

## 1. Porquê que é do meu interesse pensar no futuro?

Doenças sérias e/ou envelhecimento podem trazer desafios que muitos de nós preferem evitar pensar neles. Ao mesmo tempo, muitos de nós temem perder o controlo nas decisões sobre os nossos cuidados de saúde.

Pensar no futuro e escrever o que é importante para si poderá ser um processo assustador, contudo, se ninguém souber o que é importante para si, as suas preferências e escolhas poderão não ser levadas em consideração.

Poderá ser difícil falar em família e poderão nem sempre estar de acordo; mas falar sobre o assunto poderá ajudar a informá-los das decisões que por vezes têm de ser tomadas num momento de crise. Também poderá preferir falar com alguém da nossa equipa de saúde.

## 2. O que é o Plano de Cuidados Futuros (PCF)?

O PCF é o processo de decisão dos planos que quer fazer para os seus cuidados futuros, normalmente discutidos com um profissional de saúde. Isto poderá acontecer quando a situação da pessoa começa a deteriorar-se, mas poderá acontecer quando a pessoa planear que tipo de cuidados poderá precisar no futuro.

## 3. Porquê que é uma boa ideia escrever o que penso?

Escrever as suas preferências e escolhas pode ajudá-la/o a influenciar os cuidados que venha a receber. Isto é especialmente importante se chegar uma altura em que já não tenha capacidade de tomar conta de si próprio.

Dá-lhe a oportunidade de pensar sobre o que gostaria e o que não gostaria que lhe acontecesse.

## 4. Onde posso escrever as minhas preferências?

Pode escrever as suas preferências onde quiser. Existe um pequeno boletim que poderá usar para este propósito.

O folheto brochura irá guiá-lo/a através de uma série de questões e ideias para refletir. É seu e poderá mostrá-lo quem achar que deve vê-lo. Peça uma cópia ao profissional de cuidados de saúde que melhor o/a conhece.

É essencial que outros tenham conhecimento da informação nela contida onde está guardado.

## 5. Sobre que tipo de coisas devo escrever?

Tendo em conta que a sua situação poderá mudar, o folheto poderá ajudá-lo/a a pensar em pormenores de cuidados que ainda não tenha considerado.

Tudo o que seja importante para si. Poderá incluir cuidados físicos, valores e crenças que quer sejam respeitados.

Não tem de o completar de uma vez só. Poderá querer pensar ou trocar impressões com a sua família e/ou amigos ou com o seu profissional de saúde.

## 6. Posso mudar de ideias de pois de ter escrito os meus desejos?

Sim.

Deverá rever os seus desejos regularmente, com a sua família ou com um profissional de saúde e poderá mudar de ideia em qualquer altura.

Registrar as suas preferências desta forma, cria uma “declaração futura”, mas esta não é legalmente vinculativa.

## 7. E sobre os tratamentos que não quero?

Se houverem tratamentos ou procedimentos que não quer, deverá falar sobre isso com o seu médico. Poderão aconselhá-la/o a preencher uma Decisão de Recusa de Tratamento Futuro (DRTF) que deverá ser por escrito, assinada e testemunhada.

Deverá incluir uma declaração, dizendo que a decisão prevalece 'mesmo em caso de risco de vida.

## 8. Com quem posso falar se quiser mais ajuda sobre alguma coisa neste folheto?

Poderá falar com quem quiser, mas o seu Médico de Família ou o profissional de saúde que melhor o/a conhecem, terão todo o gosto em falar consigo sobre o Plano de Cuidados Futuros.

*Adaptado e reproduzido com a gentil  
permissão de  
St Christopher's Hospice, Londres,  
2010  
[www.stchristophers.org.uk](http://www.stchristophers.org.uk)*

**Nem todas as pessoas irão querer fazer Parte do Plano de Cuidados Futuros e não há problema.**

## Contatos Úteis

### Jersey Hospice Care, Equipa Especialista em Cuidados Paliativos

Tel. 01534 876555 (24 horas) ou  
através do Jersey **General  
Hospital** Tel. 01534 442722  
(Seg-Quin 08.30-16.30  
Sex 08.30-15.30)

.....  
**Enfermagem Familiar &  
Assistência Domiciliária**

Tel. 01534 443600 (Seg-Sex 08.30-16.30)  
Tel: 01534 442000 (JGH central telefón)

Ou por favor contate o seu **Médico  
de Clínica Geral**

EOLC-MISC-00002-20161003-v1



Jersey Hospice Care  
your care, your choice, your time



## Pensar Antecipadamente (Plano de Cuidados Futuros)

### FOLHETO INFORMATIVO PARA PACIENTES E CUIDADORES

