முன்கூட்டிய பராமரிப்பு திட்டமிடல்

ACP ஐ பூர்த்தி செய்வதற்கான உங்கள் வழிகாட்டி



aic
agency for integrated care

அறிமுகம்

உங்களுக்கு எது முக்கியமானது மற்றும் உங்கள் பராமரிப்பு விருப்பங்களைப் பற்றி சிந்திக்க இந்த வழிகாட்டி உதவுகிறது.

நீங்களே உங்களுக்கான முடிவுகளை எடுக்கவோ அல்லது உங்களுக்காக நீங்கள் பேச இயலாத நிலையிலிருந்தாலோ, உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் மற்றும் சுகாதாரக் குழு உங்கள் விருப்பங்களைப் புரிந்துகொள்ள முன்கூட்டிய பராமரிப்புத் திட்டமிடல் (ACP) உதவுகிறது

குறிப்பு: இந்த வழிகாட்டி அதிகாரப்பூர்வ ACP ஆவணத்திற்கு மாற்றாக அமையாது

பிரிவு A

சிந்தனைகள்

1) மருத்துவ பராமரிப்பு அனுபவங்கள் 02
2) வாழ்க்கையில் நீங்கள் அனுபவிக்கும் விஷயங்கள் 03
3) ஆதரவின் ஆதாரங்கள் 05
4) உங்கள் நோய் பற்றிய அக்கறைகள் அல்லது கவலைகள் (ஏதேனும் இருந்தால்) அல்லது மருத்துவ பராமரிப்பு 06
5) உங்கள் பராமரிப்பு விருப்பத்தேர்வுகள்
- மருத்துவ பராமரிப்பு 07
- தினசரி பராமரிப்பு மற்றும் ஆதரவு 09
- பிற கோரிக்கைகள் 13

பிரிவு B

உங்கள் ACP-ஐ எவ்வாறு பூர்த்தி செய்வது மற்றும் பகிர்வது

1) பரிந்துரைக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பாதுகாப்பு செய்தித் தொடர்பாளர் நியமனம் 15
2) உங்கள் ACP-ஐப் பூர்த்தி செய்வதற்கான இரண்டு வழிகள் 17

பிரிவு C

உங்கள் ACP ஐப் பூர்த்தி செய்த பிறகு என்ன செய்ய வேண்டும்

1) உங்கள் முன்கூட்டிய பராமரிப்பு திட்டத்தை எங்கு வைத்திருக்க வேண்டும் 21
2) முன்கூட்டியே திட்டமிடுதல் 22

பிரிவு D

ACP பற்றிய பொதுவான கேள்விகள்

24

பிரிவு A

சிந்தனைகள்

உங்களுக்கு மிகவும் முக்கியமானது என்ன என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்



1

மருத்துவ பராமரிப்பு அனுபவங்கள்



மருத்துவ பராமரிப்பில் உங்களுக்கு என்ன முக்கியம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள
மற்றவர்களுக்கு உதவுங்கள்

நீங்கள் அல்லது உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவர் மருத்துவ சூழ்நிலையில் இருந்த அனுபவங்கள் ஏதேனும் உண்டா?

நீங்கள் பின்வருவனவற்றைப் பற்றி சிந்திக்க விரும்பலாம்:

- அந்த அனுபவம் உங்களை எப்படி உணர வைத்தது
- உங்கள் எதிர்கால பராமரிப்பில் நீங்கள் என்ன உணர அல்லது தவிர்க்க விரும்புகிறீர்கள்



2

வாழ்க்கையில் நீங்கள் அனுபவிக்கும் விஷயங்கள்



உங்கள் விருப்பங்களுக்கு ஏற்ப
மாற்றியமைக்கப்பட்ட சிகிச்சை

i. உங்களுக்கு முக்கியமான செயல்பாடுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். நீங்கள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவற்றைத் தேர்வு செய்யலாம்.

