

Identifica les teves necessitats, valors i preferències

Les preguntes que trobaràs a continuació estan dissenyades per guiar la reflexió sobre les decisions compartides en salut. Llegeix el bloc sencer abans de pensar en cada una.



1

Aspectes generals sobre el teu estat de salut

- Saps quant de temps hauràs de conviure amb la teva condició de salut o malaltia?
- Quin es el curs natural o evolució més probable de la teva condició de salut? Pots fer alguna cosa per intervenir en el seu curs o evitar la seva progressió?
- En cas de malaltia, saps si actualment existeix un tractament curatiu per la teva condició?
- Coneixes totes les opcions disponibles? Entens els riscos i beneficis de cadascuna d'elles? Tens clar quina de les opcions disponibles s'ajusta més a la teva situació actual?

2

Com afecta la teva condició de salut a la teva vida diària?

- Com influeix la teva condició de salut en les teves relacions personals i socials?
- Com impacta la teva condició de salut en les teves activitats quotidianes?
- Hi ha activitats que ja no pots fer o que has hagut de modificar per adaptar-te a la teva condició? Alguna d'aquestes activitats és especialment important per tu?
- Què és el més difícil per tu d'afrontar en el teu dia a dia a causa de la teva condició?
- Hi ha alguna cosa que t'ajudaria a mantenir o millorar la teva qualitat de vida?
- Creus que pots fer canvis en els teus hàbits o estil de vida?

3

Quins símptomes tenen un major impacte en la teva vida?

- Quins símptomes et causen més molèsties o impacten més negativament en la teva qualitat de vida?
- Hi ha algun símptoma que et preocupa més que altres, com el dolor, la fatiga, la pèrdua de mobilitat, o altres?
- Quins símptomes t'agradaria controlar millor amb el tractament?
- Quina part del teu cos o aspecte de la teva salut sents que necessita més atenció o millora immediata?

4

Quines són les teves opcions terapèutiques?

- En cas que no hi hagi tractaments curatius, consideres que les alternatives disponibles poden mantenir o millorar la teva qualitat de vida?
- Ets conscient que les teves decisions es poden adaptar al llarg del temps si les teves prioritats i expectatives canvien segons l'evolució de la condició de salut?
- Creus que podràs dedicar el temps i recursos (per ex. econòmics) necessaris per a les diferents opcions terapèutiques?

5

Quin grau de risc podries assumir amb el tractament?

- Hi ha algun risc que et preocupi especialment en relació als medicaments (efectes secundaris, interaccions amb altres fàrmacs que estiguis prenent...)?
- Et preocupen les possibles complicacions d'una cirurgia? I la recuperació posterior?
- Prefereixes un tractament amb menys riscos encara que la millora sigui limitada, o bé, optaries per alternatives més invasives si a la llarga poden suposar un major benefici?

6

Pots comptar amb el suport del teu entorn?

- Tens el suport d'amics, familiars o altres persones en qui confiar per discutir decisions sobre la teva salut?
- Hi ha algú concret amb qui voldries compartir aquestes decisions o que et pugui ajudar a pensar en les opcions?
- En el cas que la teva condició afectés la teva capacitat per prendre decisions, els teus familiars o amics coneixen els teus valors i preferències?
- Tens accés a recursos d'ajuda professional, serveis socials o grups de suport per guiar-te en les teves decisions?
- Pots comptar amb les persones del teu entorn per ajudar-te durant el tractament o la recuperació?

7

Decisions al final de la vida

- Has reflexionat sobre quines opcions voldries considerar si la teva salut es deteriorés de manera irreversible?
- Consideres que és més important la quantitat d'anys viscuts, o bé, la qualitat de vida encara que aquesta no sigui tan prolongada?
- Si tinguessis una malaltia avançada, voldries rebre tots els tractaments disponibles segons la situació: quimioteràpia, radioteràpia, cirurgia, mesures invasives (ventilació mecànica, alimentació artificial)?
- Qui vols que prengui decisions en el teu nom si tu ja no pots fer-ho?
- Has parlat amb les teves persones properes sobre com vols que sigui el teu final de vida? Saps com se senten aquestes persones al respecte de les teves decisions? Podrien defensar-les en cas que tu no poguessis fer-ho?
- Has pensat en redactar un Document de Voluntats Anticipades i registrar-lo per tal que tingui validesa?

RECORDA!

- No hi ha una única resposta correcta.
- La millor decisió és la que millor s'adapta a cada persona.
- Sempre es pot optar per no fer res.
- En qualsevol moment, la decisió es pot revisar i canviar.

