



Mis Deseos Alberta: Planificación de mis cuidados

Un manual para ayudarle a explorar y
compartir sus deseos para su atención médica



Covenant Health
Palliative Institute



CANADIAN
Virtual Hospice

Explore y comparta sus deseos de cuidados.

Mis Deseos Alberta: Planificación de mis cuidados se creó para ayudarle a reflexionar sobre sus valores y preferencias en materia de salud y cuidados personales, y a compartir esta información con sus allegados, así como con sus proveedores de servicios médicos. Le orienta en la reflexión sobre lo que es importante para usted, lo que le preocupa y quién quiere que tome las decisiones en su lugar si está demasiado enfermo o lesionado para decidir por su propia cuenta. Puede que no sea un tema fácil, pero hacerlo puede prepararle a usted y a otras personas para tomar decisiones importantes sobre sus cuidados ahora y en el futuro.

Cómo utilizar este manual

- Complete la información usted o con alguien de confianza.
- Tómese el tiempo que necesita para contestar las preguntas.
- Conteste las preguntas que le importen.
- Utilice este manual para comenzar a hablar de sus cuidados médicos y personales.



¿Cómo puede ayudar este manual?

Preparación para tomar decisiones sobre su atención médica

Cuando las personas reciben noticias difíciles o inesperadas sobre su salud, suelen decir que sólo escucharon una pequeña parte de lo que les ha dicho el profesional de la salud. Hay tanta información en que pensar, tantas decisiones que tomar, y muchas otras cosas.. Hasta las decisiones más sencillas pueden resultar difíciles. Pensar de antemano en lo que le importa puede facilitar un momento difícil para usted y para las personas que le rodean.

Si no puede hablar por usted mismo

Si se enferma o se lesiona y no puede hablar por sí mismo, piense y hable de sus deseos con anticipación:

- Permita que las personas que más le importan sepan lo que es importante para usted.
- Le da la tranquilidad de saber que conozcan su voluntad.
- Reduce los conflictos y el estrés cuando hay que tomar decisiones sobre sus cuidados.
- Le da voz y voto en los cuidados que recibe.
- Ayuda a los profesionales de atención médica a darle la mejor atención posible.

Este manual no es un documento legal y no debe utilizarse para dar consentimiento para tratamientos. No es un testamento ni una directiva personal y no tiene nada que ver con la distribución de sus propiedades o fondos. Es una guía para ayudarle a organizar sus pensamientos y empezar a hablar sobre su salud y su cuidado personal.

¿Qué es lo que más le importa?

En primer lugar, piense en lo siguiente: ¿Qué es importante para usted? ¿Qué es lo que más valora en su vida? Estas respuestas le ayudarán a prepararse para hablar con sus allegados y con el personal médico.

¿Quiénes son las personas más importantes de su vida?

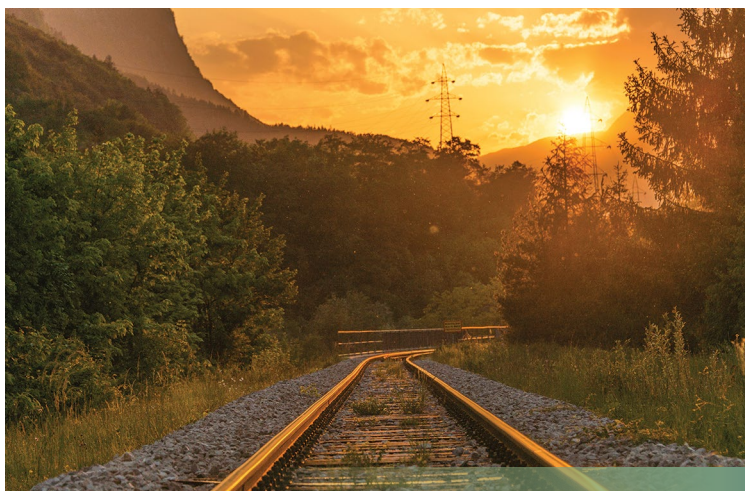
(Por ejemplo: familiares, amigos, guías espirituales o religiosos, mentores, personas de apoyo)

¿Qué le da alegría y sentido a su vida?

