

事先照護規劃 / 照護指定目標

# 溝通很重要 (Conversations Matter)

規劃您未來的健康照護



# 支援亞伯達居民做好事先照護 規劃。

*(Supporting Albertans  
in advance care planning.)*

亞伯達省的事先照護規劃包括：

- 預立個人意願書
- 在醫療上適當時擬定「照護指定目標」指示
- 使用「綠封套」存放和攜帶事先照護規劃文件

---

版權所有 © (2019) Alberta Health Services。本資料受加拿大和其他國際版權法保護。保留所有權利。未經 Alberta Health Services 明確書面許可，不得以任何方式複製、發佈、分發或重製本資料的全部或部分內容。本資料僅供一般參考，並且「依原狀」、「既有型態」提供。Alberta Health Services 已適度盡力確定資訊的準確性，不過並未對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、特定用途之適用性或適合性做出任何明示、暗示或法定的陳述或保證。本資料並未取代合格醫護專業人員給予的建議。對於使用本資料以及由於使用本資料而引起的任何索償、行動、要求或訴訟，Alberta Health Services 明確表示概不負責。

# 什麼是事先照護規劃？

## (What is Advance Care Planning?)

事先照護規劃是一種可協助您規劃和記錄您希望現在和未來接受之健康照護類型的方式。這適用於每個成年人，尤其是有健康問題的人。最好在您身體健康時做好規劃，以防日後急需。

對於罹患慢性疾病、患有多種疾病、較年長或可能有認知障礙的患者，**事先照護規劃 (Advance care planning)** 尤其重要。

**提前規劃可以讓您和對您而言很重要的人感覺安心。**

事先照護規劃是一個過程，可以協助您

- 思考您對於是否希望接受醫療照護的價值觀和意願
- 討論您的健康照護目標
- 訂立反映您個人價值觀和意願的計畫
- 記錄您的計畫

如果您不能自行表達，您的家人是否知道您的健康照護意願？

**試想** 您年邁的母親在冰上滑倒，頭部遭撞擊並陷入昏迷，會怎麼樣？她的健康照護團隊現在詢問您有關她價值觀和意願的問題。

您知道她的照護意願嗎？

如果她能溝通，她會說出的健康照護目標是什麼？

試想陷入昏迷的人是您自己。誰會代您表達意願？他們是否知道您的意願？



# 我應該如何開始規劃？ (How do I begin?)

## 思考

瞭解

選擇

溝通

記錄

思考下列問題時，請考量您的價值觀和偏好。

這些問題的答案沒有對錯之分。

### 過去的健康照護經歷

- 您過去是否有某些健康照護經歷影響到您對未來照護的期望？這些可能是您或您認識的其他人經歷的積極或消極體驗。

### 您未來的健康

- 生活品質對您而言代表什麼？能與家人交談？能照顧自己？
- 誰是您生命中重要的人？
- 宗教信仰或精神信仰會影響您對醫療照護的偏好嗎？

第 1 步

思考您的價值觀和目標。

(Think about your values and goals.)





## 第 2 步

瞭解自己的健康狀況。  
(Learn about your own health.)

- 您是否覺得自己很瞭解自己目前的健康狀況？  
如果目前您已患有疾病，請向您的醫師或其他健康照護提供者諮詢：
- 您您的預後情形，即未來您可能因這種疾病而要經歷的過程。
- 針對您的病情可能適合的醫療方案。
- 這些治療方法可以達到的預期效果。瞭解您可能需要做出的健康照護決定類型會很有幫助。

## 第 3 步

選擇某人在您無法做決定時代您做出健康照護決定。

(Choose someone to make healthcare decisions for you if you couldn't.)

