நம்மில் பெரும்பாலோர் நமக்காக நாம் பேச முடியாத ஒரு நேரத்தைக் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாது. ஆனால் இது நடக்கலாம். உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் உங்களுக்காகச் சிரமமான சுகாதாரப் பராமரிப்பு முடிவுகளை எடுக்க வேண்டியதிருக்கலாம். நீங்கள் உங்கள் தெரிவுகள் குறித்து இப்போதே குரல் கொடுத்து அவர்களுடைய சுமையைக் குறைக்கலாம்.

## முன்கூட்டியே பராமரிப்பைத் திட்டமிடுதல் (ACP) என்றால் என்ன?

ACP என்பது உங்கள் வருங்கால ஆரோக்கியத்திற்கும் சொந்தப் பராமரிப்புக்கும் திட்டமிடுவதற்கான தொடர் விவாதங்கள். இது உங்கள் வாழ்க்கையை உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதும் உங்களால் உங்களுக்காகப் பேச முடியாதபோது உங்கள் விருப்பங்கள் மதிக்கப்படும் என்று தெரிந்திருப்பதும் பற்றியது.

ACP-யில் பின்வருவன உள்ளிட்டிருக்கும்:

- உங்கள் சொந்த மதிப்பீடுகளையும் நம்பிக்கைகளையும் பகிர்ந்துகொள்ளுதல்.
- குறிப்பிட்ட மருத்துவச் சூழ்நிலைகளில் நீங்கள் எதை விரும்புவீர்கள் அல்லது விரும்பமாட்டீர்கள் என்பது பற்றி ஆராய்வது.
- வருங்காலத்தில் நீங்கள் உங்கள் விருப்பங்களை வெளிப்படுத்த முடியவில்லை எனில் அவற்றை வெளியிட ஒருவரைத் தெரிவு செய்வது.
- உங்கள் விருப்பங்களை குறித்து வைப்பதும் உங்கள் திட்டத்தைப் பகிர்ந்துகொள்வதும்.

## ACP யாருக்கானது?

ACP, வயது அல்லது உடல் நலப் பாகுபாடின்றி எல்லோருக்குமானது.

உங்கள் விருப்பங்களைத் தெரியப்படுத்துவது, உங்களுக்கு எதிர்பாராத மருத்துவ நெருக்கடி ஏதும் ஏற்பட்டால், நீங்கள் விரும்பக்கூடிய அல்லது விரும்பாத பராமரிப்பு வகை பற்றி ஊகிக்க வேண்டிய கட்டாயத்திலிருந்து உங்கள் அன்புக்குரியவர்களைக் காப்பாற்றுகிறது.

இந்தச் சிரமமான சூழ்நிலைகளில் ஒரு ACPஇ உங்கள் வாழ்க்கை மதிப்பீடுகளுக்கும் லட்சியங்களுக்கும் ஏற்ற வகையில் உங்கள் மருத்துவர்கள் உங்களைப் பராமரிக்க உதவுகிறது. இது அவர்கள் உங்கள் விருப்பங்களை நிறைவேற்றுகிறார்கள் என்ற நம்பிக்கையையும் மன நிம்மதியையும் அவர்களுக்கு அளிக்கிறது.

> என்றாவது ஒரு நாள் நான் பேச முடியாத அளவுக்கு நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தாலும் கூட, என் ACP என்னைப் பராமரிக்க என் அன்புக்குரியவர்களுக்கும் மருத்துவர்களுக்கும் வழிகாட்ட முடியும்.

## ஜானின் கதை

ஜான் டே நல்ல உடல் நலத்துடன் இருந்தாலும் அவர் தம்முடைய ACP-யைத் தயாரித்து விட்டார்.

ஜானின் அன்னை நாள்பட்ட இதய நோயின் விளைவாக ஏற்பட்ட சிக்கல்களின் காரணமாக மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டார். அங்கு அவருடனும் அவருடைய குடும்பத்தினருடனும் உரையாடல் ஒன்றை ACP உதவியாளர் ஒருவர் சந்தித்து தொடங்கினார.

"என் அன்னை எப்போதுமே மிகவும் கலகலப்பானவர். அவர் தம்முடைய விருப்பங்களை எங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள முடிந்தது எனக்கு மகிழ்ச்சியளித்தது. அவர் விரும்பிய வகையில் நாங்கள் அவருக்குப் பராமரிப்பு வழங்குகிறோம் எனத் தெரிந்து எங்களுக்கு ஆறுதலளித்தது"என ஜான் நினைவு கூர்கிறார்.

திரு ஜான் டேயும் அவருடைய குடும்பமும்

இந்த ACP அனுபவம் ஜானும் அவருடைய உடன்பிறப்புகளும் இந்த உரையாடலைத் தொடங்கும் அளவுக்கு அவர்கள் மீது பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது.

