



Make a plan for your future health care with advance care planning

Advance care planning is making a plan for the care and treatment you would want if you had an illness or injury and were unable to speak for yourself. People of all ages can use advance care planning – it can make all the difference in a medical emergency.

How do I get started with advance care planning?

To get started, ask yourself these questions:

- If your heart stops and you can't breathe, do you want CPR (cardiopulmonary resuscitation)? CPR is when doctors push hard on your chest to try and make your heart beat again and blow air into your lungs.
- If you can't breathe on your own, do you want to be put on a breathing machine called a ventilator? A ventilator pushes air into your lungs to help you breathe.
- If you can't eat or drink on your own, do you want a feeding tube to give your body food and drinks?
- If you're very sick and in a lot of pain, do you want to get intense treatment to try to get better, or comfort care to manage your pain?

How can I let others know about my advance care plans?

There are written, legal documents to tell others about your wishes in case you become unable to make decisions or speak for yourself. You can get a lawyer to help you complete these documents:

Living will or advance directive for health care

This instructs first responders, doctors, and other hospital staff about the treatment you want to get. It can also be helpful to your loved ones so they can honor your wishes.

Power of attorney for health care (appointment of a health care agent or proxy)

This names another person to make health care decisions for you when you aren't able to. This can be a family member, close friend, or another person you trust. Talk about your advance care plans with the person you choose and give them a copy of your advance directive or other legal documents.

What should I do with my documents after I complete them?

Give copies of your documents to your:

- Health care agent or proxy
- Doctor to put in your medical records

Tell your close family members and friends where you keep a copy.

Review your advance care planning decisions at least every 10 years because your wishes may change. Keep track of who you gave a copy of your documents and let them know if your wishes change.

To learn more about advance care planning and download documents, visit:

tn.gov/tencare

Click on "Members & Applicants" and then "Advance Directives and Living Wills"

To schedule a health care visit, call 615-341-4YOU (4968)



Haga un plan para su salud futura con una planificación anticipada de cuidado de salud

Planificación anticipada de cuidado de salud es hacer un plan para el cuidado y tratamiento que a usted le gustaría tener en caso de una enfermedad o lesión, y cuando usted no sea capaz de hablar por usted mismo. Las personas de cualquier edad pueden utilizar la planificación anticipada de atención médica.



¿Cómo puedo comenzar una planificación anticipada de cuidado de salud?

Para comenzar hágase estas preguntas:

- Si mi corazón se detiene y no puedo respirar, ¿quiero recibir reanimación cardiopulmonar (RCP)? RCP es un procedimiento mediante el cual los médicos presionan con fuerza su pecho y tratan de hacer que su corazón vuelva a latir, y soplan aire a sus pulmones.
- Si no puede respirar por sí mismo, ¿querría que lo pusieran en una máquina para respirar llamada ventilador? El ventilador empuja aire en sus pulmones y lo ayuda a respirar.
- Si usted no puede comer o beber por sí mismo, ¿le gustaría tener un tubo de alimentación para suministrarle alimentos y líquidos?
- Si está muy enfermo y sufriendo mucho dolor, ¿le gustaría tener un tratamiento intensivo para tratar de mejorarse, o cuidado paliativo para manejar su dolor?



¿Como puedo dejar a conocer otros mis planes anticipados de cuidado de salud?

Existen documentos legales escritos para decirle a otras personas acerca de sus deseos en caso de que no pueda tomar decisiones por sí mismo. Puede contratar a un abogado que lo ayude a completar estos documentos:

Testamento en vida o directrices para cuidado de salud

Que dan instrucciones a los socorristas, médicos y otro personal del hospital acerca del tratamiento que usted quiere recibir. También puede ser de ayuda para que sus seres queridos.

Poder notarial para atención médica (nombra un apoderado para tomar sus decisiones de cuidados de salud)

Este documento nombra a otra persona para tomar decisiones de salud cuando usted no es capaz de tomarlas personalmente. Puede ser un miembro de su familia u otra persona de su confianza. Hable de sus planes anticipados de cuidado de salud con la persona que usted escoja y dele una copia de sus directrices anticipadas u otros documentos legales.



¿Qué debo hacer con mis documentos después que los termine?

Dele copia de sus documentos a:

- Su apoderado de cuidado de salud
- Su médico para que lo incluya en su historia medica

Dígalos a los miembros de su familia y amigos donde guarda una copia. Revise sus decisiones anticipadas de atención de cuidado de salud al menos cada 10 años. Mantenga una lista de las personas a las que les dio copia de sus documentos.

Para aprender más, visite: tn.gov/tenncare de un clic en "Member & Applicants" (Miembros y Aplicaciones)

Para programar una visita de seguro de salud, llame al 615-341-4YOU (4968).