(Por ejemplo: pasar tiempo con familia o amigos, prácticas espirituales o religiosas, trabajo, aficiones, contribuir a la comunidad, estar al aire libre, actividades físicas).

¿Tiene creencias espirituales, culturales o religiosas que sean importantes para usted?

¿Qué ha aprendido en su vida que quiera compartir con los demás?



Piense en sus deseos de cuidados

A continuación, piense en lo que desea para sus cuidados y en lo que más valora. ¿Cómo quiere que se satisfagan sus necesidades físicas, emocionales, sociales y espirituales?

Si enfermara de gravedad, ¿qué es lo que más le importaría?

(Por ejemplo: poder pasar tiempo con su familia y amigos, estar en su propia casa, tener a su alrededor personas que hablen su idioma, no sentir dolor, ser tratado con dignidad)

Si enfermara de gravedad, ¿qué es lo que más le preocuparía?

(Por ejemplo: sentir dolor, estar solo, necesitar salir de casa o de la comunidad para recibir cuidados, que se cuide a las personas que dependen de usted, sus finanzas)



¿Qué le gustaría que los profesionales que le atienden supieran de usted como persona para que pudieran prestarle los mejores cuidados posibles?

Llevo un estilo de vida tradicional y eso sería algo que espero se incluya en mis cuidados y que se incorporara a las intervenciones médicas occidentales. Eso podría significar plantas medicinales, téis o incluso ceremonias en un contexto médico. Me gustaría que mis proveedores de atención médica lo respetaran.

Piense en las siguientes preguntas.

No hay respuestas correctas o incorrectas. Seleccione la respuesta que mejor se adapte a sus deseos. También puede añadir sus opiniones en las líneas debajo de cada pregunta

Si enfermara de gravedad...

¿Cuánta información desea recibir sobre su enfermedad y tratamiento?

☐ Toda ☐ Alguna ☐ Ninguna

¿Cuánta influencia le gustaría tener en su tratamiento y cuidados?

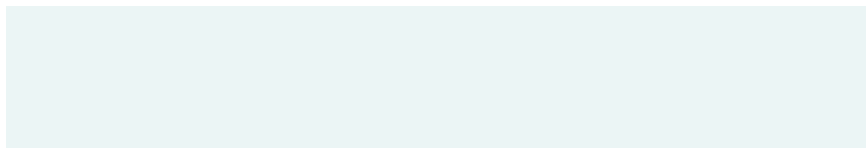
☐ Toda ☐ Alguna ☐ Ninguna

¿Le gustaría que su médico le dijera cuánto tiempo estima que le queda de vida?

☐ Si ☐ No ☐ Tal vez

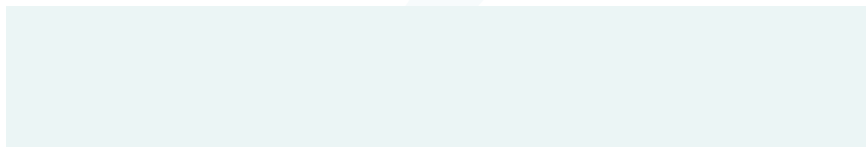
¿Le gustaría recibir tratamientos médicos que le ayudaran a vivir el mayor tiempo posible, aunque le hicieran sentir enfermo, incómodo o incapaz de vivir como usted quiere?

☐ Si ☐ No ☐ Tal vez



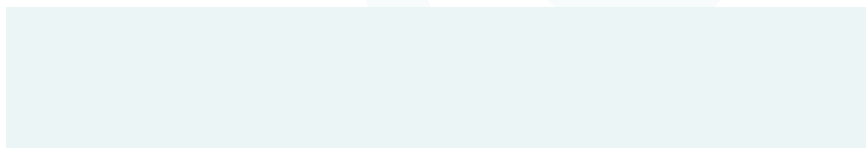
¿Desea que la medicina tradicional, alternativa o complementaria forme parte de sus cuidados?

☐ Si ☐ No ☐ Tal vez



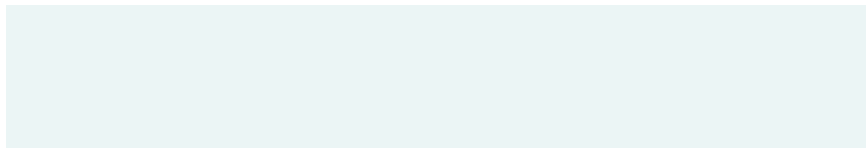
¿Le gustaría vivir el mayor tiempo posible, aunque eso significara abandonar su comunidad?

