




목차

	코니와 베티의 임종 준비	2페이지
■	도움을 받기에 적합한 사람을 선정	3페이지
■ ■	개인요청서 작성	4-7페이지
■ ■ ■	치료에 대한 선택	8-10페이지
■ ■ ■ ■	임종 옹호자의 선정	11-12페이지
■ ■ ■ ■ ■	자신을 계속 관리	13페이지
■ ■ ■ ■ ■ ■	옹호자 주도 프로젝트	14페이지
■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	지원 자원	15페이지
■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	감사의 말씀	16페이지
<hr/>		
	페이지개인요청서 양식	뒷표지 A
	사전지시서 양식	뒷표지 B

결정하는 방법

중요한 결정을 할 때는 시간을 들여 신중하게 생각하고, 무엇을 선택할 것인지 생각한 후에, 다른 사람들의 도움을 받아 조치를 취해야 합니다.

- 
고려사항 여러분에게 무엇이 중요한지 생각해 보십시오.
- 
계획 희망사항을 선택하십시오.
- 
실행 양식을 작성하고 사람들에게 알려 주십시오.

코니와 베티의 임종 준비



Connie Martinez

코니(Connie)는 자신을 돌보려면 평생 동안 미리 준비해야 한다는 것을 알고 있습니다. 코니는 친구가 사망했을 때 존경을 표하고 싶었으나 그렇게 할 수 없었습니다. 친구의 시신은 어디론가 사라졌고 아무도 어떤 일이 발생했는지 알 수 없었습니다.

코니의 친구는 적극적으로 자신을 돌보는 사람이었으나 미래에 대한 계획을 세우지 않았습니다. 그가 세상을 떠난 후에, 다른 사람들이 그의 소유물과 매장지 소유권을 가져갔습니다. 코니는 자기에게도 이런 일이 생겨서는 안 되겠다고 생각했습니다. 그녀는 자신에게 중요한 것이 무엇인지 생각해본 후에 계획을 세웠습니다. 그녀는 현재와 삶이 끝날 때 자신의 삶을 관리하기 위한 조치를 취했습니다.



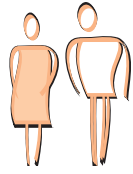
Betty Pomeroy

베티(Betty)는 자신이 선택을 하고 계획을 세우는 것이 얼마나 중요한지 알고 있습니다.

그녀의 오빠는 병이 심해서 병원에 입원해 있었습니다. 그는 임종 시에 어떤 치료를 받기를 원하는지를 누구에게도 말하지 않았습니다. 베티가 오빠의 가장 가까운 사람이었기 때문에, 의사는 그녀에게 전화를 걸어 오빠를 대신해서 어떤 치료를 받을 것인지 선택해 달라고 말했습니다. 그녀는 혼자서 오빠를 보내기로 결정해야 했습니다.

베티는 이러한 경험 때문에 미리 준비를 하고 결정을 하기를 원했습니다. 그녀는 현재와 삶이 끝날 때 자신의 삶을 관리하기 위한 조치를 취했습니다.

■ 도움을 받기에 적합한 사람을 선정



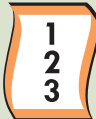
모든 사람은 임종 준비를 하고 삶을 마감할 때 임종 계획을 실행하는 것에 대해 다른 사람의 도움을 받아야 합니다. 이를 위한 첫 단계는 이 워크북을 작성하는 것을 도와줄 **신뢰할 수 있는 조력자**를 선정하는 것입니다. 그 사람은 임종 시의 선택에 대해 여러분과 편안하게 대화를 나눌 수 있어야 합니다. 누가 나에게 도움을 줄 수 있는지 생각해 보십시오.



고려사항 - 나에게 도움을 줄 수 있는 사람

아래와 같은 사람:

- 나를 잘 알고 나에게 중요한 일들을 돌보아줄 사람
- 내가 해야 한다고 생각하는 일들을 나에게 말하지 않고 자발적으로 도와주는 사람
- 내 말을 경청하고 내 의사를 존중해 주는 사람
- 나를 대신해서 결정할 사람
- 내가 이 워크북을 작성하는 것을 도와줄 사람.