அன்றாட நடவடிக்கைகளில் சுதந்திரமாக செயற்பட முடிதல்	தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்தல்	அன்பிற்குரியவர்களை பராமரித்தல்
அன்புக்குரியவர்களுடன் நேரத்தைச் செலவிடுதல்	தன்னார்வத் தொண்டு செய்தல் மற்றும் பிறருக்கு உதவுதல்	ஆன்மீக மற்றும்/ அல்லது மத நடைமுறைகள்
எனது பொழுதுபோக்குகளை அனுபவித்தல்	பயணித்தல்	வேலை செய்தல்

மற்றவை (தயவுசெய்து குறிப்பிடவும்):



2

வாழ்க்கையில் நீங்கள் அனுபவிக்கும் விஷயங்கள்



இந்தச் செயல்பாடுகள் **உங்கள் வாழ்க்கைக்கு அர்த்தத்தைத் தருவதைப்** பிரதிபலிக்கின்றன

ii. இந்தச் செயல்பாடுகள் உங்களுக்கு ஏன் முக்கியம்?

இந்த நடவடிக்கைகள் உங்களுக்கு உதவும் இலக்குகள் அல்லது தேவைகளை பற்றி குறிப்பிடவும்.



3

ஆதரவின் ஆதாரங்கள்



சவாலான காலங்களில் உங்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் நபர்களையும் செயல்பாடுகளையும் அடையாளம் காணவும்.

i. வாழ்க்கையில் சவால்களை எதிர்கொள்ளும்போது உங்களுக்கு எது உதவுகிறது?

பொருந்தக்கூடிய அனைத்தையும் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

- ☐ குடும்பத்தினரின் ஆதரவு
- ☐ நண்பர்களின் ஆதரவு
- ☐ ஓய்வு நேர நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல்
- ☐ ஆன்மீக மற்றும்/அல்லது மத நடவடிக்கைகள்
- ☐ மற்றவை (தயவுசெய்து குறிப்பிடவும்)

ii. இது உங்களுக்கு எவ்வாறு உதவுகிறது?

இந்த ஆதரவு ஆதாரங்கள் உங்களுக்கு எவ்வாறு உதவுகின்றன என்பதை நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

4

உங்கள் நோய் (ஏதேனும் இருந்தால்) அல்லது மருத்துவ பராமரிப்பு பற்றிய கவலைகள் அக்கறைகள்



உங்கள் கவலைகளைப் புரிந்துகொள்வது **மற்றவர்கள் உங்களை சரியான வகையில் கவனித்துக் கொள்ள** உதவுகிறது.

பின்வரும் அக்கறைகளில் எது உங்களுக்கு முக்கியம்? நீங்கள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவற்றைத் தேர்வு செய்யலாம்.

- ☐ **உடல் வலி மற்றும் அசௌகரியம்**
- ☐ **மருத்துவச் செலவுகள் / உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் மீது நிதிச் சுமையாக சார்ந்து இருப்பது**
- ☐ **உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் மீது தாக்கம் / அன்புக்குரியவர்கள் மீது உணர்ச்சிச் சுமையாக சார்ந்து இருப்பது**
- ☐ **சுதந்திரம் இழப்பு / உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் மீது உடல் சுமையாக சார்ந்து இருப்பது**
- ☐ **தனியாக அல்லது தனிமைப்படுத்தப்பட்டதாக உணருதல்**
- ☐ **மற்றவை**

5

உங்கள் பராமரிப்பு விருப்பத்தேர்வுகள்

மருத்துவ பராமரிப்பு



நீங்கள் பெற விரும்பும் மருத்துவ சிகிச்சையின் அளவு.

உங்கள் நோய் அல்லது காயத்தை மாற்றியமைக்க முடியாத ஒரு சூழ்நிலையை கற்பனை செய்து பாருங்கள், மேலும் நீங்களே தீர்மானிக்கும் திறனை மீண்டும் பெற வாய்ப்பில்லை. நீங்கள் யார், யாருடன் இருக்கிறீர்கள், அல்லது நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியாது.

