முன்கூட்டியே பராமரிப்பு திட்டமிடல் (ACP)

உங்கள் சுகாதார, தனிப்பட்ட
பராமரிப்புக்குத் திட்டமிடுங்கள்

agency for
integrated care

முன்கூட்டியே பராமரிப்பு திட்டமிடல் (ACP) என்றால் என்ன?

உங்கள் சுகாதார, தனிப்பட்ட பராமரிப்புத் தேவைகளுக்குத் திட்டமிடுவதே, ACP ஆகும்.

நீங்கள், உங்களுடைய சிகிச்சை பற்றித் தொடர்புகொள்ள அல்லது முடிவுகள் எடுக்க இயலாத அளவுக்கு நோய்வாய்ப்பட்டால், உங்கள் மருத்துவக் குழுவும், உங்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பிரதிநிதியும் உங்களது சிறந்த நலன்களின் பேரில் முடிவெடுக்க, முன்கூட்டியே பராமரிப்பு திட்டமிடல் கைகொடுக்கும்.

ஏன் (ACP) முக்கியம்?

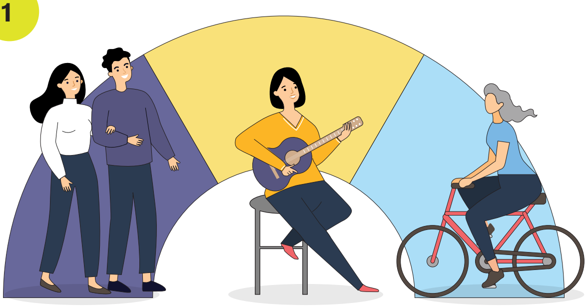
சில நேரங்களில், முடிவெடுப்பதற்கான நமது சுய ஆற்றல்களைப் பாதிக்கக்கூடிய அளவிலான, மருத்துவப் பிரச்சினையை நாம் எதிர்கொள்ளக்கூடும். அத்தகைய சூழல்களில், நமது சுகாதார, தனிப்பட்ட பராமரிப்பு தொடர்பான முடிவுகளை எடுப்பதில், நமது அன்புக்குரியவர்களின் பங்களிப்பு நமக்குத் தேவைப்படலாம்.

இவ்வாறு நேர்ந்தால், ACP, உங்களது விழுமியங்கள் பற்றியும் சுகாதாரப் பராமரிப்பு விருப்பங்கள் பற்றியும், உங்களது அன்புக்குரியவர்களுக்கும் பராமரிப்புக் குழுவுக்கும் தெரியப்படுத்த உதவும்.

முன்கூட்டியே பராமரிப்பைத் திட்டமிடுவது, உங்கள் அன்புக்குரியவர்களிடையே குற்ற உணர்ச்சி, மன உளைச்சல், முரண்பாடான சிந்தனை ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க உதவும் – ஏனெனில், உங்களது தெரிவுகள், உங்களுக்கான முக்கியப் பராமரிப்பு முடிவுகளை எடுக்க, அவர்களுக்கு வழிகாட்டும்.

ACP எவற்றை உள்ளடக்கும்?

1

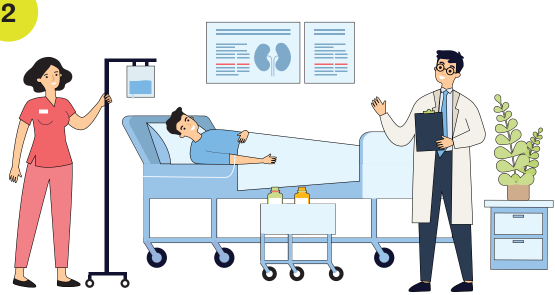


வாழ்வு சார்ந்த அம்சங்கள்

உங்கள் வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் அளிக்கும் அம்சங்களைத் தெரிந்துகொள்வதன் மூலம், ‘வாழ்க்கைத் தரம்’ என்பது உங்கள் பார்வையில் என்னவென்று, உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் புரிந்துகொள்வார்கள்.

வாழ்வியல் விழுமியங்கள், உறவுமுறைகள், நடவடிக்கைகள் அல்லது பொழுதுபோக்குகள் ஆகியவற்றை இவை உள்ளடக்கக்கூடும்.

2



மருத்துவ அம்சங்கள்

எந்த சிகிச்சைகளை நீங்கள் பெற அல்லது பெறாமல் இருக்க விரும்புகிறீர்கள் என்று நீங்கள் முடிவெடுக்கலாம்.

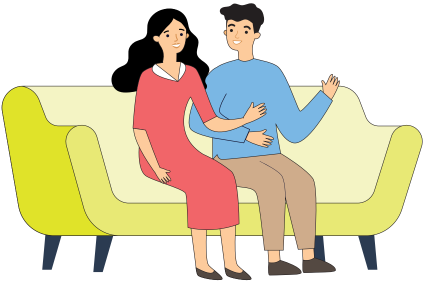
கலந்து ஆலோசிக்கப்படக்கூடிய அம்சங்கள்:

- வலியைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான முறைகள்
- உங்கள் இருதயம் திடீரென செயலிழந்தால், என்ன செய்வது?

நீங்கள் கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்டால், நீங்கள் பின்வருபனவற்றைப் பரிசீலிக்குமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுவீர்கள்:

- உயிர்காக்கும் சிகிச்சைகள்
- நீங்கள் எவ்வாறு பராமரிக்கப்பட விரும்புகிறீர்கள்
- உங்கள் இறுதி நாட்களை நீங்கள் எங்கு கழிக்க விரும்புகிறீர்கள்

3



நியமிக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பராமரிப்புப் பிரதிநிதி

உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்புப் பிரதிநிதிகளாக, நீங்கள் இரண்டு பேர் வரை நியமிக்கலாம். அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளித்து, உங்களது மிகச் சிறந்த நலனில் பேரில் ஒன்றிணைந்து செயல்படலாம்.

