

# 共享決策是什麼？

一起與醫護人員討論你對治療的期待

**S** 分享  
Share

**D** 決策  
Decision

**M** 做  
Making



# 第一步：

# 自己與醫師相互分享

## 分享自己的期待

1. 之前生病經驗或家人生病經驗
2. 希望得到什麼照顧？

## 醫師分享

1. 專業的經驗
2. 提出具實證的建議



# 什麼是實證?

1. 經過嚴謹的研究得來
2. 國外經驗
3. 國內經驗



# 第二步：問問題，作決定 自己才是健康的主人

**3Q is very important.**

1. 我有哪些選擇？
2. 這些選擇的優點跟風險是什麼？
3. 我如何得到幫助，作出最適合的選擇？



# 在作決定的過程

## 我可以跟誰討論問題？

1. 專業人員：包括醫師、護理師、藥師、營養師、社工師。
2. 我的家人或相同疾病的病友



# 第三步：自己的健康決定 由我自己「做」出來

1

從改善生活  
型態做起



2

持續與醫護  
溝通，取得  
最適合的服  
務方案

3

實踐自己  
的決定

# 重點結論

了解自己的狀況，說出自己對治療的期待，討論出最適合你的決策。

**S** 分享  
Share

**D** 決策  
Decision

**M** 做  
Making

