



練習本

生命中對我重要的事

重症的對話指南

姓名

日期



the conversation project

此練習本旨在幫助患有嚴重疾病的人準備好與他們的醫療團隊（醫生、護士、社工等）進行有關什麼對他們是重要的對話 - 確保能得到他們想要的醫療照護。

此練習本與特定的醫療決策無關。而是要告訴你的醫療團隊你的療護目標和優先選擇，以及什麼對你是最重要的...，以便可以共同選擇最適合你的療護照護方式。

慢慢花些時間來完成這份練習本 - 你不必一口氣把它做完。你可以留一些空白，不必一定要填寫所有練習本的內容。

你可能想與家人或朋友一起填寫這份練習本；或者，你可以自己填寫，然後與家人或朋友分享你的答案和問題。請在你的約診時間攜帶這份練習本，以便你可以與醫療團隊討論你的答案和問題。

備註：

如果你在電腦上完成這份文件，請先將其保存在電腦桌面，使用一個你可以很容易就找到的檔案名。然後再打開保存的文檔並輸入你的答案。

（否則，你輸入的內容將不會被保存。）

在電腦上完成這份文件將會產生一份電子檔，你可以輕鬆地與他人分享。

我的健康

➤ 你對自己目前健康狀況的了解是什麼？

➤ 你希望你的醫療團隊提供多少有關未來病情發展的信息？

關於我

- ▶ 美好的一天 • 對你來說會是什麼模樣？
在美好的一天，我想做下列的事情：

例如

與朋友喝咖啡•坐在花園裡•散步•彈鋼琴

- ▶ 困難的一天 • 對你來說會是什麼樣子？
這些是我在困難的一天裡，要面對的最艱難的事情：

例如

無法下床•感到渾身不適•沒有食慾，不想與任何人交談

- ▶ 我的目標 • 如果你的健康狀況惡化，你最重要的目標會是什麼？
這些是我希望將來還能做的一些事情：

例如

溜我的狗•明年九月參加我兒子的婚禮•參加教會禮拜•跟來探訪我的孫子們講話

我的療護

每個人對於自己想要或是不想要的療護都各有偏好。使用下面的量表來考慮這時候你想要的事情。

註：這些量表代表各種感覺；沒有所謂對或錯的答案。

▶ 作為一個病人，我想知道..

○ ○ ○ ○ ○

最基本的病情和治療

所有的病情和治療的詳情

▶ 當要做出醫療決定時，我希望..

○ ○ ○ ○ ○

醫療團隊做他們認為對我最好的決定

參與每一個醫療決定

▶ 你在醫療方面的擔憂是什麼？

○ ○ ○ ○ ○

我擔心無法獲得足夠的治療

我擔心會得到過度的醫療處置

▶ 你想要得到多少療護來延續生命？

○ ○ ○ ○ ○

我不想接受更多的療護

我希望嘗試任何可能的治療方法

▶ 如果你的病情惡化你希望在哪裡度過生命末期？

○ ○ ○ ○ ○

我非常希望在醫療照護機構度過生命末期（醫院、輔助生活院所或療養院）

我非常希望在自己家裡度過生命末期

▶ 與他人分享有關我的疾病資料...

○ ○ ○ ○ ○

我不希望我親近的人知道所有有關我疾病的詳情

我不在意我親近的人知道所有有關我疾病的詳情

➤ 我的恐懼和憂慮 • 對未來的病情發展什麼是你最大的恐懼及憂慮？

下列是我最擔心的:

例如

我不想依賴別人 • 我不想有疼痛 • 我不想讓其他人看到我痛苦 • 我不想成為我所愛的人的負擔 • 我擔心我無法獲得想要的醫療照護 • 我不想被困在一個沒人會探訪我的院所裡 • 我擔心財務和醫療費用

➤ 我的力量來源 • 想到未來疾病的發展，你會從那裡得到力量呢？

下列是在我困難的時候能給我力量的主要來源:

例如

我的朋友 • 我的家人 • 我的信仰 • 我的花園 • 我自己 ("做就是了")

➤ 我的能力 • 哪些機能對你的生活非常重要，以至於你無法想像生活中失去這些機能？

我願意繼續活下去，只要我還能做下列的事...

