcare team.)

Lập một danh sách về những điều quan trọng nhất mà quý vị muốn nói trong cuộc trò chuyện của quý vị.

### Những cách thức bắt đầu cuộc trò chuyện (Conversation starters):

- Sức khỏe của tôi hiện giờ tốt, nhưng tôi muốn nói với quý vị về những mong muốn của mình nếu tôi bị bệnh hoặc bị thương trong tương lai.
- Tôi đang nghĩ về những mong muốn hiến tặng cơ quan và mô của mình. Chúng ta có thể nói về điều đó?
- Bác sĩ của tôi đề nghị tôi suy nghĩ và viết ra những mong muốn của mình về việc chăm sóc sức khỏe sau này nếu tôi mắc bệnh. Quý vị rất quan trọng đối với tôi, chúng ta có thể nói chuyện không?

## BƯỚC 5

## Ghi chép về chỉ thị cá nhân (Document in a personal directive)



Ở Alberta, chỉ thị cá nhân (đôi khi còn gọi là “PD”) là một tài liệu pháp lý cho phép quý vị chọn người sẽ quyết định và có thể hướng dẫn về các mong muốn của quý vị.

- Chỉ thị cá nhân của quý vị chỉ có hiệu lực nếu hoặc khi đến lúc quý vị không thể quyết định về việc chăm sóc sức khỏe của mình.
- Chia sẻ chỉ thị cá nhân với người quyết định (đại lý), gia đình và bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị.
- Chỉ thị cá nhân của quý vị có thể và sẽ được xem xét vào bất kỳ khi nào quý vị thay đổi trường hợp sức khỏe hoặc mong muốn cũng như giá trị của quý vị.
- Để tạo chỉ thị cá nhân của quý vị, Văn phòng Giám hộ Công cộng (Office of the Public Guardian) có mẫu miễn phí (cùng với hướng dẫn) hoặc quý vị có thể nhờ luật sư tạo một chỉ thị.

Nếu quý vị không có chỉ thị cá nhân và được xác định là không có khả năng cho phép có hiệu biết:

- quý vị không cần phải chọn người sẽ quyết định thay cho quý vị
- bác sĩ chăm sóc sức khỏe có thể đề nghị một người thân gần gũi quý vị nhất để quyết định thay cho quý vị
- thành viên gia đình hoặc bạn bè có thể phải đến tòa án để trở thành người giám hộ của quý vị và điều này mất thời gian cũng như tiền bạc.

Để biết thông tin về chỉ thị cá nhân, hãy liên hệ Văn phòng Giám hộ Công cộng theo số 310-0000 (số miễn phí tại Alberta)

[www.alberta.ca](http://www.alberta.ca)  
tìm Personal Directive  
(Chỉ thị cá nhân)





# Mục tiêu của lệnh chỉ định chăm sóc (GCD) là gì? (What is a Goals of Care Designation Order (GCD)?)

- Lệnh y tế mô tả tiêu điểm chung của việc chăm sóc quý vị.
- Giúp nhóm chăm sóc sức khỏe làm cho giá trị và ưu tiên đặc biệt của quý vị khớp với việc chăm sóc, phù hợp nhất với quý vị và tình trạng chăm sóc sức khỏe của quý vị.
- Được viết bởi bác sĩ hoặc y tá thực hành.
- Lý tưởng là được tạo ra sau khi quý vị và các thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe trò chuyện.
- Được công nhận trong tất cả các môi trường chăm sóc ở Alberta.
- Những thay đổi như thay đổi sức khỏe của quý vị; bất kỳ bác sĩ nào có thể cập nhật lệnh GCD của quý vị.



Việc quyết định GCD thích hợp nhất của quý vị là một quy trình. Các yếu tố được cân nhắc:

Giá trị và mong muốn của quý vị

Vấn đề về y tế của quý vị



Những khuyến nghị của bác sĩ

## Những câu hỏi cần cân nhắc (Questions to consider):

- Tôi có hiểu đầy đủ về điều kiện chăm sóc sức khỏe và tiên lượng bệnh của tôi không?
- Những nguy cơ và lợi ích từ việc điều trị của tôi là gì?
- Những biện pháp cứu sống như hồi sức tim-phổi (CPR) có khả năng đem lại lợi ích cho tôi không?
- Tôi sẵn sàng trải qua những gì để có thêm thời gian? Chất lượng cuộc sống có quan trọng hơn là việc sống lâu hơn không?
- Những biện pháp điều trị nào có sẵn nơi tôi sống để tôi không phải đến bệnh viện?

