



一个旨在协助您为自己和他人做出医疗决定的计划



第1步 选择一位医疗决策代理人

第2步 决定生活中最重要的事情

第3步 为您的决策代理人选择相应灵活性

第4步 告诉其他人您的医疗意愿

第5步 向医疗护理团队提出问题

www.prepareforyourcare.org

第1步 选择一位医疗决策代理人

选择您信任的人在您病重无法自己做决定时帮您做决定。

好的决策代理人会：

- 向医生提出问题
- 尊重您的意愿

如果现在您没有合适的人可以选择，请执行第2步，第4步和第5步。

如何表达：

“如果我将来生病了，不能自己做决定，您可以和医生商量并帮我做医疗决定吗？”

或者

“我不想自己做医疗决定。不论现在或将来，您可以和医生沟通并帮我做医疗决定吗？”



第2步 决定生活中最重要的事情

这可以帮助您决定适合自己的医疗护理

以下五个问题可以帮助您决定对您的医疗护理至关重要的是什么

1. 生活中最重要的是什么？朋友？家庭？信仰？
2. 您有过哪些与严重疾病或死亡相关的经历？
3. 是什么给您带来生活品质？对生活品质的看法因人而异。有些人愿意为了有机会活得更久而忍受痛苦折磨。而有些人明白某些事情会影响自己的生活品质。
4. 如果您病得很重，对您来说最重要的是：
 - 即使您认为自己的生活品质很差，也要尽可能活得长久？
 - 或者，尝试一段时间的治疗，但如果感到痛苦就停止？
 - 或者，即使缩短寿命，也要注重生活品质和舒适度？
5. 对于生活中最重要的是什么这个问题，随着时间的推移，您是否改变了想法？

第3步

为您的决策代理人选择相应灵活性

灵活性允许您的决策代理人在医生认为有其他选项对您更好的时候改变您之前的决定。

如何表达：

全面灵活性：

“我相信您会和我的医生商量。如果当时有更适合我的选项，如果万不得已，您可以改变我之前的决定。”



部分灵活性：

“如果万不得已，您可以改变我之前的决定。但是，有些决定我希望您绝不要改变。这些决定是……”



毫无灵活性：

“无论如何都要完全遵照我的意愿。”



第4步

告诉其他人您的医疗意愿

这将帮助您获得所需的医疗护理。

如何表达：

向决策代理人和医疗护理团队表达：

“对我的生活和医疗护理来说最重要的是……”

向医疗护理团队、家人和朋友表达：

“我选择这个人作为我的决策代理人，我想为这位决策代理人提供相应（全面、部分或毫无）灵活性来为我做决定。”

您的医疗护理团队可以帮您将医疗意愿写在医疗护理事前指示书上。



第5步

向医疗护理团队提出问题

- 提前写下问题。
- 带上陪同人员。
- 如果您有问题要问，请在就诊开始时告知医疗服务提供者。



如何表达：

向医疗护理团队询问与以下事项相关的问题：

- 好处——可能发生的好事
- 风险——可能发生的坏事
- 不同治疗类型对应的选项
- 最重要的是：“经过这种治疗后，我的生活会是什么样子？这种治疗能提高我的生活品质吗？”

确保您理解：

“我听到您说的是……”

“对吗？”

前往 [PREPAREforyourcare.org](https://www.PREPAREforyourcare.org) 网站，获得易于读懂的事前指示书。这些指示书让您能够以书面形式表达意愿。