



LA PLANIFICATION PRÉALABLE DES SOINS



La planification préalable des soins



Journée nationale de la planification préalable des soins

Le 16 avril est la Journée nationale de la planification préalable des soins au Canada. C'est une journée pour réfléchir au sens de notre vie, à nos valeurs et à nos volontés en matière de soins de fin de vie; pour faire part de ces réflexions à nos amis et à notre famille; pour réfléchir à ce qu'on veut, parler de nos volontés, les écrire et réviser notre plan chaque année.



La planification préalable des soins vous permet de vous faire entendre, même lorsque vous ne pouvez plus vous exprimer.

Peu importe votre choix de traitement, il est important de planifier vos soins de fin de vie, surtout si vous êtes atteint(e) d'une maladie chronique. Au Canada, de nombreux adultes ont un testament, et certains ont signé une procuration. Cependant, très peu de Canadiens savent ce qu'est la planification préalable des soins. Par ailleurs, plus de la moitié des Canadiens n'ont jamais discuté, avec un membre de leur famille ou un ami, des soins de santé qu'ils voudraient ou ne voudraient pas recevoir s'ils devaient tomber malades et étaient incapables d'exprimer leurs volontés.

Personne n'aime penser à la fin de sa vie. En effet, de nombreuses personnes sont mal à l'aise à l'idée de leur propre mort. Néanmoins, puisque personne n'y échappe, il est judicieux de planifier en conséquence. De plus en plus, la planification préalable des soins fait partie des soins de santé courants.

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

La planification préalable des soins est un *processus* qui consiste à établir la liste des choses que vous aimeriez voir arriver, ou ne pas arriver, si vous n'êtes plus en mesure de prendre des décisions relatives à votre traitement ou si vous ne pouvez plus communiquer vos intentions.



La planification préalable des soins



Voici quelques questions qui vous aideront à déterminer ce qui vous convient. D'autres questions pourraient vous venir à l'esprit au cours du processus de réflexion.

- De quelle façon voudrais-je passer le temps qu'il me reste, jusqu'à la fin de mes jours? Vais-je continuer à travailler ou vais-je prendre ma retraite? Vais-je travailler à temps partiel? Vais-je faire du bénévolat?
- Quels sont les types d'activités que j'aimerais faire? Voyager? Faire des activités de plein air comme le jardinage ou le golf? Lire?
- Quel est le type d'endroit où j'aimerais vivre? À la maison? Dans une habitation plus petite ou une résidence pour personnes semi-autonomes?
- Quelles sont les personnes avec qui j'aimerais passer du temps (famille, amis, enfants et petits-enfants, animaux de compagnie, groupes communautaires, etc.)?



- De quels types d'aide concrète pourrais-je avoir besoin?
 - Pour le magasinage et la préparation des repas?
 - Pour le nettoyage et l'entretien ménager, le règlement des factures, etc.?
 - Pour les déplacements pour des rendez-vous avec le médecin ou des traitements?
 - Pour les déplacements pour des activités sociales, professionnelles, culturelles ou sportives?

NOTES:



La planification préalable des soins

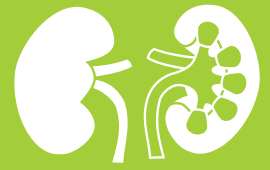
NOTES:



Voici quelques suggestions pour amorcer le dialogue avec votre famille, vos amis et votre équipe soignante :

- Vous pouvez commencer par dire aux membres de votre famille que vous avez lu de la documentation sur la planification préalable des soins et que c'est quelque chose que vous aimeriez faire. Vous pouvez ensuite leur dire que vous aimeriez leur parler de votre plan une fois que vous l'aurez terminé.
- Pendant que vous préparez votre plan, il peut être utile de poser des questions à votre médecin afin d'avoir des renseignements précis au sujet des traitements possibles, etc. La plupart des gens se tourneront vers leur conjoint(e) ou un proche membre de la famille pendant leur réflexion et l'élaboration de leur plan. Vous n'avez pas à faire votre plan seul(e), mais vous devez prendre vos propres décisions.
- Une fois votre plan terminé, vous pouvez d'abord en parler avec votre conjoint(e) ou un proche membre de votre famille.
- Vous voudrez peut-être présenter votre plan à d'autres membres de la famille, à des amis, à quelques personnes à la fois ou à un groupe. Essayez d'organiser les choses de sorte que tout le monde soit à l'aise et calme sur le plan émotionnel, et qu'il n'y ait pas d'interruptions.