நீங்கள், நீண்டகால அதிகாரப் பத்திரம் ஒன்றை எழுதுகிறீர்கள் எனில், நியமிக்கப்பெறும் உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்புப் பிரதிநிதியையும், அதிகாரப் பத்திரத்தின் கீழ் அதிகாரம் அளிக்கப்படும் நபரையும் ஒரே நபராகக் கொண்டிருக்க பரிசீலியுங்கள்.

ACP எவ்வாறு திட்டமிடுவது?

படிநிலை 1

உங்களுக்குத் தேவையானவை குறித்து எண்ணிப் பாருங்கள்.

உங்களுக்குத் தேவையான வாழ்க்கைத் தரம் பற்றியும், நீங்கள் சௌகரியமாகக் கருதக்கூடிய மருத்துவ சிகிச்சை பற்றியும் எண்ணிப் பாருங்கள்.

படிநிலை 2

உங்களது நியமிக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பராமரிப்புப் பேச்சாளரைத் தேர்வு செய்யுங்கள்.

உங்களது நியமிக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பராமரிப்புப் பேச்சாளர், உங்களது பராமரிப்பு விருப்பங்கள் பற்றி நீங்கள் முடிவெடுக்க இயலாத நிலையில், முடிவெடுக்கக்கூடியவராக, உங்களது நம்பிக்கைக்கு உரியவராக இருக்கவேண்டும். வழக்கமாக, அந்த நபர், ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நெருங்கிய நண்பராக இருப்பார்.

படிநிலை 3

உங்கள் தெரிவுகளைக் குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.

முன்கூட்டியே ACP அதிகாரி ஒருவரைச் சந்திப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்து, முன் கூட்டியே திட்டமிடப்பெறும் உங்கள் பராமரிப்புத் திட்டத்தில், உங்கள் தெரிவுகளை குறித்துக்கொள்ளுங்கள்.

ACP அதிகாரியை இங்கே தேடுங்கள்

www.for.sg/tuc8fh

படிநிலை 4

உங்கள் ACP திட்டத்தை மறுபரிசீலனை செய்யுங்கள்.

முன்கூட்டியே திட்டமிடப்படும் உங்கள் பராமரிப்புத் திட்டம், உங்களைப் பிரதிபலிக்கும். உங்கள் வாழ்க்கை மாறும் வேளையில், நீங்கள் புதிய முடிவுகளை எடுக்கக்கூடும்.

அவ்வாறு நீங்கள் புதிய முடிவுகளை எடுக்கும்போது, முன்கூட்டியே திட்டமிடப்படும் உங்கள் பராமரிப்புத் திட்டத்திற்கும், உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கும் அவற்றைத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

குறிப்பு: உங்கள் ACP திட்டம், வருங்கால மருத்துவ முடிவுகளை நிர்ணயிப்பது கிடையாது. வருங்காலத்தில், நீங்கள் மருத்துவ முடிவுகளை எடுப்பதற்கான ஆற்றலை இழந்துவிட்டால், உங்கள் மருத்துவக் குழு, முன்கூட்டியே திட்டமிடப்பட்ட உங்கள் பராமரிப்புத் திட்டத்தைக் கருத்தில் எடுத்துக்கொண்டு, உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் கலந்து ஆலோசித்து, உங்களது மிகச் சிறந்த நலனின் பேரில், முடிவுகள் எடுக்கப்படும்.

The Heart of Care

பார்க்கவும்
www.aic.sg

அழைக்கவும்
1800 650 6060

வருகையளிக்கவும்
AIC Link

ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பிற்கான அமைப்பு (AIC), மக்கள் நலமாக வாழ்வதற்கும், மாண்புடன் முதுமை அடைவதற்கும் துடிப்பான பராமரிப்பு மிகுந்த ஒரு சமூகத்தை உருவாக்க முனைகிறது.

நமது சேவைகளைப் பெறுவோர், பராமரிப்பின் மிகச் சிறந்த பலன்களைப் பெற ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு வழங்குவதற்கான முயற்சிகளுக்கு ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்புக்கான அமைப்பு (AIC) ஆதரவளிக்கிறது.

தொடர்ந்து சுறுசுறுப்பாக இருத்தல், நல்ல முறையில் முதுமையடைதல், மக்களை அவர்களுக்குத் தேவையான சேவைகளுடன் ஒன்றிணைத்தல் ஆகியவை தொடர்பான தகவல்களை, பராமரிப்பாளர்கள், மூத்தோர் ஆகியோரிடம் கொண்டு சேர்க்கிறோம்.

பராமரிப்பின் தரத்தை உயர்த்தும் முயற்சியில் பங்குதாரர்களை ஆதரிக்கிறோம். மூப்படையும் மக்கள் தொகையினருக்காக சேவை வழங்குவதில் சுகாதார, சமூகப் பராமரிப்புப் பங்காளிகளுடன் இணைந்து பணியாற்றுகிறோம்.

சமூகத்தில் எங்களது பணியானது, பராமரிப்புச் சேவைகளையும் தகவல்களையும் அவை தேவைப்படுவோருக்கு மிக அருகாமையில் கொண்டு செல்கின்றது. எங்களைப்பற்றி மேலும் அறிய, www.aic.sg ஐப் பார்க்கவும்.