### 誰會代您表達意願？

意外或突發的醫療事件可能會導致您無法表達自己的意願。其他疾病可能會慢慢剝奪您溝通或做出照護決定的能力。

應選擇並合法指定可在您無法為自己做出健康照護決定時代您表達意願的人，這一點很重要。在亞伯達省，此人被稱為您的代理人。

### 問問自己：

- 我是否相信此人會根據我的價值觀和意願與健康照護團隊一起替我做出健康照護決定？
- 他們能夠清楚地溝通嗎？
- 他們能否在有壓力的情況下做出艱難的決定？
- 如果我無法為自己做出健康照護決定，此人是否願意並且能夠替我做決定？





## 第 4 步

與您的家人和健康照護團隊溝通您對健康照護的意願和價值觀。

(Communicate your wishes and values about your healthcare to your family and healthcare team.)

列出您在交談過程中想要談論的最重要事項。

## 交談開頭語 (Conversation starters)：

- 我現在的身體狀況很好，不過，我想和你/你們討論一下將來自己生病或受傷情況下的意願。
- 我一直在考慮的一個意願是器官和組織捐贈。我們可以討論這件事嗎？
- 我的醫師讓我思考並寫下未來病情加重時我對健康照護的意願。你/你們對我來說很重要，我們能討論一下嗎？

## 第 5 步

## 記錄在個人 意願書中 (Document in a personal directive)

在亞伯達省，個人意願書（有時稱為「PD」）是法律文件，此文件使您可以選擇指定某人代您做出健康照護決定以及就您的意願提供相關指引。

- 只有在您無法對自己的健康照護做出決定時，您的個人意願書才會生效。
- 將您的個人意願書分享給替您做決定的人（代理人）、您的家人和健康照護提供者。
- 您的健康狀況或您的意願和價值觀發生變化時，可以而且應該重新審視您的個人意願書。
- 若要訂立個人意願書，您可以使用公共監護人辦事處（Office of the Public Guardian）提供的免費範本（附有說明），也可以委託律師擬定一份。

如果您沒有擬定個人意願書，並且確定您無法做出知情同意，則：

- 您無法選擇替您做決定的人
- 健康照護提供者可能會要求您最親近的親屬為您做出決定
- 家庭成員或朋友可能必須前往法院申請才能成為您的監護人，這需要時間和金錢。



如需關於個人意願書的資訊，請聯絡公共監護人辦事處，電話：310-0000（亞伯達免付費電話）

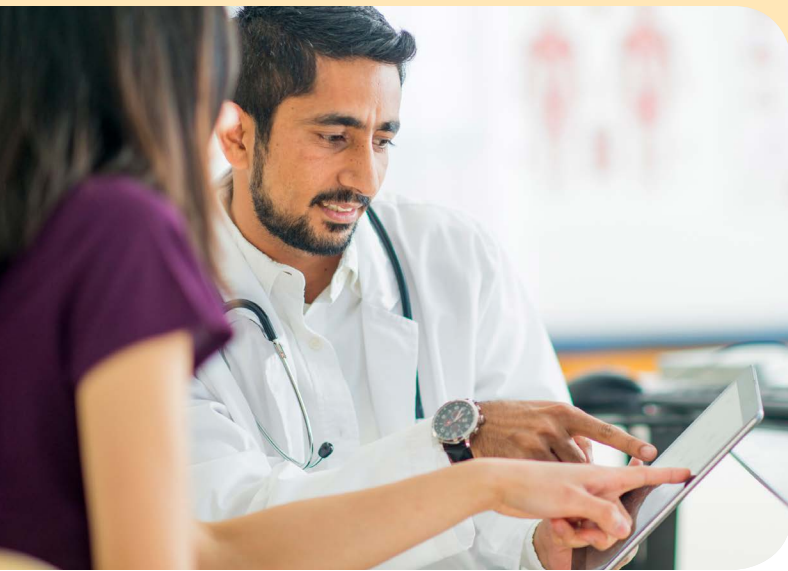
造訪 [www.alberta.ca](http://www.alberta.ca)  
搜尋「Personal Directive」（個人意願書）





