我要如何开启谈话？ How do I start conversations?

这些谈话有时并不容易。

以下是关于开启谈话的一些建议。

- 用新闻作为例子：
  “那个关于全家人为母亲的医疗问题而争吵的故事，让我意识到我们应该要讨论这些事情，这样我们家就不会发生同样的情况。”
- 直截了当：
  “我想和你谈谈对我来说很重要的一件事情。”
- 用家人或朋友作为例子：
  “你还记得我的朋友 Frank 吗？他之前曾有一段时间陷入昏迷。不知道他的家人有没有因为让他继续使用呼吸机而争吵过。”

我可以在哪里了解这方面的更多信息？ Where can I learn more about this?

我们的预立医护计划团队可以帮助您开始制定您的计划。

请联系或访问：

- 1-877-825-5034
- advancecareplanning@fraserhealth.ca
- www.fraserhealth.ca/acp

封面绘画：Laura Gaspard，经许可使用
图标图片：Freepik，来自 www.Flaticon.com

www.fraserhealth.ca

此资讯不能取代医务人员给您的建议。

Catalogue #267615 (October 2020) Simplified Chinese
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

为您未来的医疗护理制定计划

Planning for Your Future Health Care

预立医护计划

Advance Care Planning

那些对您至关重要的人，是否知道您对未来医疗护理的愿望？

fraserhealth

什么是预立医护计划？ What is Advance Care Planning?

预立医护计划意味着要思考什么对您是最重要的。

这包括要思考美好的一天是什么样的，您的价值观，您对现在或未来医疗护理的愿望，然后与亲近的家人、朋友和医疗护理服务提供者分享您的愿望或嘱咐。

这还意味着要决定谁将在您无法表达意愿的情况下为您做主。对于那些对您至关重要的人来说。这种方式会赋予他们信心，使他们能够在您无法做决定时，代表您作出决定。

我该如何制定我的计划？How do I make my plan?

可分为以下 5 个步骤。

1. **思考**：思考什么对您是最重要的。思考什么能给您的生活带来意义、目的和快乐。思考这些事情会如何影响您未来的医疗护理。
2. **了解**：了解您拥有哪些医疗、治疗选择，以及未来您可能面临哪些决定。了解如何与他人讨论您的偏好，以及您希望如何作出医疗护理决定。了解 BC 省关于让他人为您做主这方面的法律规定。
3. **决定**：如果您病重而无法表达自己的意愿时，谁将为您做主。考虑谁最了解您，谁愿意并且能够为您做主。
4. **讨论**：与对您至关重要的人讨论您有哪些愿望，什么能给您的生活带来意义（包括文化习俗），以及您希望如何生活。您可能认为，您亲近的人会知道什么对您是最重要的，但是事实上，如果您不告诉他们，他们不会知道。
5. **记录**：以任何形式记录下您的想法、目标、顾虑和优先事项。可以是书面形式记录，也可以是音频或视频记录。您可能也希望签署一些法律文件。要将副本交给对您至关重要的人、您的替代决策人以及医疗护理服务提供者。

什么是替代决策人？What is a Substitute Decision Maker?

根据 BC 省的法律规定，替代决策人是将代表您作出医护决定的人。您可以通过采用代表协议书的方式合法地选择某人作为决策人，或者您的医疗护理服务提供者将依法按照一份称为临时替代决策人的名单选择决策人。

所有决策人都必须尊重您的价值观、愿望和指示。同样，如果您不把这些告诉他们，他们也不会知道。

为什么我需要与他人讨论此事？Why do I need to talk about this to others?

现在就与对您至关重要的人讨论此事，意味着他们能够做好准备，在事情到来时支持您和您的替代决策人。

支持您的人将不会感到那么焦虑和有压力，并且在他们被要求为您的医疗护理做出决定时，将会感到更有信心。