## Ai cần Lệnh GCD? (Who needs a GCD Order?)

Mọi người cần phải có lệnh GCD và điều này rất quan trọng khi việc chăm sóc hồi sức đầy đủ không phải là những gì họ muốn hoặc không thích hợp về mặt y tế. Nếu không có lệnh GCD trình bày khác, việc chăm sóc hồi sức đầy đủ được thực hiện khi tim của một người ngừng đập hoặc họ ngừng thở.

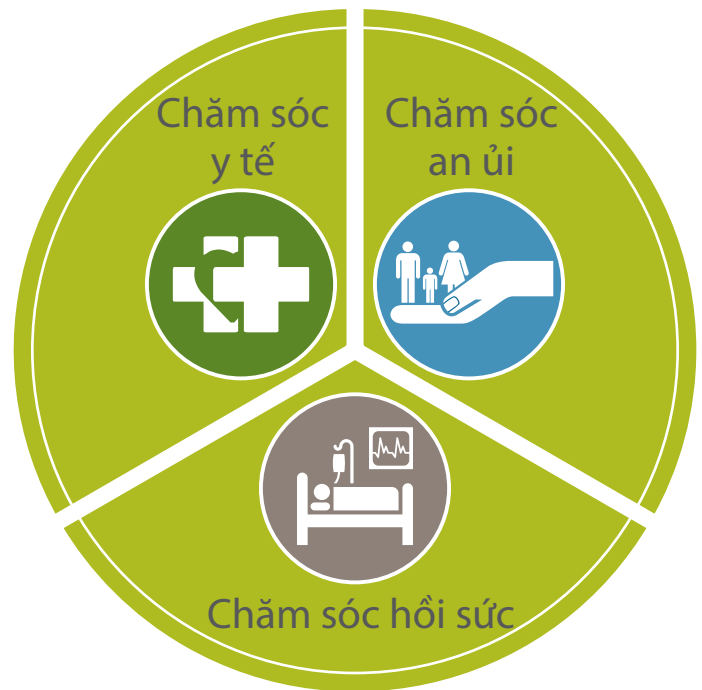
Để tìm hiểu xem liệu quý vị có cần lệnh GCD không, hãy trao đổi với bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Họ có thể giúp quyết định xem liệu quý vị có cần lệnh GCD không.

Nếu quý vị có lệnh GCD, lệnh này có thể và sẽ thay đổi khi sức khỏe của quý vị thay đổi. Trao đổi với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu:

- tình trạng sức khỏe hiện tại, giá trị và mong muốn của quý vị đã thay đổi
- quý vị không chắc lệnh GCD bao gồm những gì
- quý vị không cảm thấy yên tâm với lệnh GCD hiện tại của mình

Với căn bệnh này, tôi có thể mong đợi cuộc sống của tôi sẽ như thế nào trong 1 tháng? 6 tháng? 1 năm?

## Ba biện pháp chăm sóc chung



Những biện pháp điều trị nào sẽ giúp tôi sống theo cách tôi muốn và ở nơi tôi muốn?

Nếu tôi bệnh nặng hơn, có biện pháp điều trị y khoa nào mà tôi cảm thấy chắc chắn không, dù có hay không có?

# Chăm sóc y tế (Medical Care)



Trong biện pháp chăm sóc này, một người được mong đợi hưởng lợi và đánh giá cao bất kỳ xét nghiệm và điều trị y khoa thích hợp nào có thể được đề nghị, không bao gồm chăm sóc tích cực (ICU) và chăm sóc hồi sức. Địa điểm chăm sóc (ví dụ như tại nhà, bệnh viện, và cơ sở chăm sóc) được cân nhắc tùy theo những gì thích hợp về mặt y tế và duy trì những mong muốn và giá trị của bệnh nhân.



**M1** nghĩa là sử dụng các biện pháp y tế và phẫu thuật thích hợp, bao gồm vào bệnh viện, cố gắng “khắc phục những điểm có thể khắc phục”, tập trung duy trì cuộc sống lâu nhất có thể và chất lượng cuộc sống mong muốn của quý vị. Nhóm sẽ không áp dụng biện pháp ấn mạnh vào ngực (“CPR”), máy thở (“máy thở”) hoặc phòng chăm sóc tích cực (“ICU”). M1 cho biết rằng có những giới hạn đối với biện pháp hồi sức và hỗ trợ cuộc sống có thể đạt được cho quý vị.