# 什麼是照護指定目標 (GCD) 指示？ (What is a Goals of Care Designation Order (GCD)?)

- 說明您健康照護之一般重點的醫療指示。
- 有助於健康照護團隊根據您獨特的價值觀和偏好，採用對於您和您的病情最適合的健康照護方法。
- 由醫師或專科護理師撰寫。
- 理想情況下，在您和健康照護團隊成員交談後擬定。
- 獲得亞伯達省的所有健康照護機構認可。
- 隨著您的健康狀況變化而變動；任何醫師都可以更新您的 GCD 指示。



確定最適合您的 GCD 是一個過程。  
考量的因素：

您的價值觀和意願

您的醫療問題



您的醫師提供的建議

## 需要考量的問題 (Questions to consider)：

- 我是否完全瞭解我的病情和預後情形？
- 我面臨怎樣的治療風險及獲得哪些益處？
- 心肺復甦術 (CPR) 之類的救生措施可能對我有益嗎？
- 為延長生命，我願意經歷什麼？生活品質比延長生命更重要嗎？
- 我居住的地方有哪些治療方法，使得我不必入院接受治療？

## 哪些人需要 GCD 指示？ (Who needs a GCD Order?)

不希望接受完全復甦照護或完全復甦照護在醫療上並非適當時，個人需要擬定 GCD 指示。如果沒有 GCD 指示另行說明，則患者的心跳或呼吸停止時，健康照護團隊會提供完全復甦照護。

若要瞭解您是否需要 GCD 指示，請諮詢您的健康照護提供者。他們可以協助確定您是否需要 GCD 指示。

如果您有 GCD 指示，則其可以而且應該隨著您的健康狀況變化而改變。如果出現下列情況，請諮詢您的健康照護團隊：

- 您目前的健康狀況、價值觀和意願已經改變
- 您不確定您的 GCD 指示包含哪些內容
- 您對目前的 GCD 指示不滿意

## 三種一般照護方法



哪些治療方式可以幫助我以自己希望的方式在自己希望待的地方生活？

患上這種疾病，未來一個月、半年和一年內我的生活會是什麼樣子？

如果我病情加重，我是否有強烈堅持採用或不採用的醫療方式？

# 醫療照護 (Medical Care)



在這種照護方法中，患者有望受益於並且會重視可以提供的任何適當醫療檢驗和治療，不包括加護 (ICU) 和復甦照護。照護場所（例如住家、醫院和照護機構）依據醫療上適合與否予以考量，而且與患者的意願和價值觀保持一致。



**M1** 是指使用任何適當的醫學和外科治療方法（包括入院治療），盡力「治療可治療的病症」，重點是盡可能延長您的生命，並維持您所期望的生活品質。在這種照護方法中，健康照護團隊不會使用心肺復甦術（「CPR」）、呼吸機（「呼吸器」）或加護病房（「ICU」）。採用 M1 表示復甦和生命維持對您的效果相當有限。

## 何時適合採用 M1？

患者不太可能透過復甦嘗試存活時，或者復甦不太可能讓患者以其希望的狀態生活時，適合採用 M1。

**M2** 是指您將在家中或照護機構接受治療，而不會入院。家中或照護機構提供的醫療照護將用於盡力「治療可治療的病症」。如果居家治療對您無效，您的健康照護團隊會就重新評估您的意願和目標與您進行討論，其中可能包括將您的照護重點變更為舒適照護。

## 何時適合採用 M2？

M2 適合以下情況：患者體弱或長期患病，其健康狀況更可能惡化，即使入院也不會改善。患者不再需要醫院提供的治療方式或住院治療不太可能讓患者以其希望的狀態生活時，也適合採用 M2。

# 舒適照護 (Comfort Care)



在這種照護方法中，醫療檢驗和治療的目的是，在無法或不再希望治癒或控制潛在病症的情況下，控制疾病的症狀並維持功能。照護期間可能會將患者轉送到醫院，以便更深入地瞭解或控制症狀。