☐ Si ☐ No ☐ Tal vez



¿Le gustaría que sus allegados siguieran sus deseos al pie de la letra, aunque no estuvieran de acuerdo con ellos?

☐ Si ☐ No ☐ Tal vez



¿Le gustaría que sus allegados lo supieran todo sobre su salud?

☐ Si ☐ No ☐ Tal vez

¿Dónde preferiría pasar sus últimos días?

(Por ejemplo: en casa, en un hospicio, en un hospital, en una residencia de ancianos)

Si tuviera que abandonar su casa o su comunidad para recibir cuidados, ¿quién le gustaría que le acompañara? ¿Qué objetos personales le gustaría llevarse?

(Por ejemplo: fotos, ropa, artículos de consuelo, espirituales, religiosos o culturales)

Si necesitara ayuda para su cuidado personal (por ejemplo: bañarse, lavarse los dientes, asearse, vestirse, ir al baño), **¿con quién se sentiría más cómodo para que le ayudara? ¿Con quién no?**

¿Alguna de las personas importantes de su vida no está de acuerdo con sus deseos?

¿Hay cosas de las que todavía tiene que hablar con sus seres queridos?

(Por ejemplo: finanzas, quién se hará cargo de las personas a su cargo o de los animales domésticos, ceremonias o planes funerarios, asuntos personales pendientes).

Hablar de sus deseos

Ahora que ha pensado en lo que le importa, es importante que comparta sus ideas con las personas que más le importan (padres, hijos, pareja/cónyuge, hermanos, amigos, ancianos, líderes religiosos u otros) para que todos conozcan sus deseos. Si hay cosas en las que usted y sus allegados no están de acuerdo, es útil saberlo y hablar de ello.

También puede utilizar este cuaderno como guía para hablar con su médico, enfermera u otro profesional médico sobre sus deseos de atención. Si ya padece algún problema de salud, también puede plantear las preguntas que tenga sobre su salud, las opciones de tratamiento y lo que puede esperar en el futuro.

He aquí algunas formas de iniciar la conversación:

"Acabo de contestar este manual llamado *Mis Deseos Alberta*. Trata sobre la planificación de los servicios médicos futuro, y quiero compartirlo contigo."

"Mi salud es buena ahora mismo, pero quiero hablarte de lo quisiera hacer si mi salud cambiara."

"Estuve hablando con mi proveedor de atención médica y me animó a pensar en hacer un plan por si desarrollo una enfermedad en el futuro. ¿Puede ayudarme?"

"Uno de mis mayores temores es que, si enfermara, las personas cercanas a mí discutirían entre sí sobre qué es lo mejor para mí. Quiero compartir con ustedes lo que quiero para que todo el mundo lo entienda."

Pensaba en lo que le pasó _____ cuando enfermaron, y me hizo darme cuenta de que nunca querría que me pasaran esas cosas."

Cumplir sus deseos

Ahora que ha compartido sus deseos con las personas importantes en su vida, puede que quiera elegir a una o dos personas que considere que cumplirán sus deseos y podrán tomar decisiones futuras sobre su salud y su vida si se enferma demasiado o se lesiona y no puede hablar por sí mismo. En Alberta, esta persona recibe el nombre de **apoderado** y se designa cumplimentando un documento legal denominado **directiva personal**. La(s) persona(s) que designe como su(s) apoderado(s) debe(n) tener al menos 18 años y capacidad mental para tomar decisiones en su nombre.

Para más información, visite

<https://www.alberta.ca/personal-directive.aspx>

A la hora de elegir un agente, piense en lo siguiente:

- ¿Confía en que esta persona tome decisiones por usted?
- ¿Puede esta persona comunicarse claramente con su equipo médico?
- ¿Es capaz de tomar decisiones difíciles en momentos de tensión?



Querría que mi hijo mayor hablara por mí si yo no pudiera hacerlo por mí misma, porque él sabe lo que más me importa cuando se trata de mi cuidado. Para mí es importante que el resto de mi familia le apoye en las decisiones que tome.

