

Bộ Hướng Dẫn Cách Bắt Đầu Cuộc Trò Chuyện

Dự án Cuộc trò chuyện được dành riêng để giúp mọi người nói về những mong muốn của mình về sự chăm sóc cuối đời.

Chúng tôi biết rằng không có một sự hướng dẫn hoặc một cuộc trò chuyện nào có thể bao gồm tất cả những quyết định mà bạn và gia đình bạn có thể phải đối mặt. Cái mà một cuộc trò chuyện có thể làm là cung cấp một sự hiểu biết chung về cái gì là quan trọng nhất với bạn và những người thân của bạn. Điều này có thể làm cho việc quyết định trở nên dễ dàng hơn khi thời gian đến.

Tên: _____

Ngày: _____

the conversation project



Created by The Conversation Project and the Institute for Healthcare Improvement

Bộ hướng dẫn này không trả lời mỗi câu hỏi nhưng nó sẽ giúp bạn tập trung suy nghĩ của mình và sau đó nói chuyện với người thân của bạn.

Bạn có thể dùng nó để chuẩn bị nói với một người nào đó điều mà bạn muốn nói hoặc giúp người khác chuẩn bị để chia sẻ mong muốn của họ.

Đừng vội vàng. Bộ hướng dẫn này không được dùng để hoàn thành trong một lần. Nó được hoàn thành tùy vào sự cần thiết của bạn, qua rất nhiều cuộc nói chuyện

Bước 1: Chuẩn bị 1

Bước 2: Sẵn sàng 3

Bước 3: Bắt đầu 6

Bước 4: Tiếp tục 9

Copyright © 2015 Dự án Đối thoại

Tất cả quyền được bảo lưu. Cá nhân có quyền sao chụp những tài liệu cho giáo dục, không vì lợi nhuận sử dụng, nhưng nội dung không bị thay đổi hoặc ngưng tụ trong bất kỳ cách nào và rằng attribution thích được trao cho Dự án Đối thoại, bao gồm theconversationproject.org địa chỉ web của mình, như là nguồn gốc của nội dung. Những vật liệu này có thể không được sao chép cho thương mại, phi lợi nhuận sử dụng trong bất kỳ thành lập hoặc bằng bất kỳ phương tiện, hoặc tái bản trong bất kỳ hoàn cảnh nào, mà không sự cho phép bằng văn bản của Dự án Đối thoại.

Bước 1: Chuẩn bị

Có một triệu lý do để tránh việc nói chuyện. Nhưng điều đó rất là cần thiết. Và bạn có thể làm được.

Xem xét thực tế.

Hơn **90%** số người nghĩ rằng việc nói về những mong muốn về việc chăm sóc cuối đời của họ và của người thân là quan trọng.

Ít hơn **30%** số người đã thảo luận về điều mà họ và gia đình họ muốn khi nói về việc chăm sóc cuối đời.

Nguồn: The Conversation Project National Survey (2013)

60% số người nói rằng việc bảo đảm rằng gia đình họ không chịu gánh nặng cho những quyết định khó khăn là “cực kỳ quan trọng.”

56% số người chưa nói về những mong muốn cuối đời của mình.

Nguồn: Survey of Californians by the California HealthCare Foundation (2012)

80% số người nói rằng nếu bị bệnh nặng, họ muốn nói với bác sĩ về sự chăm sóc cuối đời.

7% số người báo cáo rằng mình đã có một cuộc trò chuyện cuối đời với bác sĩ của họ.

Nguồn: Survey of Californians by the California HealthCare Foundation (2012)

82% số người nói rằng việc ghi lại mong muốn của họ là quan trọng.

23% số người đã làm điều đó.

Nguồn: Survey of Californians by the California HealthCare Foundation (2012)

Một cuộc nói chuyện có thể làm nên một sự thay đổi lớn.

Hãy nhớ rằng:

- Bạn không cần nói về việc đó ngay lúc này. Nghĩ về nó đã.
- You can start out by writing a letter—to yourself, a loved one, or a friend.
- Nghĩ về việc thực hành nói chuyện với một người bạn.
- Những cuộc nói chuyện này có thể cho thấy việc bạn và người thân không đồng ý. **Việc đó không sao cả.** Điều quan trọng là biết điều đó và tiếp tục nói chuyện về điều đó ngay lúc này – không phải trong quá trình một cuộc khủng hoảng sức khỏe.
- Có những chuyện không chỉ là một điều một lần. Đó là lần đầu tiên trong một loạt các cuộc hội thoại tăng ca.