계획 - 내가 신뢰할 수 있는 조력자



나는 _____ 이(가) 나를 돕기를 원합니다.
이름

본인은 **신뢰할 수 있는 조력자**로서 중요한 사항을 경청하고, 설명하고, 기재할 것에 동의하며, 무엇을 받거나 어떻게 하라고 말하지 않을 것입니다.

서명 _____
신뢰할 수 있는 조력자

California Coalition for Compassionate Care(캘리포니아 주 온정 간호 연합)는 이 워크북과 양식을 작성하는 것을 도와줄 신뢰할 수 있는 조력자에 대한 의견을 제공합니다. www.finalchoices.org를 방문하십시오.

■ 개인요청서 작성

희망 사항

- 1 예
- 2 예
- 3 아니요

모든 사람은 존엄성을 지키고 존중을 받으면서 평화롭게 삶을 마칠 권리가 있습니다. 가까운 관계에 있는 사람들이 여러분을 편안하게 해줄 수 있는 방법을 알고 있으면 임종 시에 필요한 도움을 제공할 수 있습니다. 삶을 마칠 때가 되면 마지막 희망사항에 대해 중요한 결정들을 해야 합니다. 지금이 마지막 날들에 하기를 원하는 일들을 생각해볼 때입니다.



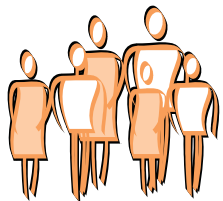
고려사항 - 나의 마지막 날들과 사후에 발생할 일들

삶의 마지막 날들을 어떻게 보낼 것인지에 대해 신뢰할 수 있는 조력자와 의논하십시오. 고려할 사항들:



살기를 원하는 곳
돌봄을 받는 방법

또한 지금은 삶을 마친 후에 발생할 일들에 대해 생각해볼 때입니다. 고려할 사항들:



개인 소유물을 남겨주기를 원하는 곳
장례식과 매장지
기억되기를 원하는 방법

1
2
3

계획 - 개인적인 준비

코니와 베티는 임종계획에 마지막 날들에 대한 선택, 소유물을 남겨줄 곳, 기억되기를 원하는 방법이 포함된다는 것을 알고 있습니다. 그녀들은 마지막 희망사항에 대한 결정을 했고 개인적인 계획을 세웠습니다.

■ 개인요청서 작성

5-7페이지를 작성하여 마지막 날들과 기억되기를 원하는 방법에 대한 계획을 세우십시오.

(1) 살기를 원하는 곳

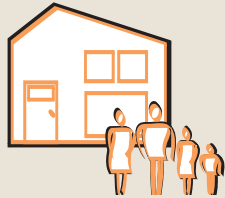
삶을 마칠 때가 가까워진 사람들은 마지막 날들을 보내기를 원하는 장소를 결정해야 합니다. 다음은 고려해야 할 몇 가지 사항들입니다.

살기를 원하는 곳을 선택하십시오.

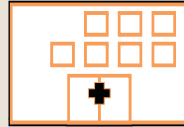


X

내 집



내 가족과 함께



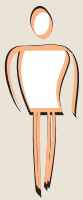
병원

기타 장소

(2) 돌봄을 받기를 원하는 방법

삶을 마칠 때가 가까워진 사람들은 때때로 특별한 요청을 합니다. 자신이 원하는 사항들을 다른 사람들에게 알려주는 것이 중요합니다.

원하는 사항을 아래에서 선택하거나 공란에 기재하십시오.



- 가족 및 친구들과 가까이 있고 싶다.
- 나를 편안하게 해주는 개인적인 돌봄을 받고 싶다.
- 좋아하는 물건들을 내 주위에 두고 싶다.
- 좋아하는 음악을 듣고 싶다.
- 내 종교를 존중 받고 싶다.
- 돌봄을 받기를 원하는 다른 방법들:



■ 개인요청서 작성

(3) 내 물건들을 남겨줄 곳

모든 사람은 중요한 물건들을 가지고 있습니다. 사람들은 때때로 개인적인 물건들을 자선단체에 기부하거나 가족과 친구들에게 남겨주기를 원합니다.