"ACP ஒரு சட்ட ஆவணம் அல்ல. ஆனால் அது நம் அன்புக்குரியவர்களுக்கு நம்பிக்கையும் மன நிம்மதியும் அளிக்கிறது. நான் தனியாக இல்லை, ஒன்றாக முடிவுகளை எடுப்பதற்கு எனக்கு என் குடும்பத்தினர் உள்ளனர் என்று எனக்குத் தெரியும" என்று திருவாட்டி எஸ்தர் டே கூறினார்.

ஜானின் காணொளியை ***www.livingmatters.sg*** -ல் காணுங்கள்.

> நீங்கள் விரும்பும் அல்லது விரும்பாத வகைப் பராமரிப்புப் பற்றிப் பேச நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்க வேண்டியதில்லை. எல்லோரையும் ஒரு மருத்துவ நெருக்கடியின்போதல்லாமல் முன்கூட்டியே ஒரே பக்கத்திற்குக் கொண்டு வாருங்கள்,

## அடுத்து நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

### படி 1 — அது பற்றி யோசியுங்கள்

- அர்த்தமுடன் வாழ உங்களுக்கு என்ன தேவை, வாழ்க்கையின் இறுதியில் உங்களுக்கு எது முக்கியமாக இருக்கும் என்பதை பற்றி யோசியுங்கள்.
- உங்கள் உடல்நலம் பற்றியும் வருங்காலத்தில் அது எப்படி மாறக்கூடும் என்பயும் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

### படி 2 — உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் விவாதியுங்கள்

- வருங்காலத்தில் பராமரிப்புக்கான உங்கள் விருப்பங்கள் மற்றும் இலக்குகள் பற்றி மற்றவர்களுடன் பேசுங்கள். இது உங்கள் முடிவுகள் பற்றி அவர்கள் இன்னும் நன்கு புரிந்துகொள்ள உதவும்.
- உங்கள் குரலாக இருக்க நம்பகமான ஒரு அல்லது இரு தனி நபர்களைத் தேர்வு செய்யுங்கள். நீங்கள் உங்கள் திட்டத்தை வரையும்போது அவர்களை அதில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

**குறிப்பு**

**ACP உரையாடலில் பின்வருவன போன்ற கேள்விகள் உள்ளிட்டிருக்கலாம்:**

- என் வாழ்க்கைக்கு ஒரு நோக்கத்தைக் கொடுப்பது எது?
- அர்த்தமுடன் வாழ எனக்கு என்ன தேவை?
- உயிருடன் இருக்க ஒரு எந்திரத்தைப் பயன்படுத்துவது பற்றிய என் உணர்வுகள் என்ன?
- நான் நோய்வாய்ப்பட்டால் நான் எங்கு பராமரிக்கப்படுவதை விரும்புகிறேன்?
- என்னால் எனக்காகப் பேச முடியாதபோது என் குரலாக இருக்க நான் யாரை நம்பலாம்?

### படி 3 — உங்கள் விருப்பங்களைத் திட்டம் ஒன்றில் குறித்து வையுங்கள்

- உங்கள் முடிவுகளையும் விருப்பங்களையும் நீங்கள் பகிர்ந்துகொள்ளக்கூடிய 'என் பராமரிப்பு விருப்பங்கள்' என்னும் இந்தக் குறிப்புப் புத்தகம் போன்ற ஆவணம் ஒன்றில் பதிவு செய்யுங்கள்.
- உங்கள் விருப்பங்களை உங்கள் மருத்துவருடன் பகிர்ந்துகொண்டு, விவாதியுங்கள். இல்லையெனில் நீங்கள் ACP உதவியாளர் ஒருவரின் துணையுடன் உங்கள் விருப்பங்களை ஆவணப்படுத்தலாம்.

### படி 4 — உங்கள் விருப்பங்களை மறு ஆய்வு செய்யுங்கள்

- உங்கள் விருப்பங்கள் மாறினால் அதற்கேற்ப உங்கள் திட்டத்தை மாற்றுங்கள். புதிய அனுபவங்கள் ஏற்படும்போது அல்லது உங்கள் உடல் நலத்தில் மாறுதல்கள் ஏற்படும்போது இது நடக்கலாம்.
- உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கும் மற்ற முக்கியமானவர்களுக்கும் தெரிவியுங்கள். உங்கள் புதிய திட்டத்தின் பிரதிகளை அவர்களுக்குக் கொடுங்கள். அப்போதுதான் அவர்களிடம் ஆகக் கடைசியான திட்டம் இருக்கும்.

> உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு நீங்கள் உங்கள் ACP-யை எங்கே வைத்திருக்கிறீர்கள் என்பதும் அதை என்ன செய்யவேண்டும் என்பதும் தெரிந்திருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.