Bạn cần nghĩ về điều gì hoặc làm cái gì trước khi bạn cảm thấy mình sẵn sàng để có cuộc trò chuyện?

Bạn có bất cứ mối quan tâm cụ thể mà bạn muốn chắc chắn để nói về? (Đối với Ví dụ, việc bảo đảm tài chính theo thứ tự; hoặc đảm bảo một thành viên gia đình cụ thể là đưa về chăm sóc.)

Bước 2: Sẵn sàng

Bây giờ, nghĩ về điều bạn muốn cho sự chăm sóc lúc cuối đời.

Bắt đầu bằng nghĩ về điều gì là quan trọng nhất với bạn. Điều gì là đáng quý nhất. Cái gì là bạn không thể sống thiếu được?

Bây giờ hoàn thành câu này:

Điều quan trọng với tôi lúc cuối đời là...

Chia sẻ “Điều quan trọng với tôi là” với người thân của bạn có thể là một giúp đỡ lớn sau này. Nó có thể giúp họ báo cho bác sĩ của bạn khả năng gì là quan trọng nhất với bạn – điều gì đáng giá để theo đuổi điều trị và điều gì không đáng.

Đánh giá nơi tôi đang đứng

Dùng những bậc đánh giá dưới đây để tìm ra cách mà bạn muốn sự chăm sóc cuối đời của mình. Chọn số mà đại diện tối nhất cảm xúc của bạn trong từng trường hợp

Là một bệnh nhân...

☐ 1

Tôi chỉ muốn biết
những điều cơ bản

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

Tôi muốn biết càng
nhiều càng tốt

Trong quá trình điều trị...

☐ 1

Tôi muốn các bác sĩ làm
điều mà họ nghĩ là tốt
nhất

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

Tôi muốn có tiếng
nói khi quyết định

Nếu tôi bị bệnh hiểm nghèo giai đoạn cuối...

☐ 1

Tôi không muốn
biết tình trạng
bệnh phát triển
nhanh như thế
nào

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

Tôi muốn biết tôi còn
sống được bao lâu

Nhìn vào những câu trả lời của bạn.

Bạn muốn mình đóng vai trò gì trong quá trình làm quyết định?

Bạn muốn nhận được chăm sóc y tế trong bao lâu?

☐ 1

Càng lâu càng tốt, bất kể điều gì

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

Đối với tôi, chất lượng cuộc sống là quan trọng hơn số năm sống

Những điều lo lắng về quá trình điều trị của bạn là gì?

☐ 1

Tôi lo lắng rằng tôi sẽ không được nhận đủ sự chăm sóc

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

Tôi lo lắng rằng tôi sẽ bị chăm sóc quá nhiều

Khi cuối đời, bạn muốn được ở đâu?

☐ 1

Tôi sẽ không quan tâm nếu tôi phải sống những ngày cuối đời ở một bệnh viện

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

Tôi muốn sống những ngày cuối đời ở nhà

Nhìn vào những câu trả lời của bạn.

Bạn nhận ra điều gì về loại chăm sóc mà bạn muốn được nhận?

Bạn muốn những người thân của bạn tham gia đến mức nào?

☐ 1

Tôi muốn người thân làm đúng theo lời tôi nói, cho dù điều đó làm cho họ không

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

Tôi muốn người thân làm gì thì làm cho họ cảm thấy nhẹ nhõm, cho dù điều đó

Khi đề cập về vấn đề riêng tư của bạn...

☐ 1

Khi thời gian đến, tôi muốn được ở một mình

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

Tôi muốn được ở cạnh người thân

Khi chia sẻ thông tin của bạn...

☐ 1

Tôi không muốn người thân biết tất cả mọi thứ về sức khỏe của mình

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

Tôi thấy yên tâm khi những người gần gũi với tôi biết tất cả về sức khỏe của mình

Nhìn vào những câu trả lời của bạn.

Bạn muốn người thân của bạn đóng vai trò gì? Bạn có nghĩ rằng người thân của bạn biết bạn muốn làm gì hay họ không biết gì cả?

Bạn cảm thấy 3 điều gì là quan trọng nhất để mà bạn bè, gia đình và/hoặc là bác sĩ của bạn hiểu về mong muốn của bạn về sự chăm sóc cuối đời?

1. _____

2. _____

3. _____

Bước 3: Bắt đầu

Khi bạn đã sẵn sàng để có cuộc trò chuyện, nghĩ về những điều cơ bản.