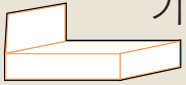
자신의 물건들을 남겨줄 곳에 대해 생각해보고 아래에 기재하십시오.

금전 _____

의복 _____



가구 _____



기구 _____

애완동물 _____



기타 _____

(4) 내가 남겨주기를 원하는 유산



사람들은 때때로 자신이 소중하게 생각해온 가족과 친구들에게 특별한 유산을 남겨줍니다.

남겨주기를 원하는 유산과 받을 사람을 기재하십시오.

유산: _____ 받을 사람: _____

유산: _____ 받을 사람: _____

■ 개인요청서 작성

(5) 내 신체

사람들은 때때로 종교적 신념이나 가족의 의견에 따라 사후에 시신을 처리하는 방법을 결정합니다.

시신을 처리하기를 원하는 방법을 생각해보고 아래에 기재하십시오.



매장하기를 원합니다. 매장 장소: _____



화장하기를 원합니다. 유골을 뿌릴 곳:

(6) 추모

고인을 추모할 시간을 갖는 것은 그에 대한 존경심을 표시하고 그의 삶을 되돌아보는 방법입니다.

추모하기를 원하는 방법을 생각해보고 아래에 기재하십시오.

장례식을 하기를 원합니다. 예 아니요

예배장소에서 _____

장례식장에서 _____

다른 장소 _____

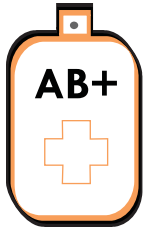
다음과 같은 일을 함으로써 사람들이 나를 기억하기를 원합니다: _____



실행 - 다음 단계

1. 뜯어낸 **개인요청서 양식**에 결정 사항을 기재하십시오.
2. 작성한 **양식**을 복사하여 중요한 사람들에게 나누어 주십시오.
3. 이 워크북과 작성한 **양식**을 원본을 보관하십시오.

■■■ 치료에 대한 선택



여러분은 생존해 있는 동안 건강관리에 대한 결정을 할 권리가 있습니다. 또한 임종 시에 받을 치료에 대한 선택도 해야 합니다. 병이 심한 사람은 의사가 자신이 원하는 치료에 대해 알고 있는지 확인해야 합니다.

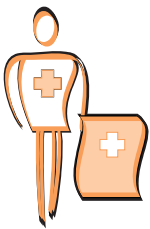
이 항목은 여러분이 마지막 날들에 받기를 원하거나 원하지 않는 치료를 결정하기 위한 것입니다. 이 항목은 **삶의 질**에 대해 생각해보고 **생명 유지 치료**에 대한 선택을 하는 데 도움이 됩니다.

고려사항 - 내 삶의 질과 생명 유지



삶의 질은 사람마다 다릅니다. 죽음이 가까워 오면 마지막 날들에 어떤 삶을 살아야 할지 결정해야 합니다. 삶을 마감할 때 어떤 느낌을 갖기를 원하고 어떤 생명 유지 치료가 적합한지 결정하는 것이 중요합니다.

어떤 삶이 가치가 있는지 생각해보면 임종 시에 선택을 하는 데 도움이 됩니다.



생명 유지 치료는 병이 심하고 죽음이 임박한 사람들의 생명을 유지하기 위해 제공됩니다. 이러한 치료에는 투약, 호흡기, 튜브를 통한 영양 및 수분 공급, CPR(심폐소생술), 투석 및 수술이 포함됩니다.

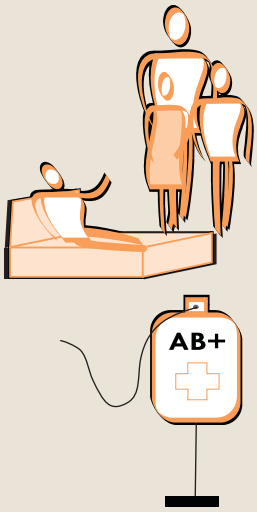
임종 치료를 원하거나 거부하는 것이 상관없이, 의사들은 모든 사람이 안락하게 임종할 수 있도록 최선을 다해야 합니다.