## **M1 thích hợp khi nào?**

M1 thích hợp trong những trường hợp một người không có khả năng sống còn dù đã cố gắng hồi sức, hoặc khi việc hồi sức không có khả năng đem đến cho một người tình trạng sống mà họ muốn.

**M2** nghĩa là quý vị sẽ được điều trị tại nhà hoặc cơ sở chăm sóc và tránh nhập viện. Các biện pháp điều trị y tế có sẵn tại nhà hoặc cơ sở chăm sóc sẽ được sử dụng để cố gắng “khắc phục những điểm có thể khắc phục”. Nếu quý vị không đáp ứng với các biện pháp điều trị tại nhà, nhóm chăm sóc sức khỏe sẽ trao đổi với quý vị về việc đánh giá lại những mong muốn và mục tiêu của quý vị, có thể bao gồm thay đổi trọng tâm chăm sóc của quý vị sang chăm sóc tạo sự thoải mái.

## **M2 thích hợp khi nào?**

M2 dành cho những người yếu đuối hoặc mắc bệnh mãn tính và sức khỏe của họ có nhiều khả năng xấu đi hơn là cải thiện nếu vào bệnh viện. Điều này cũng thích hợp khi một người không còn muốn hình thức điều trị có trong bệnh viện hoặc khi việc nhập viện không có khả năng đem lại cho người đó tình trạng sống mà họ mong muốn.

# Chăm sóc tạo sự thoải mái (Comfort Care)



Trong biện pháp chăm sóc này, mục tiêu của các xét nghiệm và điều trị y tế là kiểm soát các triệu chứng của bệnh và duy trì chức năng khi chăm sóc hoặc kiểm soát chứng bệnh cơ sở không còn khả thi hoặc mong muốn nữa. Có thể chuyển đến bệnh viện để hiểu rõ hơn hoặc kiểm soát các triệu chứng.

**C1** nghĩa là trọng tâm chăm sóc là tạo sự thoải mái, với việc kiểm soát triệu chứng và sử dụng các biện pháp điều trị y tế giúp tối đa chất lượng cuộc sống hơn là tập trung vào thời gian kéo dài cuộc sống của quý vị.

## C1 thích hợp khi nào?

C1 thích hợp trong những trường hợp một người rất yếu đuối hoặc sống với căn bệnh nghiêm trọng và không có khả năng đáp ứng với các biện pháp điều trị y tế nhằm kéo dài sự sống. Điều này thích hợp khi một người muốn tập trung vào chất lượng cuộc sống của họ hơn là kéo dài sự sống.

**C2** nghĩa là quý vị đang ở những giờ phút hoặc ngày tháng cuối cùng của cuộc đời và mọi biện pháp điều trị tập trung vào việc làm cho quý vị thoải mái và hỗ trợ những người gần gũi với quý vị.

## C2 thích hợp khi nào?

C2 chỉ thích hợp khi một người gần qua đời (nghĩa là những giờ phút hoặc ngày tháng cuối cùng) và biện pháp điều trị không còn có thể kéo dài sự sống.



# Chăm sóc hồi sức (Resuscitative Care)



**R1** nghĩa là bất kỳ biện pháp điều trị y tế và phẫu thuật thích hợp nào bao gồm biện pháp ấn mạnh vào ngực (“CPR”), máy thở (“máy thở”) hoặc phòng chăm sóc tích cực (“ICU”) sẽ được sử dụng để cố gắng kéo dài sự sống của quý vị trong khi mắc bệnh nghiêm trọng.

## R1 thích hợp khi nào?

R1 thích hợp nhất trong những trường hợp một người có khả năng hồi sức từ căn bệnh và trở lại cuộc sống bình thường trước đây. Một người muốn sử dụng biện pháp này để kéo dài sự sống cho dù có thể đem đến cho họ nhiều thay đổi lâu dài đối với sức khỏe và khả năng của họ.



**R2** nghĩa là bất kỳ biện pháp điều trị y tế và phẫu thuật thích hợp nào bao gồm áp dụng chăm sóc trong phòng chăm sóc tích cực và sử dụng máy thở (“máy thở”) để cố gắng kéo dài sự sống trong khi mắc bệnh nghiêm trọng. Nhóm sẽ không áp dụng biện pháp ấn mạnh vào ngực, nghĩa là hồi sức. Điều này có nghĩa là “Không CPR”.