Đánh dấu tất cả những gì phù hợp:

Bạn muốn nói chuyện với **ai**?

- | | | |
|-------------------------------------|--|--|
| ☐ Mẹ | ☐ Chị / Anh | ☐ Bạn bè |
| ☐ Ba | ☐ Lãnh đạo Faith (Bộ trưởng, Priest, Rabbi, Imam) | ☐ Bác sĩ/người chăm sóc |
| ☐ Anh/chị/em | | ☐ Khác: _____ |
| ☐ Con cái | ☐ Giám mục/linh mục | |

Khi nào là thời điểm tốt để nói chuyện?

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ Kỳ nghỉ lớn kế tiếp | ☐ Trước khi tôi bị bệnh nữa | ☐ Tại các gia đình tiếp theo thu thập |
| ☐ Trước khi con của tôi vào đại học | ☐ Trước khi em bé sinh ra | ☐ Khác: _____ |
| ☐ Trước chuyến đi kế tiếp | ☐ Lần sau tôi đến thăm bố mẹ tôi /trẻ em người lớn | |

Nơi nào thì bạn cảm thấy nói chuyện thoải mái?

- | | | |
|---|---|--------------------------------------|
| ☐ Tại bàn nhà bếp | ☐ Trên một đi bộ | ☐ Khác: _____ |
| ☐ Tại một yêu thích nhà hàng | ☐ Ngồi trong một công viên | |
| ☐ Trong xe | ☐ Tại nơi tôi thờ phụng | |

Cái gì là bạn muốn chắc chắn nói ra?

Nếu bạn đã viết xuống 3 điều quan trọng nhất ở cuối bước 2, bạn có thể dùng chúng ở đây.

Làm sao để bắt đầu?

Đây là một số cách để bạn có thể bắt đầu một cách thoải mái:

- “Tôi cần bạn giúp với một chuyên.”
- Nhớ lại người nào đó trong gia đình bạn đã ra đi như thế nào – đó đã là một sự ra đi “nhẹ nhàng” hay “khó khăn”? Và sự ra đi của bạn sẽ khác biệt như thế nào?
- “Tôi đã nghĩ về điều đã xảy ra với ... và điều đó đã làm tôi nhận ra...”
- “Cho dù rằng tôi ổn bây giờ, tôi lo lắng rằng (tôi sẽ bị bệnh), và tôi muốn được chuẩn bị.”
- “Tôi cần nghĩ về tương lai. Bạn sẽ giúp tôi chứ?”
- “Tôi vừa mới trả lời một số câu hỏi về cuối đời mình. Tôi muốn bạn nhìn những câu trả lời của tôi. Và tôi tự hỏi những câu trả lời của bạn sẽ là gì. ”

Điều để nói

- ☐ Khi bạn nghĩ về đoạn cuối của cuộc đời mình, điều gì là quan trọng nhất với bạn? Bạn muốn khoảng thời gian này như thế nào?
- ☐ Bạn có những điều băn khoăn nào về sức khỏe của mình? Về đoạn cuối cuộc đời mình?
- ☐ Những vấn đề gì bạn cần phải sắp xếp lại, hoặc nói chuyện với người thân? (*Tài chính cá nhân, tài sản, những mối quan hệ*)
- ☐ Người nào mà bạn muốn (hoặc không muốn) tham gia vào sự chăm sóc của mình? Bạn muốn người nào làm quyết định thay cho mình nếu như bạn không thể? (*Người này sẽ là người được ủy quyền cho sự chăm sóc sức khỏe của bạn*)
- ☐ Bạn muốn tham gia tích cực vào những quyết định về sự chăm sóc của bạn? Hoặc bạn muốn bác sĩ của mình làm điều gì mà họ nghĩ rằng là tốt nhất?
- ☐ Có những bất đồng hoặc căng thẳng trong gia đình nào mà làm bạn lo lắng??
- ☐ Có những cột mốc quan trọng nào mà bạn muốn đạt tới được nếu có thể? (*ngày sinh của đứa cháu của bạn, ngày sinh nhật thứ 80*)

- ☐ Tại nơi nào bạn muốn (hoặc không muốn) được chăm sóc? *(Tại nhà, cơ sở điều dưỡng, bệnh viện)*
- ☐ Có những loại điều trị mà bạn muốn (hoặc không muốn)? *(Hồi sức nếu trái tim của bạn dừng lại, thở máy, ăn ống)*
- ☐ Khi nào thì ổn để chuyển từ tập trung vào khám chữa bệnh đến tập trung vào sự chăm sóc thoải mái một mình?