■■■ 치료에 대한 선택

삶의 마지막 단계에서 누릴 삶의 질에 대한 생각과 느낌에 대해 신뢰할 수 있는 사람과 의논하십시오.

삶의 질은 사람에 따라 다르게 평가합니다. 자신에게 중요한 것이 무엇인지 생각해보십시오.

아래에서 선택하거나, 다른 의견을 기재하십시오.



- 깨어 있고 스스로 생각한다.
- 가족이나 친구들과 대화를 한다.
- 계속되는 심한 통증에서 벗어난다.
- 항상 호흡기에 연결되어 있지 않는다.

임종 시 삶의 질에 대한 다른 생각:

1
2
3

계획 - 생명 유지 치료에 대한 결정

코니와 베티는 임종 계획에 마지막 날들에 누릴 삶의 질에 대한 의견을 포함시켜야 한다는 것을 알고 있었습니다. 그녀들은 생명 유지 치료에 대한 결정을 했고 개인적인 계획을 세웠습니다.

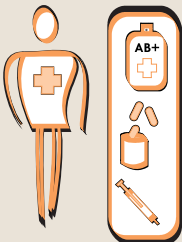
■■■ 치료에 대한 선택



생명 유지 치료 선택에 대한 계획을 세우십시오.

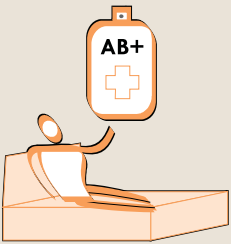
의사가 임종이 가까워 왔고 생명 유지 치료가 단지 사망을 지연시킬 뿐이라고 말하는 경우:

선택 사항에 표시하십시오.



가능한 한 오래 생명 유지 치료를 받기를 **원합니다.**

생명 유지 치료를 받기를 원하지 **않습니다.**



의사가 도움이 된다고 생각하는 경우에 **한해** 생명 유지 치료를 받기를 **원합니다.**

내가 알고 신뢰하는 사람이 대신 결정하기를 **원합니다.**

실행 - 다음 단계



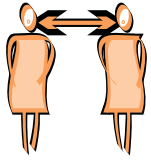
1. 워크북 뒷면에서 뜯어낸 **사전지시서 양식**에 치료에 대한 결정사항을 기재하십시오.

2. 작성한 **양식**을 복사하여 주치의와 자신에게 중요한 다른 사람들에게 나누어 주십시오.

3. 이 워크북과 작성한 **양식**을 원본을 보관하십시오.



☐☐ 임종 옹호자의 선정

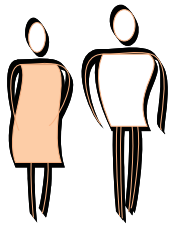


임종 옹호자(건강관리 대리인이라고도 함) 역할을 할 사람을 선정하는 것은 매우 중요합니다. 임종 옹호자는 **사전지시서**에 기재된 결정사항을 수행합니다.



고려사항 - 누가 나의 옹호자가 될 것인가?

임종 옹호자(건강관리 대리인)는:



- 나와 가까이 있어 필요할 때 도와준다.
- 나를 대신해서 의사, 간호사, 소셜워커와 대화한다.
- 사전지시서를 따른다.
- 내가 말을 할 수 없을 때 법적 대변인 역할을 한다.

임종 옹호자가 될 수 없는 사람:

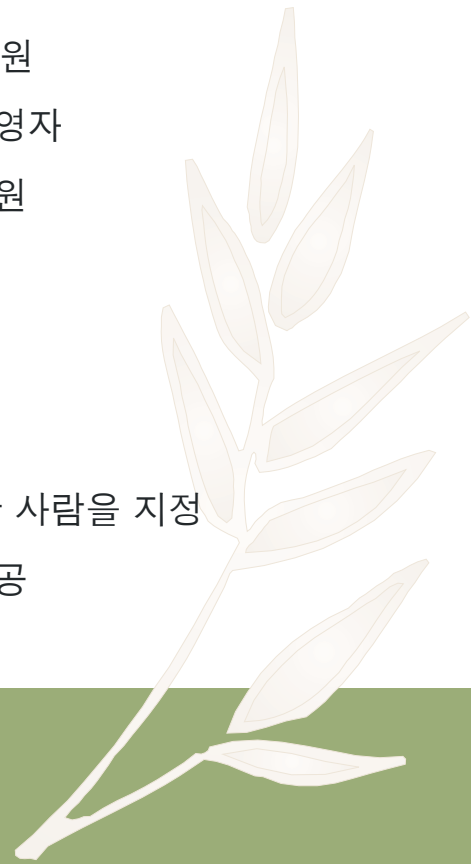


- 주치의
- 내가 건강관리를 받고 있는 병원/클리닉의 직원
- 내가 거주하고 있는 그룹홈 또는 요양원의 운영자
- 내가 거주하고 있는 그룹홈 또는 요양원의 직원

사전지시서는 다음과 같은 문서입니다:



- 생명 유지 치료에 대한 결정을 명시
- 환자가 의사와 대화할 수 없을 때 그를 대변할 사람을 지정
- 의사에게 환자가 원하는 것에 대한 지침을 제공



☐☐ 임종 옹호자의 선정

계획 - 내 임종 옹호자

코니와 베티는 임종 계획에 환자를 대신하여 의사와 대화할 사람에 대한 결정을 포함시켜야 한다는 것을 알고 있었습니다. 그녀들은 누가 임종 옹호자가 될 것인지를 결정했고 개인적인 계획을 세웠습니다.

유의사항!

어떤 사람들은 **후견인(conservator)**이 있습니다. 후견인이 있는 경우에는 그 사람이 이미 임종 옹호자로 지정되어 있는지 확인하십시오.

그 후견인과 함께 워크북을 작성하십시오.

내 결정:

나는 _____ 이(가) 나의 임종 옹호자가
이름

되기를 원했고 그가 동의했습니다.

실행 - 다음 단계

1. **사전지시서 양식**을 작성하십시오.
2. 2명의 증인 앞에서 **사전지시서**에 서명하십시오.
3. **개인요청서 양식**을 작성하십시오.
4. 임종 옹호자가 이 2가지 양식의 사본을 가지고 있는지 확인하십시오.

■ 자신을 계속 관리



임종 준비 워크북을 다 읽고 끝부분에 있는 양식들을 작성하면
지금부터 임종 시까지 여러분의 삶을 자신의 방식대로 살 권리를
행사하신 것입니다. 여러분은 이제 준비가 되었습니다.

여러분은 소중한 사람들, 주치의, 그리고 여러분의 삶에 중요한
다른 사람들과 공유할 계획을 세우셨습니다.

다음은 몇 가지 조언입니다.



1

자신이 이해할 수 있는 방법으로 정보를 입수하십시오.



2

자신에게 중요한 사람들과 계획을 공유하십시오.



3

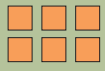
필요에 따라 계획을 변경하십시오.



4

자신이 결정하십시오.





옹호자 주도 프로젝트

임종 준비 워크북과 DVD 프로젝트는 3개 지역센터의 발달장애가 있는 캘리포니아 옹호자들이 주도했습니다. 그들은 현재, 그리고 마지막 순간까지 자신이 결정을 내리는 것이 얼마나 중요한지 알고 있기 때문에 그들의 경험과 아이디어를 공유하기를 원했습니다. 이 옹호자들은 3개의 포커스 그룹을 구성하여 이 프로젝트에 지침을 제공하고 워크북과 DVD에 그들의 의견이 반영되었는지 확인했습니다.



Alta California Regional Center (알타 캘리포니아 지역 센터)

Sacramento, CA

포커스 그룹 참여자



Golden Gate Regional Center (골든 게이트 지역 센터)

San Francisco, CA

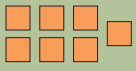
포커스 그룹 참여자



Eastern Los Angeles Regional Center (로스앤젤레스 동부 지역 센터)

Alhambra, CA

포커스 그룹 참여자



지원 자원

www.CoalitionCCC.org

Coalition for Compassionate Care of California(캘리포니아 주 온정 간호 연합)은 완화제와 임종간호의 발전을 위해 헌신하는 단체 및 개인들의 주 전체 파트너십입니다. 이 단체는 임종 시 결정, 입법 및 양식에 대한 유용한 정보를 제공합니다. 여러분은 이 사이트에서 “임종 준비” 사본을 다운로드하고 “임종 준비” 비디오를 볼 수 있습니다.