La planification préalable des soins



- Vous pouvez fournir des copies de ce chapitre ou d'autres documents sur la planification préalable des soins à d'autres personnes pour les renseigner sur le processus.
- Vous pouvez aussi leur dire que vous pouvez rencontrer ensemble votre médecin ou un autre membre de votre équipe soignante, à une date ultérieure, afin d'obtenir des réponses à leurs questions. Certaines personnes préfèrent que leur médecin soit présent lors de la discussion du plan avec leur famille.
- Accordez-vous du temps de réflexion – pour vous et votre famille. Vous pouvez vous réunir de nouveau à une date ultérieure afin de poursuivre la discussion.
- Soyez prêt(e) à écouter, vous aussi, pour être en mesure de comprendre les préoccupations des autres.
- N'oubliez pas de remettre une copie de votre plan à votre médecin, à votre équipe soignante ou à d'autres personnes qui participent à vos soins (p. ex. soins à domicile).
- Vous devriez revoir et réévaluer votre plan lorsque surviennent des changements dans votre traitement ou dans votre vie personnelle.

NOTES:

Autres documents et suggestions pour vous aider à mettre de l'ordre dans vos affaires

Voici des suggestions concernant les types de documents que vous devriez avoir et la façon de mettre vos affaires en ordre. Idéalement, nous devrions tous procéder régulièrement à ce type de planification et d'organisation et revoir notre plan à quelques années d'intervalle.

- **Testament** : Document juridique, habituellement préparé par un notaire ou un avocat, qui explique la manière dont vous aimeriez que vos biens soient distribués après votre décès. Il peut indiquer vos volontés ou les legs (cadeaux) que vous aimeriez laisser à certaines personnes.
- **Procuration** : Document juridique qui précise que vous avez désigné une ou plusieurs personnes pour prendre en votre nom des décisions relatives à votre argent, à vos biens et à d'autres aspects financiers qui vous concernent.





La planification préalable des soins

REMARQUE

Les lois concernant les sujets et les documents mentionnés dans ce livret peuvent être différentes d'une province ou d'un territoire à l'autre et les documents peuvent porter différents noms. Renseignez-vous sur la réglementation de l'endroit où vous demeurez. De nombreux modèles de documents sont accessibles et beaucoup sont gratuits. Vous pouvez demander plus de renseignements sur ce sujet à votre équipe soignante en néphrologie ou à votre travailleur social.

- **Procuration relative aux soins de la personne** : Document semblable à une *procuracion* ordinaire, mais qui sert à désigner un mandataire autorisé à prendre en votre nom des décisions personnelles et relatives aux soins de santé si vous êtes dans l'incapacité de prendre vous-même ces décisions ou d'exprimer vos volontés. La *procuracion relative aux soins de la personne* fait partie de la planification préalable des soins. Selon la province ou le territoire, ce document peut être appelé, entre autres, *testament biologique*, *directive préalable*, *directive personnelle* ou *mandat*.
- Organisez vos documents financiers, comptes bancaires, coffres-forts et clés, polices d'assurance, valeurs immobilières, actes de vente et tout autre document important.
- Faites une liste de vos noms d'utilisateur et de vos mots de passe pour vos téléphones cellulaires, ordinateurs, tablettes ou autres appareils, vos réseaux sociaux en ligne, les sites Web, les guichets automatiques, etc.





La planification préalable des soins



Résumé

- La planification préalable des soins est un processus qui consiste à établir la liste des choses que vous aimeriez voir arriver ou ne pas arriver si vous n'êtes plus en mesure de prendre des décisions relatives à votre traitement, ou si vous ne pouvez plus communiquer vos volontés.
- Elle vous permet de réfléchir à ce que vous voulez dans la vie, de consigner par écrit vos pensées et vos volontés et d'en faire part aux membres de votre famille et à votre équipe soignante.
- De nombreuses personnes sont soulagées de savoir que, si elles deviennent incapables d'exprimer leurs volontés, leur famille et leurs médecins auront les bons renseignements pour prendre en leur nom des décisions relativement aux soins de santé.
- Plusieurs documents peuvent vous aider à organiser vos affaires personnelles, dont le testament, la procuration et la procuration relative aux soins de la personne.