**C1** 是指照護的重點是提供舒適感，同時進行症狀控制並使用醫療方法，以盡可能提高您的生活品質，而非著重於延長您的生命。

## 何時適合採用 C1？

患者非常虛弱或罹患嚴重疾病，而且不太可能對延長生命的醫療照護有反應時，適合採用 C1。患者希望重點改善自己的生活品質而非延長生命時，這種照護方法非常適合。

**C2** 是指在您處於生命中的最後幾小時或幾天時，集中採用各種治療方法讓您感覺舒適並給予您的親友支援。

## 何時適合採用 C2？

只有在患者即將死亡（亦即生命中的最後幾小時或幾天）而且治療無法再延長其生命時，才適合採用 C2。



# 復甦照護 (Resuscitative Care)



**R1** 是指在您病危期間將使用任何適當的醫學和外科治療方法，包括心肺復甦術（「CPR」）、呼吸機（「呼吸器」）和加護病房（「ICU」），以盡力延長您的生命。

## 何時適合採用 R1？

患者可能轉危為安並恢復到以往的狀態時，最適合採用 R1。患者希望透過這種努力延長生命，即使其健康和能力可能因此出現永久性改變。

在這種照護方法中，患者有望受益於可以提供的任何適當醫療檢驗和治療，其中可能包括加護 (ICU) 和復甦。

## 何時適合採用 R2？

如果患者心跳停止後不太可能恢復，但呼吸機和加護的方式可能對其疾病有益，則適合採用 R2。CPR 不太可能讓患者以其希望的狀態生活時，也適合採用 R2。

**R3** 是指將使用任何適當的醫學和外科治療方法盡力延長您的生命，包括住進加護病房。在這種照護方式中，健康照護團隊不會使用心肺復甦術（「不進行 CPR」），也不會使用呼吸機（「無呼吸器」）。

## 何時適合採用 R3？

復甦和呼吸機不太可能延長患者的生命，但加護的方式可能對其疾病有效時，適合採用 R3。使用 CPR 和呼吸器不太可能讓患者以其希望的狀態生活時，也適合採用 R3。



**R2** 是指在您病危期間將使用任何適當的醫學和外科治療方法，包括住進加護病房接受照護和使用呼吸機（「呼吸器」），以盡力延長您的生命。在這種照護方式中，健康照護團隊不會使用心肺復甦術，也就是所謂的復甦。這表示「不進行 CPR」。

# 您的「綠封套」 (Your Green Sleeve)

「綠封套」是一個塑膠封袋，可以放入您的事先照護規劃表格。可以想像這是醫療護照。

