

› **4Step iCare Plan**是一种个性化的简单4步法,可以帮助您做出艰难的医疗决定。

第一步: 与您的医生或其他医疗人员讨论您的诊断情况,以更好地了解您的病情。第二步: 讨论预后,以更多的了解病情对您未来生活的影响程度。第三步: 仔细考虑您个人的目标和愿望。第四步: 根据这些信息,您和您的医疗人员做出最适合您的医疗和个人选择。

这一方法的目的是确保您得到量身定制的护理服务。



## 第一步: 了解您的诊断情况

寻问您的医疗人员:

- › 我的诊断结果如何? (我得了什么病或有什么问题?)
- › 还有我需要考虑的其他的医疗问题吗?
- › 关于我的情况您还有其他的信息吗?

注意:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 何时讨论?

关于“预先护理计划”的谈话可能很富有挑战性,而且时机似乎永远都不会合适。如果您住进了医院,被诊断出患有严重的疾病,或者您的生活质量发生了恼人的变化,则现在正是与您的医疗人员和家庭护理人员进行此讨论的好时机。应该不会再有推迟讨论的理由了。





## 第二步: 讨论预后

寻问您的医疗人员:

- ▶ 我的预后如何, 我的病情将如何影响我的未来?
- ▶ 我还有多少时间?
- ▶ 我还能做我喜欢的事情和独立生活吗?
- ▶ 会不会出现疼痛或睡眠问题?
- ▶ 在接受或不接受积极治疗的情况下, 我还有多少时间或我生活质量将会有有什么变化?

注意: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 需要考虑的事情

第一, 清楚地了解您的健康状况会如何影响必须做和想要做的事情。第二, 明白您需要从您的家人或其他护理人员那里得到多少帮助。

对医生和患者来说, 谈论预后和临终问题可能是一项挑战。医生可能会说得很快, 而且使用您不熟悉的医学术语。如果谈话进行得太快, 或者您不懂其中的一些术语, 可以让您的医生放慢语速并用更容易理解的方式来解释。



## 第三步：确定护理目标

告诉您的医疗人员：

- ▶ 此时对您来说最重要的是什么？
- ▶ 对您来说，呆在家里有多重要？
- ▶ 您愿意在多大程度上牺牲生活质量来延长您的生命？
- ▶ 对您来说，保持舒适和避免不愉快的治疗有多重要？
- ▶ 在什么情况下，您会想要避免积极治疗，而关注最好的生活质量？

注意：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 关注您的生活，而不是疾病

现在，该考虑您希望什么样的未来生活了。不管是什么医疗问题，我们谈论的始终是您的生活：您想住在哪里？想怎么生活？想要做完什么事情？对生活质量和寿命有什么期望？您的价值观、信仰、目标和梦想是什么？

### 缓和护理

缓和护理的重点是通过治疗疼痛和焦虑等症状，让患者在病情严重的情况下感觉更好，同时与医疗团队合作，帮助进行协调治疗。

### 临终关怀

针对步入生命最后几个月的患者，我们提供临终关怀服务，以舒适的生活为目标，而不再寻求延长生命。

## 4

### 第四步：协同治疗

寻问您的医疗人员：

- 针对我的预后和护理目标，都有什么治疗方案？
- 这些治疗方案有什么好处和风险？
- 还有哪些治疗方案？或者，我应该咨询哪些医生？
- 什么样的治疗或药物不再有必要？
- 在什么情况下我有必要返回医院？
- 在多大程度上开始或继续人工营养（饲管）和补液（静脉输液）才符合我的目标？
- 接受心肺复苏术(CPR)后我存活的机会有多大？像这样的急救措施会如何实现我有助于的护理目标？
- 那时，NJ POLST\*表格适合我吗？

注意：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 需要考虑的事情

这样做的目的是确保未来所有的医疗决策都以您iCare Plan中确定的目标和愿望为依据。在选择治疗方案之前，您需要和您的家人、医生或医疗人员讨论以下问题。

\* **POLST**指的是“维持生命治疗的医嘱”。这些是医生或高级执业护士的医嘱，内容涉及患者目标、治疗范围、重返医院、人工营养和复苏状态等等。

新泽西州的所有医疗机构都认可这个表格。这些医嘱均是可执行的；且根据法律，护理病人的医疗团队必须遵守这些医嘱。

请访问  
“[goalsofcare.org](http://goalsofcare.org)”  
了解更多信息，  
并下载NJ POLST  
表单。  
[goalsofcare.org](http://goalsofcare.org).

