

Sebahagian besar daripada kita tidak dapat membayangkan sesuatu apabila kita sudah tidak lagi dapat bercakap untuk diri kita sendiri. Namun, perkara ini boleh terjadi. Mereka yang anda sayangi mungkin harus membuat keputusan bagi penjagaan kesihatan anda. Anda boleh meringankan beban mereka dengan menyuarakan pilihan anda sekarang.

Apakah Perancangan Penjagaan Awal?

ACP merupakan satu siri perbincangan untuk merancang penjagaan kesihatan dan peribadi masa depan anda. ACP melibatkan cara mengatur hidup anda dan mengetahui hasrat anda akan dihormati apabila anda tidak lagi dapat bercakap.

ACP melibatkan:

- ✂ Berkongsi nilai-nilai peribadi dan kepercayaan anda
- ✂ Mencari jawapan yang anda mungkin mahu atau sebaliknya dalam keadaan perubatan tertentu.
- ✂ Memilih seseorang untuk menyuarakan hasrat anda sekiranya anda tidak lagi dapat berbuat demikian pada masa akan datang
- ✂ Menulis hasrat anda dan berkongsi rancangan anda

ACP untuk siapa?

ACP untuk semua orang, tidak kira usia atau keadaan kesihatannya

Dengan memaklumkan hasrat anda, hal ini dapat membantu mereka yang anda sayangi membuat andaian mengenai jenis penjagaan yang anda mungkin mahu atau sebaliknya sekiranya berlaku keadaan cemas perubatan yang tidak diduga.

Dalam keadaan yang sukar itu, ACP boleh membantu para doktor anda menjaga anda dengan cara yang sejajar dengan nilai-nilai dan matlamat hidup anda. Ini memberikan mereka jaminan dan ketenteraman jiwa bahawa mereka memenuhi hasrat anda.

Walaupun pada satu hari nanti saya mungkin terlalu uzur untuk bercakap, ACP saya boleh menerangkan kepada mereka yang saya sayangi dan para doktor cara penjagaan untuk saya.



Cerita

John

Keadaan kesihatan John Tay mungkin baik sekali, tetapi beliau telah pun membuat ACP nya.

Ibu John dimasukkan ke hospital selepas mengalami beberapa komplikasi disebabkan penyakit jantung yang kronik. Di hospital, beliau bertemu dengan seorang fasilitator ACP yang mengusahakan perbincangan dengan beliau dan keluarganya.

“Ibu saya lalah seorang yang periang dan saya berasa senang beliau dapat berkongsi hasratnya dengan kami. Kami berasa selesa apalala mengetahui penjagaan yang kami berikan itu merupakan apa yang beliau inginkan, cerita John.

Encik John Tay bersama keluarganya



Pengalaman ACP itu telah memberi kesan mendalam ke atas John dan adik-beradiknya sehingga mereka semua telah memulakan perbincangan itu.

“ACP bukanlah dokumen undang-undang tetapi memberi mereka yang anda sayangi jaminan dan ketenteraman jiwa. Saya tahu saya tidak bersendirian dan saya mempunyai keluarga saya untuk sama-sama membuat keputusan,” kata Puan Esther Tay.

📺 Tonton video John di www.livingmatters.sg

Anda tidak perlu jatuh sakit untuk menyatakan jenis rawatan yang anda mahukan atau sebaliknya. Dapatkan persetujuan semua orang terlebih dahulu, dan bukan semasa waktu kecemasan perubatan.

Apakah yang harus saya lakukan selanjutnya?

Langkah

1

Fikirkan

- ✂ Fikirkan apa yang anda perlukan untuk hidup penuh bermakna dan apakah yang penting bagi anda di akhir hayat kelak.
- ✂ Memahami kesihatan anda dan bagaimana hal ini boleh berubah pada masa hadapan.

Langkah

2

Berbincang dengan mereka yang anda sayangi

- ✂ Berbincang dengan yang lain mengenai hasrat dan matlamat penjagaan anda pada masa hadapan. Ini dapat membantu mereka lebih memahami keputusan anda itu.
- ✂ Pilih seorang dua individu yang boleh dipercayai untuk menjadi suara anda. Libatkan mereka sedang anda membuat rancangan anda.

PETUA

Perbincangan ACP itu boleh termasuk soalan-soalan seperti:

- Apakah yang memberikan saya matlamat hidup?
- Apakah yang saya perlukan untuk hidup lebih bermakna?
- Apakah perasaan saya mengenai penggunaan mesin untuk terus hidup?
- Di manakah saya mahu dijaga jika saya begitu uzur?
- Siapakah yang saya percayai untuk menjadi suara saya apabila saya tidak lagi dapat bercakap untuk diri saya sendiri?

Langkah

3

Tuliskan hasrat anda dalam satu Rancangan

- ✂ Catatkan keputusan dan hasrat anda pada satu dokumen yang boleh anda kongsi seperti buku kerja ‘My Care Wishes’ (‘Hasrat Penjagaan Saya’).
- ✂ Kongsi dan bincangkan pilihan anda itu dengan doktor anda. Atau pun, anda boleh menulis pilihan anda itu dengan bantuan seorang fasilitator ACP.

Langkah

4

Semak keutamaan anda

- ✂ Kemas kini rancangan anda sekiranya pilihan anda berubah. Ini mungkin berlaku dengan adanya pengalaman baru atau perubahan pada kesihatan anda.
- ✂ Maklumkan kepada mereka yang anda sayangi dan pihak lain yang berkepentingan. Sediakan salinan rancangan baru anda itu agar mereka mendapatkan versi yang terbaharu.