Danh sách này không bao gồm tất cả mọi thứ bạn có thể cần phải suy nghĩ, nhưng đó là một nơi tốt để bắt đầu. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của bạn nếu bạn đang tìm kiếm thêm những câu hỏi về sự chăm sóc lúc cuối đời.

Hãy nhớ rằng:

- Hãy kiên nhẫn. Một số người có thể cần nhiều thời gian hơn để suy nghĩ.
- Bạn không cần phải dẫn dắt cuộc nói chuyện, hãy để nó diễn ra tự nhiên..
- Đừng đánh giá. Một cái chết “tốt” có ý nghĩa khác nhau tùy vào những người khác nhau..
- Không có gì là cố định. Bạn và người thân của bạn luôn có thể đổi ý tùy hoàn cảnh thay đổi.
- Mỗi sự nỗ lực để trò chuyện là đáng quý..
- Đây là lần đầu tiên của rất nhiều cuộc nói chuyện – bạn không cần phải bao gồm tất cả mọi người và mọi thứ.

Bây giờ, hãy cứ làm đi!

Mỗi cuộc trò chuyện sẽ làm cho bạn và người thân của bạn mạnh mẽ hơn. Bạn đang chuẩn bị để giúp mỗi người sống và chết theo cách mà mình chọn.

Bước 4: Tiếp tục

Xin chúc mừng!

Bây giờ khi mà bạn đã có cuộc nói chuyện, đây là một số văn bản pháp lý và y tế mà bạn nên biết. Dùng chúng để ghi lại những mong muốn của bạn để chúng được làm theo khi thời điểm đến.

- **Vạch kế hoạch chăm sóc (Advance Care Planning - ACP):** quá trình để suy nghĩ về những mong muốn của bạn – chính là điều mà bạn đang làm bây giờ..
- **Chỉ thị (Advance Directive - AD):** một văn bản miêu tả những mong muốn của bạn.
- **Người ủy quyền cho sự chăm sóc sức (Health Care Proxy - HCP):** Xác định người đại diện (còn được gọi là “ủy quyền”) cho sự chăm sóc sức khỏe của bạn, người mà bạn tin tưởng để hành động thay bạn nếu bạn không thể làm những quyết định về sự chăm sóc sức khỏe hoặc nói về những mong muốn của bạn. Tại một số tiểu bang, đây được gọi là Quyền Luật Sư Dài Hạn cho Việc Chăm Sóc Sức Khỏe (Durable Power of Attorney for Health Care). Đây có thể là văn bản quan trọng nhất.
- **Di Chúc (Living Will):** quy định cụ thể phương pháp điều trị y tế mà bạn muốn hay không muốn vào cuối cuộc đời, hoặc nếu bạn không còn có thể đưa ra quyết định trên của riêng mình (ví dụ như trong tình trạng hôn mê).

Bạn có thể tìm thêm thông tin về các tài liệu này từ liên kết trong phần “Keep Going” của trang web Starter Kit tại theconversationproject.org. Hãy nhớ rằng, đây là lần đầu tiên của nhiều cuộc hội thoại. Bạn có thể sử dụng những câu hỏi dưới đây để thu thập suy nghĩ về cuộc nói chuyện đầu tiên của mình, và sau đó nhìn lại chúng khi bạn chuẩn bị cho các cuộc hội thoại trong tương lai.

Có một điều gì mà bạn cần phải làm rõ mà bạn cảm thấy bị hiểu lầm hoặc hiểu sai?

Bạn muốn nói chuyện với ai kế tiếp? Có những ai nên nghe những chuyện này cùng một lúc? (ví dụ như những anh/chị/em mà không đồng ý về mọi thứ)??

Cuộc trò chuyện này làm bạn cảm thấy như thế nào? Bạn muốn nhớ đến điều gì? Bạn muốn những người thân của mình nhớ đến điều gì?

Điều gì mà bạn muốn chắc chắn để hỏi hoặc nói về lần kế tiếp?

Chúng tôi hy vọng bạn sẽ chia sẻ Starter Kit này với người khác.

Bạn đã giúp chúng tôi đạt được một cuộc trò chuyện gần hơn đến mục tiêu của chúng tôi: đó là mong muốn lúc cuối đời của tất cả mọi người được thể hiện và tôn trọng.

Thank you to Alameda County, Getting the Most Out of Life program in cooperation with VHIO UC Berkeley CA for providing The Conversation Project with this translation.