இந்த சூழ்நிலையில், நீங்கள் எந்த வகையான மருத்துவ பராமரிப்பை விரும்புவீர்கள்?

- ☐ **சௌகரியத்தை மையமாகக் கொண்ட பராமரிப்பு**
  - முடிந்தவரை மருத்துவ சாதனங்கள் மற்றும் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுவதைத் தவிர்ப்பது.
  - ஆயுளை நீட்டிப்பதில் அல்ல (நான் எவ்வளவு காலம் வாழ்கிறேன்), சௌகரியத்தில்(நான் எப்படி வாழ்கிறேன்) கவனம் செலுத்துவது.
  - போதுமான உணவு, தண்ணீர் மற்றும் ஆறுதல் பராமரிப்பு நடவடிக்கைகளை உறுதி செய்யுங்கள், எ.கா. வலி அல்லது நோய் அறிகுறியிலிருந்து நிவாரணம் (எ.கா. சுவாசிக்க உதவும் மருந்துகள்).

நீங்கள் ஏன் ஆறுதல்-மையப்படுத்தப்பட்ட பராமரிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்தீர்கள்?

நீங்கள் எந்த நடைமுறைகளைத் தவிர்க்க விரும்புகிறீர்கள்?



5

உங்கள் பராமரிப்பு விருப்பத்தேர்வுகள்
மருத்துவ பராமரிப்பு

☐ **தேவையான அனைத்து உயிர் காக்கும் சிகிச்சைகளும்**
- முக்கிய செயல்பாடுகளை ஆதரிக்கும் அனைத்து சிகிச்சைகளையும் (எ.கா. சுவாச ஆதரவு இயந்திரம்/சுவாசக் குழாயில் குழாய் செருகுவது போன்ற நீண்டகால உயிர் ஆதரவு) தொடரவும், அவை சங்கடமாக இருந்தாலும் கூட, நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத விளைவுகள் ஏற்படும் வரை.

நீங்கள் ஏன் அனைத்து தேவையான உயிர் காக்கும் சிகிச்சையையும் தேர்ந்தெடுத்தீர்கள்?

என்ன விளைவுகளை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்வது கடினமாக இருக்கும்?

☐ **இந்த கட்டத்தில் நான் இன்னும் முடிவு செய்யவில்லை ஏனெனில்**

குறிப்பு: உங்கள் விருப்பத்தேர்வுகள் உங்கள் சுகாதாரக் குழுவையும் அன்பானவர்களையும் உங்களுக்காக சிறந்த முடிவை எடுக்க வழிநடத்துகின்றன. நீங்கள் பெறக்கூடிய சிறந்த சிகிச்சையை தீர்மானிக்க மருத்துவர்கள் தங்கள் அனுமானங்களைப் பயன்படுத்துவார்கள், மேலும் அது உங்கள் நலன்களுக்கு எதிராகச் சென்றால் உங்கள் விருப்பங்களைப் பின்பற்றாமல் போகலாம்.

