

# Обсуждение вашей болезни с близкими и сиделками

## Talking about your illness with loved ones and caregivers

Эта брошюра поможет вам говорить с близкими о вашей болезни и о будущем. Здесь изложено то, что вы уже обсуждали со своим лечащим врачом.

Говорить о своей болезни с друзьями и родными может оказаться нелегким делом, однако это даст им понять, что для вас важно. Это поможет им также оказать поддержку вам и вашим решениям.

Прежде чем начинать этот разговор со своими близкими, подумайте, когда и где его вести. Выбирайте время и место беседы тогда, когда чувствуете себя спокойно. Отведите на разговор достаточно времени. Можете использовать готовые фразы из нашей брошюры, или говорить своими словами – как вам будет удобнее.



How you want to be treated.



Promoting wellness. Ensuring care.

## СОВЕТЫ (TIPS):

Выберите момент, когда чувствуете себя спокойно и у вас есть время для разговора.

Выберите место, где чувствуете себя комфортно.

Вы можете зачитать фразы, набранные черным шрифтом, или  
Говорите своими словами – как вам покажется удобнее

## Начало разговора

*(Start the conversation)*

***Сейчас я чувствую себя хорошо, и хотя срочности нет, доктора считают, что нам нужно подумать о том, какой уход мне понадобится в будущем.***

***Они считают, что нужно заранее определить мои цели и пожелания в связи с медицинским обслуживанием.***

***Поскольку вы для меня важны, я хочу, чтобы вы тоже приняли участие в этом обсуждении.***

***Если в какой-то момент я не смогу говорить сам(а), я хочу, чтобы вы были в состоянии принимать решения за меня.***

## Выясните у близких

*(Check in with your loved one)*

### ПОНИМАНИЕ (UNDERSTANDING)

***Каково ваше понимание характера моей болезни?***

### ИНФОРМАЦИЯ (INFORMATION)

***Я знаю, что это может быть нелегко, но я хотел(а) бы поделиться с вами информацией о моей болезни. Не возражаете?***

***Насколько подробную информацию о том, что может быть впереди, вы хотели бы получить?***

***Мой доктор сообщил мне прогноз развития моей болезни – хотите ли, чтобы я им поделился(лась)?***

# Поделитесь тем, что для вас важно

(Share what is important to you)

## ЦЕЛИ И ПОЖЕЛАНИЯ (GOALS & WISHES)

**Я хочу рассказать о своих пожеланиях, которые могут повлиять на решения по поводу моего лечения. Вот, например, я с нетерпением жду...**

примеры: Увидеть рождение внука, отпраздновать свой день рождения и т.п.

## СТРАХИ И ОПАСЕНИЯ (FEARS & WORRIES)

**Мои важнейшие страхи и опасения в связи с этой болезнью...**

примеры: Потеря возможности принимать самостоятельные решения, необходимость обращаться за помощью в связи с первейшими жизненными нуждами.

## ВОЗМОЖНОСТИ (ABILITIES)

**Не могу представить, что буду не в состоянии делать некоторые вещи...**

примеры: Неспособность узнавать знакомых или вступать в контакт с людьми, неспособность себя обслуживать и т.п.

## ТРУДНЫЙ ВЫБОР (TOUGH CHOICES)

**Я знаю, что нам, возможно, придется делать выбор между тяжелыми методами лечения и длительностью жизни.**

примеры: Госпитализация, питание через зонд, проживание в лечебно-реабилитационном центре, подключение к аппарату искусственного дыхания, дополнительная химиотерапия и т.п.

**Вот что я думаю по поводу имеющихся вариантов...**

# Запланируйте продолжение разговора

(Plan to talk again)

**Есть ли у вас вопросы в связи с тем, что мы обсуждали?**

**Я хочу продолжить беседы с вами о моей болезни по мере прохождения лечения. Не возражаете?**

**Я знаю, что этот разговор был, по-видимому, тяжелым. Что вы чувствуете, когда мы вот так поговорили?**

**Надо ли нам будет привлечь к этому разговору кого-то еще?**

