



協助您為自己和他人做出醫療決定的計畫



步驟 1 選擇醫療決策代理人

步驟 2 決定生活中最重要的事

步驟 3 為決策代理人選擇相應的彈性

步驟 4 將您的醫療意願告訴他人

步驟 5 向醫療護理團隊提出問題

步驟 1 選擇醫療決策代理人

選擇您信任的人在您病重而無法自行做決定時幫您做出醫療決定。

好的決策代理人能夠：

- 向醫生提出問題
- 尊重您的意願

如果目前沒有適合的人可以選擇，請進行步驟 2、4 和 5。

如何表達：

「如果我將來生病而無法自行做決定，您願意和醫生商量並幫我做出醫療決定嗎？」

或是

「我不想要自己做出醫療決定。不論現在或將來，您可以和醫生溝通並幫我做出醫療決定嗎？」



步驟 2 決定生活中最重要的事

這能夠幫您決定適合自己的醫療護理

這五個問題有助於您決定對您的醫療護理至關重要的是什麼

1. 生活中最重要的是什麼？朋友？家人？信仰？
2. 您有過哪些與嚴重疾病或死亡相關的經歷？
3. 什麼能為您帶來生活品質？對生活品質的看法因人而異。有些人願意為了有機會活得更久而忍受痛苦折磨。而有些人明白某些事會影響自己的生活品質。
4. 如果您的病情嚴重，對您來說最重要的是：
 - 就算您認為自己生活品質很差也要盡可能活得長久？
 - 或是嘗試治療一段時間，但要是很痛苦就停止？
 - 或是就算縮短壽命，也要注重生活品質和舒適度？
5. 對於生活中最重要的是什麼這個問題，隨著時間的推移，您是否改變了想法？

步驟 3 為決策代理人選擇相應的彈性

彈性讓決策代理人能夠在醫生認為當時有其他選項更適合您時改變您先前的決定。

如何表達：

完全彈性：

「我相信您會與醫生商量。如果當時有其他更適合我的選項，如果萬不得已，您可以改變我之前的決定。」



部分彈性：

「如果萬不得已，您可以改變我之前的決定。但是有些決定我希望您絕對不要改變，這些決定是……」



毫無彈性：

「無論如何都請完全遵照我的決定。」



步驟 4 將您的醫療意願告訴他人

這能幫助您獲得需要的醫療護理。



如何表達：

向決策代理人和醫療護理團隊表達：

「對我的生活和醫療護理來說最重要的是……」

向醫療護理團隊和家人朋友表達：

「這是我選擇的決策代理人，我希望這位決策代理人為我做出醫療決定時擁有相應（完全、部分或毫無）彈性。」

醫療護理團隊能協助您在醫療照護事前指示書上寫下您的醫療意願。

步驟 5 向醫療護理團隊提問

- 事先寫下問題。
- 請帶上陪同人員。
- 如有疑問，請在就診剛開始時向醫護人員提出。



如何表達：

向醫療護理團隊提問：

- 好處 – 可能發生的好事
- 風險 – 可能發生的壞事
- 不同治療類型對應的選項
- 最重要的是：「經過這種治療後，我的生活會是什麼樣子？這種治療是否有助於改善生活品質？」

確保您理解：

「我聽到您說的是……」

「對嗎？」

您可造訪 [PREPAREforYourCare.org](https://www.PREPAREforYourCare.org) 取得易於讀懂的事前指示書。這些指示書讓您能夠以書面形式表達意願。

Copyright © The Regents of the University of California, since 2013. All rights reserved.

PREPARE materials can be used freely by individuals for personal use who agree to the Terms of Use. It is OK to print materials directly from the PREPARE website for individual use. Please ONLY download and use materials directly from the PREPARE website as we update materials often based on state law and other changes. It is OK to provide the "PREPAREforYourCare.org" URL in written or web-based materials. However, a license is required to use the URL or any materials in mass distribution (e.g., to send the URL via electronic health record, email, or SMS text message).

All other uses of PREPARE materials require a license, including to (i) post or distribute PREPARE PDFs or any other PREPARE materials on other parties' websites or other platforms; (ii) include PREPARE materials within other parties' print or electronic materials; (iii) modify (e.g., cobrand, white label, or change any text of) any PREPARE materials; (iv) use PREPARE materials in research, quality improvement initiatives, or for data reporting purposes; or (v) use or reproduce PREPARE materials for commercial purposes.

To learn more about the Terms of Use, go to [PREPAREforYourCare.org](https://www.PREPAREforYourCare.org)