

ADVANCE CARE PLANNING – Sharing Your Wishes

What is Advance Care Planning?

Advance care planning:

- Is a way to help you **think** about, **talk** about and **share** your thoughts and wishes about future health care;
- Gives you a “**voice**” in decision making;
- Helps you determine **who** would communicate for you if you are unable to communicate for yourself;
- Is a process; and
- Should include conversations with your health-care team.

By making your wishes known, your caregivers won't be left wondering what you might have wanted or did not want.

Is Advance Care Planning For Me?

Yes. You never know when you will face an unexpected event or illness and will be unable to make your wishes known.

Start planning **now** – turn this page over for five easy steps to follow.

PLANIFICATION PRÉALABLE DES SOINS – Communiquer vos volontés

Qu'est-ce que la planification préalable des soins?

- C'est une démarche de **réflexion** et de **communication** quant à vos opinions et volontés en matière de soins de santé futurs;
- Elle vous permet de **participer** à la prise des décisions;
- Elle vous aide à déterminer **qui** pourra parler en votre nom si vous en devenez incapable;
- C'est un processus;
- Elle devrait comprendre des discussions avec votre équipe de soins de santé.

En faisant connaître vos volontés, vos aidants ne se demanderont pas ce que vous auriez voulu ou pas voulu.

La planification préalable des soins est-elle indiquée dans mon cas?

Oui. Vous n'êtes jamais à l'abri d'un événement ou d'une maladie imprévu(e) qui vous empêche d'exprimer vos volontés.

Commencez à planifier **dès maintenant** – tournez la page pour connaître les cinq étapes faciles à suivre.

The Five Steps of Advance Care Planning

1. **Think** – what are your wishes, beliefs and understanding about your care and specific medical procedures?
2. **Learn** – about different medical procedures and what they can and can't do.
3. **Decide** – who will be your Substitute Decision Maker – someone who is willing and able to speak for you if you can't speak for yourself.
4. **Talk** – about your wishes with your Substitute Decision Maker, your loved ones and your health care team.
5. **Record** – it's a good idea to write down or make a recording of your wishes.

More Help and Resources

www.advancecareplanning.ca

www.gov.mb.ca/health/livingwill.html

www.wrha.mb.ca/acp/index.php

Talk to your doctor, nurse, social worker or other health care team member.

Everyone should have a say in their health care. Plan today to ensure that your wishes are known, no matter what the future holds for your family and your health.

Les cinq étapes de la planification préalable des soins

1. **Réfléchissez** – à vos volontés, vos croyances et votre compréhension quant aux soins que vous recevez et aux procédures médicales à appliquer.
2. **Renseignez-vous** – au sujet des diverses procédures médicales et des résultats qu'on peut en attendre.
3. **Décidez** – qui sera votre mandataire, à savoir quelqu'un qui pourra et voudra parler en votre nom si vous en devenez incapable.
4. **Discutez** – de vos volontés avec votre mandataire, vos proches et votre équipe de soins de santé.
5. **Consignez** – vos volontés sur papier ou les enregistrer.

Autres ressources :

www.advancecareplanning.ca

www.gov.mb.ca/health/livingwill.html

www.wrha.mb.ca/acp/indez.php

Parlez à votre médecin, infirmier(ère), travailleur(se) social(e) ou tout autre membre de l'équipe de soins de santé.

Chacun devrait avoir son mot à dire dans son plan de soins. Planifiez dès aujourd'hui pour que vos volontés soient connues, peu importe ce que l'avenir réserve pour votre famille et votre santé.