

预先护理计划：为意外情况做准备



COVID-19 使我们对日常生活难以控制。但是，对于如何度过我们生命的最后时刻，我们尚存希望，不能使其失去控制。这场病毒大流行，促使许多人开始考虑他们可能一直推迟的预先护理指导计划。生命对话质量研究 [Conversation of Your Life \(COYL\) program](#) 项目，提倡每个人都与亲人公开谈论他们的临终愿望 - 无论是在数月，数年乃至数十年的医疗危机之前。事实是，我们谁都不知道未来。

COYL 引导家庭进行有价值的支持性对话，然后帮助人们在具有法律约束力的文件中表达自己的意愿。我们的许多COYL活动，都是在社区聚会。但是，保持身体间的距离，并不能阻止您与家人进行这些至关重要的对话，尤其是当您全家都渴望在一起时。通话也可以通过电话或其他方式进行，例如 Skype, Zoom 或 FaceTime 等视频聊天平台。

许多 COYL 参与者告诉我们，他们将自己的愿望记录下来，作为对他们所爱之人的礼物。我们还发现，在最令人不安的时刻，准备这个工作可以带来一定程度的平安与慰藉。

实行安全的社会隔离，以虚拟分享您的临终关怀愿望



下面我们编译了一些可以信赖的资源，这些资源都可以从家里浏览，以帮助您开始考虑自己的愿望，向您展示如何与亲人进行这些重要的对话，并记录最重要的内容。

考虑您的优先选择事项



我最看重什么？想要什么？试试在线心连心 [Heart to Heart](#) 《心连心》是一款游戏，可帮助您找到合适的词语来谈论对您和您的临终护理计划最重要的事情。在此处查看有关游戏的说明 [here](#)。



谁将成为我的健康护理代理人？这个项目在 YouTube 视频的“谁将为您代言”是一种很好的渠道，“[Who Will Speak For You](#),” 来让您可以开始思考您将要求谁成为您的医疗代理人（如果届时您无法说话为自己做决定，则请您指定一个人为您做出医疗决策）。



为什么提前护理计划很重要？阅读李太太的故事 [Mrs. Lee's Story](#) (中英文均可), 了解其原因。

传达您的愿望



使用对话项目的对话入门工具库，可以帮助您与亲人进行对话。该工具库有多种语言版本，可以免费下载 [Conversation Starter Kit](#)。



来自新泽西州护理联盟目标的四步iCare计划，可以帮助您做出看似困难的医疗决定，并帮助与您的医疗保健提供者进行沟通。



电影和纪录片，是向您的家人和朋友介绍这个话题的好方法。包括下面的一些选择：

- 告别 “一个中国家庭发现祖母只有短短的生存时间，便决定对她隐瞒这个事实，并在她去世前安排举行孩子的婚礼。” ----- IMDB (Amazon Prime / Youtube / Google Play 上的\$ 4.99租金)
- 残局 “面对不可避免的结果，绝症患者遇到了非凡的医生，他们试图改变我们的生命和死亡方式。” ----- IMDB (在 Netflix 上以中文提供)
- 极限纪录片 “见证生命终结决定带来的沉重情绪，因为医生，患者和家人在医院重症监护室面临痛苦的选择。” ----- IMDB (在 Netflix 上以中文提供)

提前制定您的计划和指示：虚拟表达您的愿望选项

[FiveWishes](#) “五个愿望”是一种易于使用的法律预先指示，可帮助您考虑想要获得的护理的医疗，精神和社会心理方面。在COVID-19危机期间，可免费在线下载并在家打印“五个愿望。”



使用新泽西州卫生署的指令和代理指令，来记录您的意愿。 [Instruction Directive](#) and [Proxy Directive](#)。



有关 COYL，如何加入您当地的 COYL 相关工作机构以获取更多资源更多信息，请访问我们的COYL页面或通过 info@NJHCQI.org 与社区协调员 Dapa Wilcox 联系。

生命对话 (COYL)，是旨在使社区参与有关高级护理计划的对话。在这里您可以了解更多。COYL得到新泽西州地平线基金会的慷慨支持。

