



一个跟医疗决策有关的计划，可以帮助您为自己和其他人做出医疗决定。



第一步 选择一位医疗代理人

第二步 决定生活中最重要的是什么

第三步 选择要给您的医疗代理人保留多少的选择空间

第四步 告诉他人您的医疗意愿

第五步 向医疗护理团队提出问题

www.prepareforyourcare.org

第一步 选择一位医疗代理人

假如您日后病重无法自己做决定时，选择一位您可信任的人来替您做出医疗决定。

一位称职的医疗代理人会：

- 对医生提问
- 尊重您的意愿

如果现在您不知道要选谁，请先做第二、四和五步。

如何提出您的要求：

「当我日后病重无法自己做决定时，你是否愿意和我的医生合作，帮我做医疗决定吗？」

或者

「因为我不想为自己做医疗决定，所以不管现在或将来，你是否愿意和我的医生讨论来帮我做医疗决定吗？」



第二步 决定生活中最重要的是什么

这可以帮助您决定最适合您的医疗照护。

医疗照护，什么对您是最重要的？这五个问题可以帮助您决定：



- 一、生活中最重要的是什么？朋友？家人？宗教？
- 二、您有得过什么严重疾病或是濒死的经验？
- 三、什么能让您生活得舒适有品质？每个人对生活品质的看法都不相同。有些人愿意承受很多折磨，只希望有机会活得更久。其他人知道某些事情会严重影响她/他的生活品质。
- 四、如果您病重，什么对您是最重要的：
 - 尽可能活得更久，即使您认为您的生活质量很差？
 - 或者，先尝试治疗一段时间，但是若您很痛苦便停止治疗？
 - 或者，要注重生活的品质和舒适，即使会缩短您生命？
- 五、关于生活中最重要的是什么，您有没有改变了您的想法呢？

第三步

选择要给您的医疗代理人保留多少的选择空间

如果到时候医生认为有更适合您的选项，让您的代理人有改变您先前决定的弹性。

如何表达：

有完全的弹性：

「我信任你能和我的医生合作。如果到时候你和医生认为有其它更好更适合我的选择，你可以改变我之前的决定。」



有一些弹性：

「如果有必要的话，你可以改变我之前的决定。可是有些决定我绝对不要你改变。这些决定是……」



毫无弹性：

「无论什么情况，我都要你能完全遵从我的医疗意愿。」



第四步

告诉他人您的医疗意愿

这可以帮助您得到您想要的医疗照护。

如何表达：

向您的医疗代理人和医疗护理团队说：

「人生中最重要的是我的医疗照护心愿是...」

向您的医疗护理团队、家人和朋友说：

「我选择了这位（某人）做我的医疗代理人，并且，在替我做决定时，我要给他/她（全面的、一些的还是没有任何的）选择空间。」

您的医疗护理团队可以帮助您将医疗心愿填写在医疗照护事前指示书上。



第五步

向医疗护理团队提出问题

■ 在就诊前记下问题。

■ 让某人陪您一起就诊。

■ 在就诊一开始的时候就告诉医护人员您有问题。



如何表达：

向医疗护理团队询问：

- 得益 – 治疗可能会带来的好处
- 风险 – 治疗可能会造成的负面影响
- 其他治疗选项
- 最重要的是：「我的生活在治疗后会是什么样的？治疗是否会帮助提升我的生活质量？」

为确保您了解：

询问对方：「听你所说的，你的意思是……。是这样吗？」

前往 [PREPAREforyourcare.org](https://www.PREPAREforyourcare.org) 获得简单易读的医疗照护事前指示书。这些指示书使您能够以书面形式记录您的心愿。