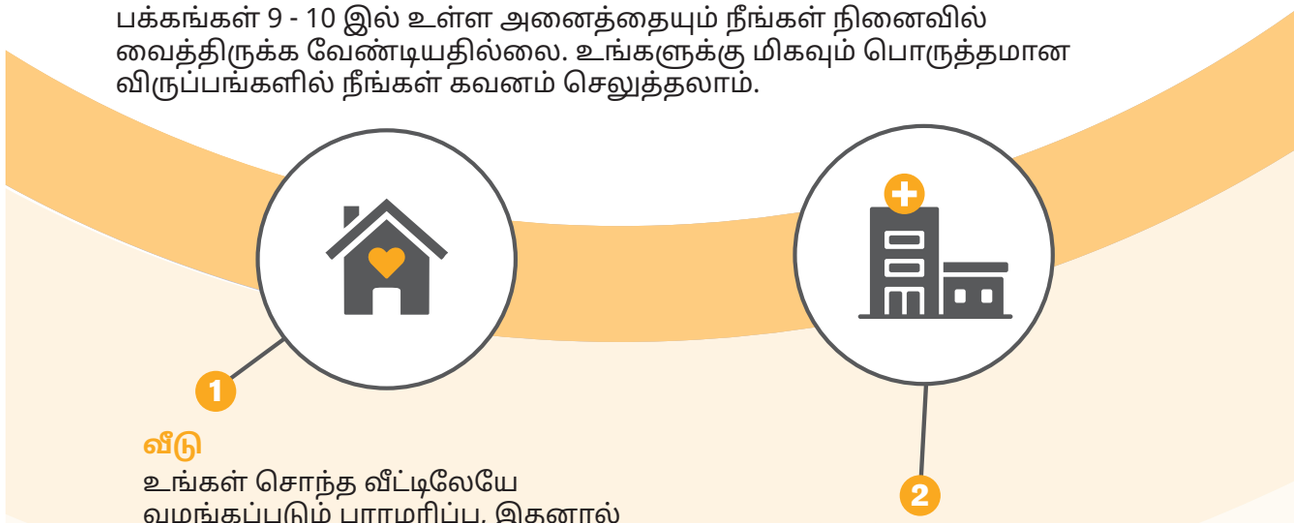
5

உங்கள் பராமரிப்பு விருப்பத் தேர்வுகள்
தினசரி பராமரிப்பு மற்றும் ஆதரவு

இவை சமூகத்தில் உள்ள பராமரிப்பு விருப்பங்களுக்கான எடுத்துக்காட்டுகள், வீட்டு ஆதரவு முதல் சிறப்பு பராமரிப்பு அமைப்புகள் வரை.

அவற்றைப் புரிந்துகொள்வது எதிர்காலத்தில் நீங்கள் எங்கு சிகிச்சை பெற விரும்புகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி சிந்திக்க உதவும்.

பக்கங்கள் 9 - 10 இல் உள்ள அனைத்தையும் நீங்கள் நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டியதில்லை. உங்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமான விருப்பங்களில் நீங்கள் கவனம் செலுத்தலாம்.



1

வீடு

உங்கள் சொந்த வீட்டிலேயே வழங்கப்படும் பராமரிப்பு, இதனால் நீங்கள் ஒரு பழக்கமான சூழலில் வசதியாக இருக்க முடியும்.

உதாரணங்கள்:
- அன்றாட நடவடிக்கைகள் மற்றும் தனிப்பட்ட பராமரிப்புக்கு உதவி
- உங்கள் வீட்டிற்கு உணவு கொண்டு தரப்படுகிறது
- மருத்துவ வருகைகள் மற்றும் மருந்துச்சீட்டுகள்
- வீட்டிலேயே தாதிமைப் பராமரிப்பு
- பராமரிப்பாளர்களை ஆதரிக்க தற்காலிக ஓய்வு பராமரிப்பு
- வீட்டிலேயே சிகிச்சை மற்றும் உடல் நலம் தேறுதல்

2

மையங்கள்

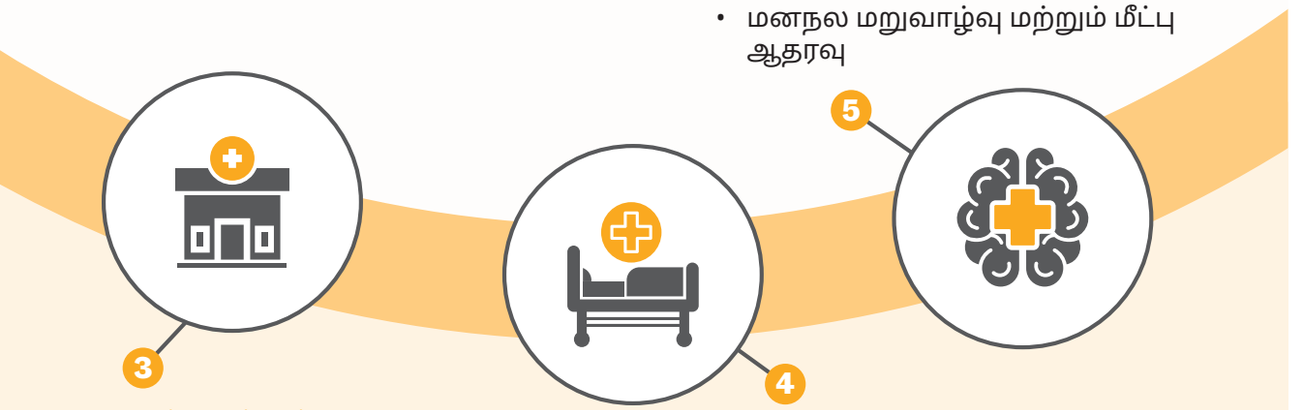
சமூக அல்லது பகல்நேர பராமரிப்பு மையங்களில் வழங்கப்படும் பராமரிப்பு மற்றும் ஆதரவு.

