

PREPARE™ (準備)

一個跟醫療決策有關的計劃，可以幫助您為自己和其他人作出醫療決定。



- 第一步** 選擇一位醫療決策者
- 第二步** 決定什麼是生活中最重要的事情
- 第三步** 選擇要給您的醫療決策者保留多少的選擇空間
- 第四步** 告訴他人您的醫療心願
- 第五步** 向醫生提出正確的問題

第一步 選擇一位醫療決策者

假如您日後病重無法自己做決定時，選擇一個您可信任的人來替您做醫療決定。

一個好的決策者會：

- 向醫生問問題
- 尊重您的心願

如果現在您不知道要選誰，請先做第二、四和五步。

如何提出您的要求：

「當我日後病重無法自己做決定時，你是否願意和我的醫生合作，幫我做醫療決定嗎？」

或者

「因為我不想為自己做醫療決定，所以不管現在或將來，你是否願意和我的醫生討論來幫我做醫療決定嗎？」



第二步 決定什麼是生活中最重要的事情

這可以幫助您決定最適合您的醫療護理。



這裡有五個問題，可以幫助您決定什麼是生活中最重要的事情：

- 一、 什麼對您來說是最重要？朋友？家人？宗教信仰？
- 二、 您有沒有過和嚴重疾病或死亡有關的經驗嗎？
- 三、 什麼能讓您生活得舒適有品質？每個人的舒適有品質的生活是不一樣的。有些人願意承受一切，希望有機會能活得更久。其他人或許認為某些事情會嚴重影響他們的生活品質。
- 四、 如果您病重，什麼對您來說是最重要：
 - 盡可能活得更久，即使您認為您的生活品質很差？
 - 或者，先嘗試治療一段時間，但是若您很痛苦便停止治療？
 - 或者，要注重生活的品質和舒適，即使會縮短您生命？
- 五、 關於生活中哪些事情最重要，您有沒有改變了您的想法呢？

第三步

選擇要給您的醫療決策者保留多少的選擇空間

選擇空間能讓您的決策者和您的醫生合作時，有一些討論的餘地，如果有其它更好更適合您的選擇時，您的決策者可以幫您改變您先前的醫療決定。

如何表達：

全面的選擇空間：

「我信任你能和我的醫生合作。如果到時候你和醫生認為有其它更好更適合我的選擇，你可以改變我之前的決定。」



一些的選擇空間：

「如果有必要的話，你可以改變我之前的決定。可是有些決定我絕對不希望你改變。這些決定是……」



沒有任何的選擇空間：

「無論什麼情況，我都希望你能完全遵從我的醫療意願。」



第四步

告訴他人您的醫療心願

這可以幫助您得到您想要的醫療護理。

如何表達：

向您的決策者和醫生說：

「人生中最重要的事是我的醫療護理心願是……」

向您的醫生、家人和朋友說：

「我選擇了這位（某人）做我的醫療決策者，並且，在替我做決定時，我要給他／她（全面的、一些的还是沒有任何的）選擇空間」

您的醫生可以幫助您將醫療心願填寫在醫療照護事前指示書上。



第五步

向醫生提出正確的問題

- 在就診前記下問題。
- 讓某人陪您一起就診。
- 在就診一開始的時候就告訴醫生您有問題。



如何表達：

如果您的醫生建議某些事，您可以向他詢問：

- 得益 – 治療可能會帶來的好處
- 風險 – 治療可能會造成的副面影響
- 您可不可以選擇其它不同的治療？
- 在治療開始後，您的生活會是怎樣一個情況？

為確保您瞭解：

詢問對方：「聽你所說的，你的意思是……。是這樣嗎？」

行動計劃

您的行動計劃

簽署日期 _____

我會 _____