Pastikan mereka yang anda sayangi tahu tempat ACP anda itu disimpan dan tahu apa yang harus dilakukan dengan dokumen itu.



Siapa boleh menjadi suara saya?

Jika satu hari nanti anda manghidapi penyakit yang serius dan tidak lagi dapat berkomunikasi, adakah seseorang yang boleh bercakap bagi pihak anda? Adakah orang itu tahu matlamat penjagaan anda dan pengertian anda untuk hidup penuh bermakna?

Sedang anda membincangkan hasrat ACP anda bersama mereka yang anda sayangi dan pihak lain yang berkepentingan, anda mungkin mahu memilih seseorang yang boleh menjadi suara anda pada masa hadapan. Orang atau mereka yang anda pilih itu harus:

- ♥ Bersedia bercakap bagi pihak anda
- ♥ Mengenal anda dengan rapat dan memahami hasrat dan kebimbangan anda
- ♥ Berupaya memberitahu para doktor anda mengenai penjagaan yang anda inginkan
- ♥ Dapat mengatasi tekanan dengan baik

Saya mahu mereka yang saya sayangi tahu hasrat bagi penjagaan saya agar mereka sama-sama terlibat dalam penjagaan saya.



Satu inisiatif oleh



Disokong oleh



Lungsuri www.livingmatters.sg untuk maklumat lanjut mengenai Advance Care Planning (Perancangan Penjagaan Awal)

Soalan-soalan yang sering ditanya

Bilakah doktor saya akan bertindak mengikut keputusan ACP saya itu?

Keutamaan anda mungkin digunakan sebagai panduan kepada pasukan penjagaan kesihatan anda sekiranya anda tidak lagi dapat membuat keputusan sendiri. Selagi anda waras membuat keputusan sendiri, anda akan turut dirujuk bagi mendapatkan persetujuan anda sama ada mahu meneruskan atau menamatkan rawatan.

Bagaimanakah doktor saya akan mengetahui hasrat saya itu?

Jika anda menghidapi penyakit yang serius dan tidak dapat membuat keputusan penjagaan kesihatan sendiri, pihak doktor mungkin membincangkannya dengan mereka yang anda sayangi mengenai pilihan penjagaan anda. Setelah membincangkan terlebih dahulu hasrat anda itu, mereka yang anda sayangi boleh berkongsi rancangan anda dengan para doktor.

Apakah dengan mempunyai ACP bererti doktor tidak akan merawat saya?

Tidak. ACP membantu doktor anda memahami siapakah anda dan apakah yang penting untuk anda, apabila anda tidak lagi dapat memberitahunya sendiri. Doktor anda akan senantiasa memberikan penjagaan perubatan yang terbaik untuk anda. Ini termasuk menimbang pandangan anda mengenai perkara-perkara seperti rawatan mengekalkan hayat.

Mengapakah saya perlukan keutamaan bagi rawatan mengekalkan hayat?

Teknologi perubatan membolehkan usia seseorang diperpanjang walaupun penawar bagi penyakitnya sudah tiada lagi. Keputusan untuk menggunakan mesin dan rawatan kecemasan agar anda dapat bertahan harus dibuat. Proses ACP membolehkan keutamaan anda mengenai perkara seumpama itu dimaklumkan kepada yang lain apabila anda tidak lagi dapat bercakap.

Cara lain untuk merancang lebih awal

Sedang anda membincangkan hasrat penjagaan anda dengan mereka yang anda sayangi, soalan mengenai melengkapkan dokumen undang-undang mungkin timbul. Ini termasuk:

Arahan Perubatan Awal

Arahan Perubatan Awal (AMD) ialah arahan awal undang-undang yang menyatakan keutamaan anda untuk tidak menjalani rawatan luar biasa untuk mengekalkan hayat.

Bagaimana saya boleh mendaftar?

AMD ialah dokumen undang-undang yang terikat yang wajib ditandatangani di hadapan seorang doktor dan seorang saksi yang tidak seharusnya mendapat keuntungan menyusuli kematian anda.

Untuk maklumat lanjut lungsuri:

www.moh.gov.sg/policies-and-legislation/advance-medical-directive

Surat Kuasa Wakil Berkekalan

Surat Kuasa Wakil Berkekalan (LPA) melantik penerima kuasa membuat keputusan kewangan atau kebajikan peribadi bagi pihak anda jika keupayaan mental anda hilang.

Bagaimana saya boleh mendaftar?

LPA ialah dokumen undang-undang yang terikat yang perlu disahkan oleh Pengeluar Sijil setelah anda selesai mengisinya. Lungsuri pautan di bawah bagi senarai Pengeluar Sijil.

Untuk maklumat lanjut lungsuri:

www.publicguardian.gov.sg



Adakah saya perlukan ACP sekiranya saya ada AMD atau LPA?

ACP, AMD dan LPA ialah cara-cara yang berlainan untuk merancang awal. Setiap satu mempunyai tujuannya tersendiri.

ACP membolehkan individu mencuba rawatan dan keutamaan penjagaan, dengan melibatkan mereka yang disayangi dan pinak lain yang berkepentingan dalam proses membuat keputusan.

AMD mengarah doktor supaya menghentikan rawatan menyangga nyawa apabila pesakit berkenaan sedang tenat. LPA memberi kuasa kepada penerima kuasa untuk membuat keputusan kewangan dan kebajikan peribadi, kecuali rawatan menyangga nyawa.



Merancang bagi Penjagaan Saya

Saya boleh berkongsi apa yang penting kepada saya.

Saya boleh memberi ketenterman jiwa kepada mereka yang saya sayangi.

Saya boleh merancang bagaimana saya mahu dijaga.