Una vez que haya seleccionado a la/s persona/s que desea que hablen en su nombre, pregúnteles si están dispuestas a ser sus apoderados y compártales sus deseos. Si nombra a más de un apoderado, asegúrese de hablar con cada uno de ellos sobre sus deseos. Hable con las demás personas importantes en su vida, así como con sus proveedores de servicios médicos, para asegurarse de que todos entienden lo que es importante para usted. Esto les ayudará a apoyar mejor a la persona o personas que hablen en su nombre cuando haya que tomar decisiones sobre sus cuidados.

Siempre puede cambiar de opinión sobre sus preferencias asistenciales a medida que cambien las cosas. También puede elegir a otro/s apoderado/s en cualquier momento. Es importante que hable de cualquier cambio con sus allegados.

Recursos adicionales

Para más información sobre enfermedades avanzadas, planificación anticipada de cuidados, cuidados paliativos, cuidados al final de la vida y duelo, visite:

Compassionate Alberta: <https://compassionatealberta.ca/>

Advance Care Planning: Preparing for Your Future Healthcare
<https://myhealth.alberta.ca/HealthTopics/Advance-Care-Planning>

Canadian Virtual Hospice www.virtualhospice.ca

Living My Culture www.livingmyculture.ca



Código QR

¿Le ha resultado útil este manual?

Comparta su opinión respondiendo a nuestra encuesta.

<https://redcap.link/mywishes>

Agradecimientos

Este cuaderno de trabajo ha sido adaptado por el Covenant Health Palliative Institute a partir del documento original, *Coming Full Circle: Planning for My Care*, creado por el Canadian Virtual Hospice y un Círculo de Ancianos y Portadores de Conocimientos.

Covenant Health Palliative Institute desea expresar su agradecimiento a las siguientes personas, organizaciones y proyectos cuyos conocimientos y recursos han contribuido a *Coming Full Circle*.

Ancianos y portadores de conocimientos

Helen Gartner YT

Louise Halfe SK

Peter Irniq ON

Mary Jane Kavanaugh ON

Rosella Kinoshameg ON

Donna Loft ON

Betty McKenna SK

Albert McLeod MB

Gerry Oleman MB

Roberta Price BC

Ruth Mercredi NT

Stella Johnson BC

Ella Paul NS

Jeroline Smith MB

Holly Prince, autora principal, Lakehead University

Improving End-of-Life Care in First Nations Communities Research Team, Lakehead University (2015). Developing Palliative Care Programs in First Nations Communities: A Workbook, Version 1, eolfn.lakeheadu.ca

Canadian Hospice Palliative Care Association, advancecareplanning.ca

The Conversation Project una iniciativa de Canadian Virtual Hospice permiso para extraer, adaptar y utilizar el material contenido en el siguiente documento:

The Conversation Project: Una iniciativa del Institute for Healthcare Improvement, theconversationproject.org. Con licencia de Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Licence, <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>

Este cuaderno ha sido adaptado del folleto Coming Full Circle preparado originalmente por el Hospicio Virtual Canadiense y un Círculo de Ancianos y Portadores de Conocimientos. Canadian Virtual Hospice colaboró con el Covenant Health Palliative Institute para adaptar el folleto original a los residentes de Alberta. Las opiniones expresadas aquí no representan necesariamente las opiniones del Canadian Virtual Hospice o del Círculo de Ancianos y Portadores de Conocimientos.

No es un documento legal y no puede utilizarse para dar consentimiento a tratamientos. No es un testamento ni una directiva personal y no tiene nada que ver con la distribución de sus bienes o finanzas. Se trata de una guía que le ayudará a explorar sus ideas y a iniciar conversaciones sobre su salud y su cuidado personal. Sólo pretende proporcionar información general. Se ha hecho todo lo posible para garantizar la exactitud de la información. Su contenido no constituye asesoramiento médico o jurídico y no debe considerarse como tal. Si tiene preguntas sobre su salud o cuestiones médicas, hable con un profesional sanitario. Si tiene preguntas sobre sus derechos legales o los de otra persona, hable con un abogado o póngase en contacto con una clínica jurídica comunitaria.



Covenant Health
Palliative Institute



CANADIAN
VirtualHospice