Trong biện pháp chăm sóc này, một người được mong đợi hưởng lợi từ bất kỳ xét nghiệm và điều trị y khoa thích hợp nào có thể được đề nghị và có thể bao gồm chăm sóc tích cực (ICU) và hồi sức.

## R2 thích hợp khi nào?

R2 thích hợp trong những trường hợp tim của một người không có khả năng đập lại nếu tim ngừng đập nhưng họ mắc một căn bệnh có thể sử dụng máy thở và chăm sóc tích cực. R2 cũng thích hợp khi CPR không có khả năng đem đến tình trạng sống mà họ mong muốn.

**R3** nghĩa là bất kỳ biện pháp điều trị y tế và phẫu thuật thích hợp nào bao gồm áp dụng chăm sóc trong phòng chăm sóc tích cực để cố gắng kéo dài sự sống. Nhóm sẽ không áp dụng biện pháp ấn mạnh vào ngực “Không CPR” cũng không sử dụng máy thở “Không máy thở”.

## R3 thích hợp khi nào?

R3 thích hợp trong những trường hợp khả năng biện pháp hồi sức và máy thở không thể kéo dài sự sống của một người nhưng họ có căn bệnh có thể đáp ứng với biện pháp chăm sóc tích cực. R3 cũng thích hợp khi sử dụng CPR và máy thở không có khả năng đem đến tình trạng sống mà họ mong muốn.

# Green Sleeve của quý vị (Your Green Sleeve)

Green Sleeve là túi hồ sơ bằng nhựa giúp giữ các biểu mẫu lập trước kế hoạch chăm sóc. Xem như đó là hộ chiếu y tế.

- Có hai cách có Green Sleeve: từ bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc quý vị có thể đặt hàng trực tuyến.
- Đó là tài sản của quý vị. Khi quý vị ở nhà, hãy giữ Green Sleeve ở trên hoặc gần tủ lạnh của quý vị.
- Bác sĩ chăm sóc sức khỏe trong mọi môi trường có thể hỏi xem quý vị có Green Sleeve không.
- Nếu quý vị vào bệnh viện hoặc đến hẹn chăm sóc sức khỏe, hãy đem theo Green Sleeve. Chắc chắn quý vị đem theo về nhà.

Để biết thêm thông tin:

[www.ahs.ca](http://www.ahs.ca) và tìm lập trước kế hoạch chăm sóc

Để đặt hàng Green Sleeve:

[myhealth.alberta.ca](http://myhealth.alberta.ca) và tìm Green Sleeve



## Danh mục kiểm tra về việc Lập trước kế hoạch chăm sóc (Advance Care Planning Checklist)

- Tôi đã suy nghĩ về các giá trị và mong muốn cùng các mục tiêu chăm sóc sức khỏe của mình.
- Tôi đã suy nghĩ về việc hiến tạng cơ quan và mô và tôi đã truyền đạt mong muốn của mình với gia đình của tôi cũng như đã đăng ký ý định hiến tạng trong Sổ đăng ký Hiến tạng và Mô của Alberta.
- Tôi đã hỏi (các) bác sĩ chăm sóc sức khỏe của tôi về tình trạng sức khỏe hiện tại của mình và những quyết định sau này về chăm sóc sức khỏe mà tôi có thể cần thực hiện.
- Tôi đã hoàn tất chỉ thị cá nhân và chỉ định người quyết định (đại lý) của tôi.
- Tôi đã trao đổi với người quyết định (đại lý) của tôi về những mong muốn của mình và đưa cho họ một bản sao chỉ thị cá nhân của tôi.
- Tôi đã thảo luận những mong muốn về điều trị chăm sóc sức khỏe của mình với những người gần gũi nhất của tôi.
- Các bác sĩ và tôi đã thảo luận về Mục tiêu của việc chỉ định chăm sóc thể hiện tốt nhất tình trạng hiện tại của tôi.
- Tôi có Green Sleeve để giữ hồ sơ của mình (bao gồm chỉ thị cá nhân và Mục tiêu của lệnh chỉ định chăm sóc) và tôi đã đặt trên hoặc gắn tủ lạnh.
- Bất kỳ khi nào tôi vào bệnh viện hoặc đến hẹn chăm sóc sức khỏe, tôi sẽ đem theo Green Sleeve của mình.



Để biết thêm thông tin, vui lòng liên hệ hệ bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc vào trang: [conversationsmatter.ca](https://conversationsmatter.ca)