www.caringinfo.org

Caring Connections(간호 연결)는 임종 시 간호를 개선하기 위해 노력하는 전국적인 소비자 및 지역사회 단체인 National Hospice and Palliative Care Organization(전국 호스피스 및 완화의료 단체)이 실시하는 프로그램입니다.

www.iha4health.org/index.cfm/MenultemID/266.htm

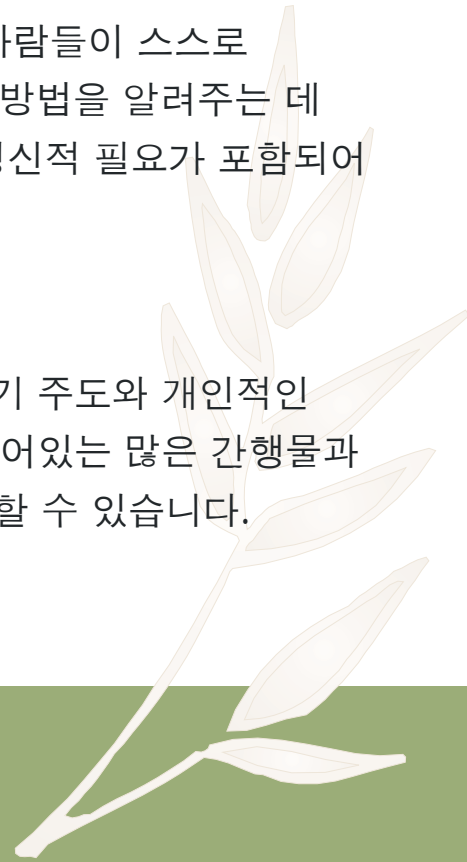
이 읽기 쉬운 캘리포니아 주 사전 의료지시서 양식은 사람들이 이 법률 문서를 더 잘 이해하도록 돕기 위해 제작되었습니다.

www.agingwithdignity.org/5wishes.html

Five Wishes(다섯 가지 소원) 문서는 심한 병이 있는 사람들이 스스로 말을 할 수 없게 되는 경우 그들이 치료 받기를 원하는 방법을 알려주는 데 도움이 됩니다. 이 문서에는 의학적, 개인적, 정서적, 정신적 필요가 포함되어 있습니다.

www.dds.ca.gov/ConsumerCorner/Publications.cfm

캘리포니아 주 발달서비스부 소비자 자문 위원회는 자기 주도과 개인적인 선택을 권유하기 위해 평이한 말을 사용하고 사진이 들어있는 많은 간행물과 DVD를 제작했습니다. “임종 준비” 워크북도 다운로드 할 수 있습니다.





감사의 말씀



Alta California Regional Center (알타 캘리포니아 지역 센터)

David Lopez, 소비자 옹호자
Terry Wardinsky, MD, 의료 디렉터



Eastern Los Angeles Regional Center (로스앤젤레스 동부 지역 센터)

Jesse Padilla, 소비자 옹호자
Felipe Hernandez, 소비자 서비스 책임자



Golden Gate Regional Center (골든 게이트 지역 센터)

Elizabeth Grigsby, 소비자 권리 옹호자
Felice Weber Parisi, MD, 임상 서비스 디렉터
Gabriel Rogin, 전략 개발 코디네이터



Connie Martinez – 옹호자
Alta California Regional Center



Betty Pomeroy – 옹호자
Redwood Coast Regional Center



Board Resource Center (보드 리소스 센터)

Making Complex Ideas Simple (복잡한 아이디어 단순화)
Mark Starford, 집행 디렉터
www.brcenter.org



사본을 주문하거나 더 자세한 정보를 원하시면 아래의 주소로 연락하십시오, 전화:

Coalition for Compassionate Care of California
Judy Citko, JD, Executive Director
1331 Garden Highway, Suite 100, Sacramento, CA 95833
info@CoalitionCCC.org | 전화: (916) 489-2222
www.CoalitionCCC.org