例如

只要我至少可以在床上坐起來，並偶爾與孫子們交談 • 只要可以吃冰淇淋並觀看電視上的足球比賽 • 只要我能認得親人 • 只要我有心跳，即使我已意識不清

**如果我的病情加重，什麼對我來說更重要：
延續生命或是著重生活品質？**

➤ **我的意願和療護偏好** • 在療護方面，你的意願和偏好是什麼？
如果我的病情加重，我希望確保以下的狀況會發生

例如

我想盡可能地能照顧自己•我想回到家中•我希望我的醫生竭盡所能讓我延續生命•我希望當我說我想轉向舒適療護時每個人都尊重我的意願

我希望確保以下的狀況不會發生

例如

我不想成為我家庭的負擔•我不想獨處•我不想最後在加護病房被接上很多機器•我不要疼痛

在你病情加重時，還有那些意願和偏好是你想確保你的家人、朋友和醫療人員都知道的？

我的團隊

有那些重要的人 (家人、朋友、其他人) 將參與你今後的醫療照護決策？

- ▶ 如果你無法做決定時，你想要誰為你做出醫療決定？此人通常被稱為你的醫療代理人、代理人或代言人。

姓名、聯絡資料、和我的關係

- 是 否 我已經與此人討論過什麼對我最重要。
- 是 否 我已經填寫了一份正式表格，命此人為我的指定醫療代理人。
- 是 否 我已確認我的醫療團隊有一份我的醫療照護事前指示表格的副本。

- ▶ 你的醫療照護主要參與者 (家人、朋友、信仰領袖) ？
對於你列出的每個人，請確保包括他們的電話號碼和與你的關係。

- ▶ 他們對你的意願和偏好了解多少？
你希望他們在你醫療決策中扮演什麼角色？
你何時可以與他們談論你的意願？

我的醫療團隊

誰是你主要的醫護人員

- | | | |
|----------------|----------------------------|----------------------------|
| ▶ 我的家庭醫生 | <input type="text"/>
姓名 | <input type="text"/>
電話 |
| ▶ 我的社工 | <input type="text"/>
姓名 | <input type="text"/>
電話 |
| ▶ 我的主要
專科醫生 | <input type="text"/>
姓名 | <input type="text"/>
電話 |
| ▶ 其他 | <input type="text"/>
姓名 | <input type="text"/>
電話 |

我的問題

以下是我想與我的醫療團隊討論的一些問題：

例如

接下來的幾個月中，你將如何與我合作？•目前，我可以選擇哪些治療方案？它們的成功機率有多大？•如果我決定不接受更多的治療法，我能預期什麼？•如果我的病情加重，你可以如何幫助我保持舒適？•什麼是最佳和最糟的狀況？

下一步

現在你已經完成了練習本，請務必與你親近的人討論，並且在約診時攜帶你的練習本，與你的醫療團隊談論你想要的醫療照護

- 請參閱我們免費的“你與醫療團隊的對話指南”手冊，得到與誰交談，如何預約對話以及到時該說什麼的有用建議。
- 請記住，此對話的目的不是要做出具體的醫療決定。而是讓你的醫療團隊有機會傾聽根據你目前的健康狀況，什麼是對你最重要的。
- 這些對話可隨著你的健康狀況繼續或改變。為了獲得最好的醫療照護，隨時讓你的醫療團隊知道你的療護意願，他們才能知道什麼是對你最重要的。



美華慈心關懷聯盟
Chinese American Coalition
for Compassionate Care

部分照片由AARP提供

中文指南由美華慈心關懷聯盟翻譯

相關中文資訊及服務 - 電話: 866-661-5687

電郵: info@cacc-usa.org; 網址: cacc-usa.org

WITH THANKS TO
Cambia Health
Foundation



CREATED BY
Ariadne Labs and
The Conversation Project



©2020 Ariadne Labs and The Conversation Project, an initiative of the Institute for Healthcare Improvement (IHI)

The "What Matters to Me" Workbook is jointly owned by Ariadne Labs (ariadnelabs.org) and The Conversation Project (theconversationproject.org), an initiative of the Institute for Healthcare Improvement (IHI; ihi.org), and is licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Ariadne Labs and the Institute for Healthcare Improvement (IHI) license the content as-is and as-available, and make no representations or warranties of any kind concerning the content.

V.2