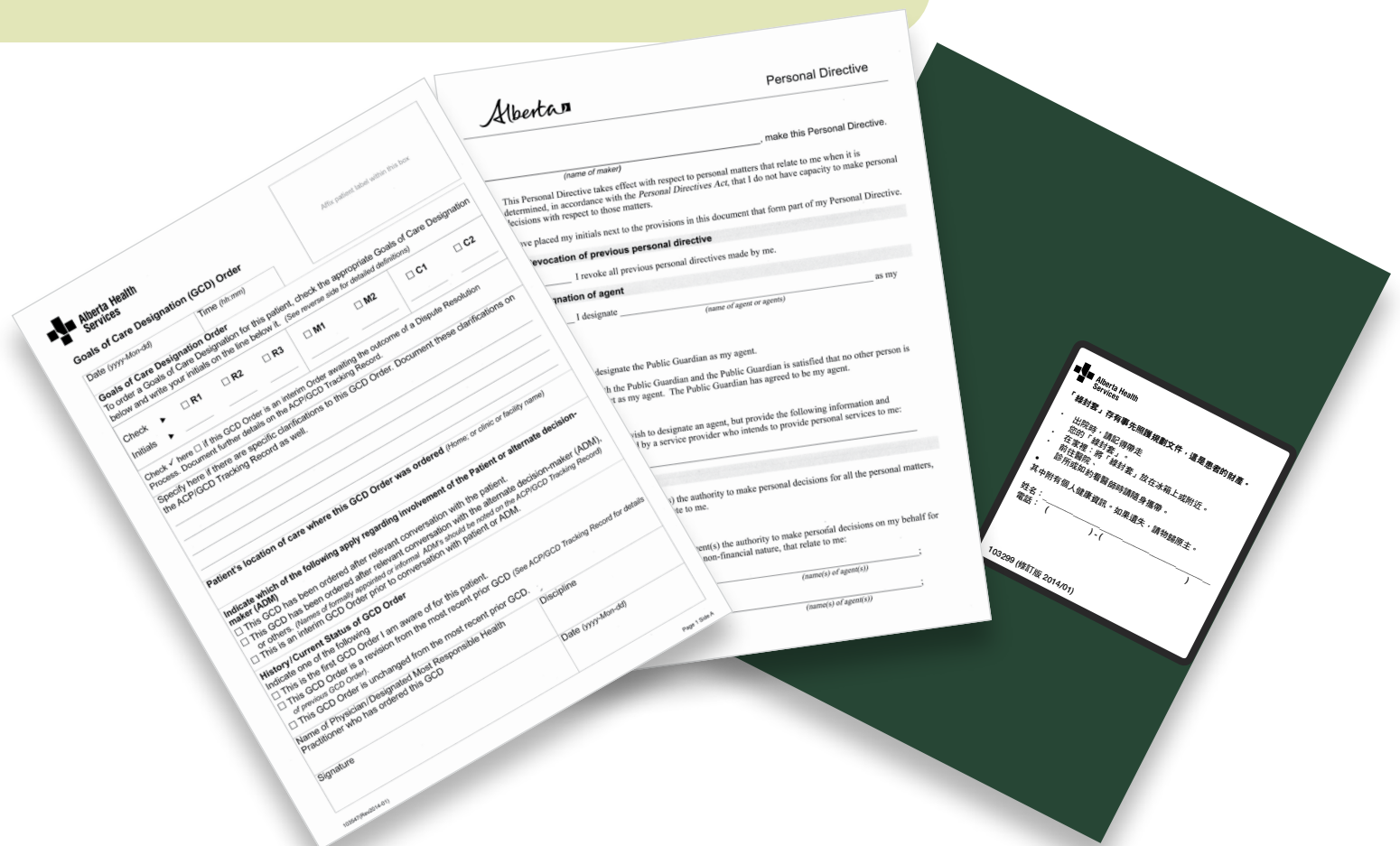
- 有兩種方法可以取得「綠封套」：向您的健康照護提供者索取或在線上訂購。
- 這是您的財產。您在家時，請將「綠封套」放在冰箱上或附近。
- 所有醫療機構的健康照護提供者都可能會詢問您是否有「綠封套」。
- 如果您前往醫院或如約接受健康照護，請隨身攜帶您的「綠封套」。記得一定要帶回家。

如需更多資訊，請造訪：

[www.ahs.ca](http://www.ahs.ca) 並搜尋「advance care planning」(事先照護規劃)

如需訂購「綠封套」，請造訪：

[myhealth.alberta.ca](http://myhealth.alberta.ca) 並搜尋「Green Sleeve」(綠封套)



## 事先照護規劃核對清單 (Advance Care Planning Checklist)

- 我已思考過自己的價值觀、意願和健康照護目標。
- 我已思考過器官和組織捐贈，也已將自己的意願告知家人，並且已經在亞伯達省的器官和組織捐贈登記處登記我的捐贈意向。
- 我已向我的健康照護提供者詢問我目前的健康狀況，以及未來我可能需要做出的健康照護決定。
- 我已擬好個人意願書並指定替我做決定的人（代理人）。
- 我已將自己的意願告知替我做決定的人（代理人），並且已提供其一份我的個人意願書副本。
- 我已和最親近的人討論我的健康照護治療意願。
- 我的醫師已經和我討論過最適合我目前情況的照護指定目標。
- 我已用「綠封套」存放我的文件（包括我的個人意願書和照護指定目標指示），並且已將其放在冰箱上或附近。
- 只要前往醫院或如約接受健康照護，我都會攜帶「綠封套」。



如需詳細資訊，請聯絡您的健康照護提供者或者造訪：[conversationsmatter.ca](https://conversationsmatter.ca)