இத்திட்டத்தை வழங்குவது:

Living Matters
advance care planning

ஆதரவு:

agency for integrated care

முன்கூட்டியே பராமரிப்பைத் திட்டமிடுவது பற்றிய மேல் விவரங்களுக்கு **www.livingmatters.sg** -க்கு வருகை புரிங்கள.

## யார் என்னுடைய குரலாக இருக்க முடியும்?

நீங்கள் என்றாவது ஒரு நாள் கடுமையான நோய்வாய்ப்பட்டு சுயமாக உன்கள் என்னங்களை பகிழ்ந்துக்கொள்ளும் ஆற்றலை இழந்துவிட்டால், உங்கள் சார்பாகப் பேச யாராவது இருக்கிறார்களா? இந்த நபருக்கு உங்களுடைய பராமரிப்பு இலக்குகள் பற்றியும் அர்த்தமுடன் வாழ்வது உங்களுக்கு எவ்வளவு முக்கியம் என்பது பற்றியும் தெரியுமா?

நீங்கள் உங்கள் ACP விருப்பங்கள் பற்றி உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடனும் மற்ற முக்கியமானவர்களுடனும் விவாதிக்கும் வேளையில், நீங்கள் வருங்காலத்தில் உங்கள் குரலாக விளங்கக்கூடிய ஒருவரைத் தெரிவு செய்ய விரும்பலாம். இந்த நபர் அல்லது நபர்கள்:

- உங்கள் சார்பாகப் பேசத் தயாராக உள்ளவர்களாக இருக்கவேண்டும்.
- உங்களை நன்கு அறிந்தவர்களாகவும் உங்கள் விருப்பங்களையும் அக்கறைகளையும் புரிந்துகொண்டவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும்.
- நீங்கள் பெற விரும்பக்கூடிய பராமரிப்புக் குறித்து உங்கள் மருத்துவர்களிடம் கூறக்கூடியவர்களாக இருக்கவேண்டும்.
- மன உளைச்சல் மிகுந்த சூழ்நிலைகளை நன்கு கையாள வேண்டும்.

என் அன்புக்குரியவர்கள் என் பராமரிப்பில் ஈடுபாடு கொண்டிருக்க, அவர்களுக்கு என் பராமரிப்பு விருப்பங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டும் என விரும்புகிறேன்.

## அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

### என் மருத்துவர்கள் எப்போது என் ACP-யிலுள்ள முடிவுகளின் மீது நடவடிக்கை எடுப்பார்கள்?

நீங்கள் உங்களுக்கான முடிவுகளை எடுக்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டால் உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுக்கு வழிகாட்ட உங்கள் விருப்பங்கள் பயன்படுத்தப்படலாம். முடிவுகளை எடுப்பதற்கான மன ஆற்றல் உங்களுக்கு இருக்கும் வரை, சிகிச்சை பெறுவதற்கு அல்லது அதை முடிவுக்குக் கொண்டுவருவதற்கு உங்கள் ஒப்புதலைப் பெற நீங்கள் கலந்தாலோசிக்கப்படுவீர்கள.

### என் விருப்பங்கள் என்ன என்பதை என் மருத்துவர்கள் எவ்வாறு அறிவார்கள்?

நீங்கள் கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்டு உங்களால் சொந்தமாக முடிவுகளை எடுக்க முடியாவிட்டால், உங்கள் பராமரிப்பு வழிமுறைகள் குறித்து மருத்துவர்கள் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் கலந்தாலோசிக்கலாம். உங்கள் விருப்பங்கள் பற்றி முன்பே உங்களுடன் விவாதித்திருப்பதால் உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் உங்கள் திட்டத்தை மருத்துவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள முடியும்.

### ACP ஒன்றை வைத்திருப்பது மருத்துவர் எனக்குச் சிகிச்சை அளிக்க மாட்டார் என்று பொருள்படுமா?

இல்லை. நீங்கள் யார், உங்களுக்கு என்ன முக்கியம் என்பனவற்றை உங்களால் கூறமுடியாத நிலை ஏற்படும்போது, உங்கள் மருத்துவர் அவற்றைப் புரிந்துகொள்ள ஒரு ACP உதவுகிறது. உங்கள் மருத்துவர் எப்போதுமே உங்களின் சிறந்த மருத்துவ நலனைக் கவனத்தில் கொண்டு உங்களுக்குப் பராமரிப்பு வழங்குவார். உயிரை நீட்டிக்கும் சிகிச்சைகள் போன்ற விவகாரங்களில் உங்கள் கருத்துக்களைக் கவனத்தில் கொள்வதும் இதில் அடங்கும்.

