



是时候谈谈生命和死亡了

作者：科罗拉多州公共卫生和环境部的 Shannon Barbare

<https://covid19.colorado.gov/blog-post/news-time-have-those-conversations-about-life-and-death>

T. S. 艾略特写道，“四月是最残忍的月份”。现在这对我们中的许多人来说确实如此，我的家人去年也有同样的感受。

连续 15 天，我们都守在姐姐床边，她的癌症转移到了肺部，使肺部充满了积液，最终导致窒息。那个忠实的灵魂在我们自己布置的病房里度过了最后的时光，她能够好好道别，完成人生未竟之事。姐姐想要舒适且无忧无虑地度过生命的最后时光，不想再拼命呼吸。她选择了医院的高流量氧疗，而这种疗法是临终关怀机构或者家中无法提供的。Autumn 于 2019 年 4 月 20 日去世，享年 62 岁。

四个月后，在 Porter 临终关怀中心周到的环境中，我握着婆婆的手看着这位亲切的老人平静地逝去。在送她到临终关怀机构度过最后三天之前，我们安排了几周家中的临终关怀活动，她与儿子和孙辈度过了许多平静快乐的时光。婆婆知道自己临终时想要什么，而她的大部分心愿都实现了。她把自己的心愿告诉了我们，我们为她策划了最后的日子。Nancy 于 2019 年 8 月 22 日去世，享年 91 岁。

令人欣慰的是，我们深爱的亲友不必在 COVID-19 肆虐期间度过临终时光，我们很幸运。我们能够与他们共度宝贵的时光，在他们临终时陪伴在身边。现在我们六十多岁了，我的丈夫 Dan 和我已经非常擅长以成年人的方式行事。2013 年起，我们就准备好了预先医疗指示。我们明白“寿终正寝”意味着什么。这些都是我们个人的决定，每个人各不相同。



今天是[国家医疗保健决定日](#)，这促使我们思考生命终结前的心愿、与医护人员和深爱的亲友交谈，并准备好随时需要的文件。这些交谈本应自然发生，但身处 COVID-19 阴霾下的新现实使其更加重要。

以下是你们现在可以做的事：

- 填写[医疗持久授权书 \(MDPOA\) 表格](#)。这份表格只有一页，仅需您签字（不需代理人或医护人员签字）写下，如果您失去行为能力，想要指定为您做出医疗保健决定的人的姓名。所有年满 18 岁的人都应该填写这份表格。
- 与您深爱的亲友交谈，告诉他们如果您无法自行做出决定，您所希望和不希望发生的事情。您想要何种维持生命或延长生命的手术或治疗方法？如果您时日无多，您希望如何度过？您的医疗授权代理人应了解您的心愿，并能够清楚地表达出来。
- 为您的 MDPOA 准备几份副本，将其中一份保存在安全的地方，确保您的医疗授权代理人知道它在何处。还要确保向您的主要护理医生和任何其他护理人员各发一份副本。

去年发生的事情更加坚定了我们的观念。但鉴于 COVID-19 疫情现状，我们很忧愁。我们的预先医疗指示在哪里？这些指示表明了我们的愿望吗？我们还需要做什么吗？子女们会如何反应？

我的丈夫 Dan 和我谈论过这些选择。我和我的主要护理医生安排了一次远程医疗诊视，她和我就人工呼吸器、COVID-19 疫情期间的医院就诊和家庭临终关怀的选择进行了一次坦率的讨论。

随后，Dan 和我与我们已经成年的子女进行了交谈。虽然我们几年前就准备好了预先医疗指示，但我们一直避免这样的交谈。不过我们 31 岁的儿子和 27 岁的女儿已经对这些情况有经验了。他们都是富有同情心、实事求是的人，我们之间的交谈非常顺利。现在我能含笑九泉了。

COVID-19 疫情的现实情况是：会有更多人死亡。死亡临近或者我们无法表达自己的医疗保健心愿时，我们可以控制可能发生的事。请立刻保证，您会与您的护理人员 and 深爱的亲友谈论这件事。为了自己和家人，这样做能将这个残忍的四月变得和善一些。

资源

- [现在能做的三件事](#)：关于事先医疗计划和 COVID-19 的讨论指南。



- 以下网站提供了很多工具，您可用来思考心愿、开始交谈和写下您的打算。
 - theconversationprojectinboulder.org
 - coloradocareplanning.org
 - larimeradvancecare.org
- 您可以参加许多纪念国家医疗保健决定日的活动
 - [NHDD 活动宣传](#)
 - 提高医疗保健价值中心 (CIVHC)、丹佛临终关怀中心和科罗拉多州公共卫生和环境部将于 4 月 22 日上午 10 点举办关于事先医疗计划基本内容的网络探讨会，时长约 30 分钟。[点此报名参加](#)。
 - 美国退休人员协会 (AARP) 将于 5 月 6 日上午 10 点至 11 点举办数字市民活动“准备好应对新冠病毒”。[点此报名参加](#)。