### உயிரை நீட்டிக்கும் சிகிச்சைகள் பற்றி எனக்கு ஏன் ஒரு விருப்பத் தேர்வு இருக்கவேண்டும்?

குணப்படுத்தும் சாத்தியம் இல்லாதபோதும் ஒருவரை உயிருடன் வைத்திருக்க மருத்துவத் தொழில்நுட்பம் அனுமதிக்கிறது. உங்களை அந்த நிலையிலேயே தொடர்ந்து வைத்திருக்க எந்திரங்களையும் அவசர சிகிச்சைகளையும் பயன்படுத்துவது பற்றி முடிவுகள் எடுக்கப்பட வேண்டும். ACP நடைமுறை, உங்களால் உங்களுக்காகப் பேச முடியாதபோது இத்தகைய விவகாரங்கள் பற்றிய உங்கள் விருப்பங்களை மற்றவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்த உதவுகிறது.

## முன்கூட்டியே திட்டமிடுவதற்கான மற்ற வழிகள்

நீஙகள் உங்கள் பராமரிப்பு விருப்பங்கள் பற்றி உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் விவாதிக்கும் வேளையில், சட்ட ஆவணங்களை நிரப்புவது பற்றிய கேள்விகள் எழக்கூடும். இவற்றில் பின்வருவன அடங்கும்:

### மருத்துவ முன் உத்தரவு

மருத்துவ முன் உத்தரவு (AMD) என்பது உயிரை நீட்டிக்கும் அசாதாரணமான சிகிச்சை எதுவும் வேண்டாம் என்னும் உங்கள் விருப்பத் தேர்வைத் தெரிவிக்கும் ஒரு சட்டபூர்வ முன் உத்தரவு.

**நான் எப்படி இதில் கையெழுத்திடுவது?**

சட்டபூர்வமாகக் கட்டுப்படுத்தும் ஓர் ஆவணமான AMD இ உங்கள் மரணத்தினால் பலன் அடையாத ஒரு மருத்துவர் மற்றும் ஒரு சாட்சியின் முன்னிலையில் கையெழுத்திடப்பட வேண்டும்.

**மேல் விவரங்களுக்கு வருகை புரியுங்கள்:**

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

### நீடித்திருக்கும் அதிகாரப் பத்திரம்

நீடித்திருக்கும் அதிகாரப் பத்திரம் (LPA) இ நீங்கள் உங்கள் மன ஆற்றலை இழந்துவிட்டால், உங்களுக்காக நிதியியல் அல்லது சொந்த நல்வாழ்வு தொடர்பான முடிவுகளை எடுக்க அதிகாரம் பெற்றவர்களை நியமிக்கிறது.

**நான் எப்படி இதில் கையெழுத்திடுவது?**

சட்டபூர்வமாகக் கட்டுப்படுத்தும் ஓர் ஆவணமான LPA இ நீங்கள் அதை நிரப்பிய பிறகு, சான்றிதழ் வழங்குநர் ஒருவரால் சான்றளிக்கப்பட வேண்டும். சான்றிதழ் வழங்குநர்களின் பட்டியலுக்குக் கீழே உள்ள இணைப்புக்கு வருகை புரியுங்கள்.

**மேல் விவரங்களுக்கு வருகை புரியுங்கள்:**

www.publicguardian.gov.sg

குறிப்பு

### என்னிடம் AMD அல்லது LPA இருந்தால், எனக்கு ACP தேவையா?

ACP, AMD, LPA ஆகியவை முன்கூட்டியே திட்டமிடுவதற்கான வெவ்வேறு வழிகள். ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு நோக்கம் உள்ளது.

**ACP,** இ தனி நபர்கள் தங்கள் அன்புக்குரியவர்களையும் மற்ற முக்கியமானவர்களையும் முடிவெடுக்கும் நடைமுறையில் ஈடுபடுத்தும் அதே வேளையில், தங்கள் சிகிச்சை மற்றும் பராமரிப்பு விருப்பத் தேர்வுகளை ஆராய உதவுகிறது. **AMD,** நோயாளி நோய் முற்றி இறுதிக் கட்டத்தில் உள்ளபோது உயிரை நீட்டிக்கும் சிகிச்சைகளை நிறுத்த மருத்துவர்களுக்கு உத்தரவிடுகிறது.
**LPA,** உயிரை நீட்டிக்கும் சிகிச்சைகளைத் தவிர்த்து நிதியியல் அல்லது சொந்த நல்வாழ்வு தொடர்பான முடிவுகளை எடுக்கக் குறிப்பிட்டவர்களுக்கு அதிகாரம் வழங்குகிறது.

Living Matters
advance care planning

# என் பராமரிப்புக்குத் திட்டமிடுதல்

எனக்கு என்ன முக்கியம் என்பதைப் பகிர்ந்துகொள்ள முடியும்.

என் அன்புக்குரியவர்களுக்கு மன நிம்மதி அளிக்க முடியும்.

நான் எப்படிப் பராமரிக்கப்பட விரும்புகிறேன் என நான் திட்டமிட முடியும்.