எடுத்துக்காட்டுகளில் பின்வருவன அடங்கும்:
- அறிவாற்றல் ஆதரவு திட்டம்
- பகல்நேர பராமரிப்பு மற்றும் மேற்பார்வை
- நல்வாழ்வு பகல்நேர பராமரிப்பு மற்றும் நோய்த்தடுப்பு ஆதரவு
- சமூகத்தில் தாதிமைப் பராமரிப்பு
- சமூக மற்றும் பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகள்
- சிகிச்சை மற்றும் மறுவாழ்வு

5

உங்கள் பராமரிப்பு விருப்பத் தேர்வுகள்
தினசரி பராமரிப்பு மற்றும் ஆதரவு

மனநல சேவைகள்
எடுத்துக்காட்டுகளில் பின்வருவன அடங்கும்:
- சமூக மனநல குழுக்கள்
- தனியார் மருத்துவர்கள் அல்லது பலதுறை மருந்தகங்களால் வழங்கப்படும் பராமரிப்பு
- மனநல மறுவாழ்வு மற்றும் மீட்பு ஆதரவு



மருந்தகங்கள்
எடுத்துக்காட்டுகள்:
- மானிய விலையில் மருத்துவ மற்றும் பல் பராமரிப்பு
- தடுப்பு பராமரிப்பு மற்றும் ஆரம்பகால சுகாதார பரிசோதனைகள்

தாதிமை இல்லங்கள் அல்லது நல்வாழ்வு மையங்கள்
பராமரிப்பு தேவைகள் அதிகமாக குடியிருப்புஅல்லது உள்நோயாளி அமைப்புகளில் வழங்கப்படும் பராமரிப்பு.

எடுத்துக்காட்டுகள்:
- நல்வாழ்வு மைய உள்நோயாளி பராமரிப்பு மற்றும் நோய்த்தடுப்பு ஆதரவு
- நீண்ட கால குடியிருப்பு பராமரிப்பு
- பராமரிப்பாளர்களை ஆதரிக்க குறுகிய கால ஓய்வு தங்குமிடங்கள்

சிந்தனை: இந்த விருப்பங்களைப் பார்க்கும்போது, எந்த வகையான பராமரிப்பு உங்களுக்குப் பொருத்தமானதாகவோ அல்லது உறுதியளிக்கும் விதமாகவோ தோன்றுகிறது?

சமூக பராமரிப்பு மற்றும் ஆதரவு சேவைகள் பற்றி மேலும் அறிய, https://www.aic.sg/care-services/ ஐப் பார்வையிடவும்.

5

உங்கள் பராமரிப்பு விருப்பத்தேர்வுகள்
தினசரி பராமரிப்பு மற்றும் ஆதரவு

இந்த விருப்பத்தேர்வுகள் மற்றவர்கள் **உங்களை சரியான விதத்தில் கவனித்துக் கொள்ள** உதவுகின்றன

உங்களுக்கு முக்கியமான பராமரிப்புப் பகுதிகளைத் தேர்வுசெய்யவும்

பொருந்தக்கூடிய அனைத்தையும் தேர்ந்தெடுத்து, அது உங்களுக்கு ஏன் முக்கியமானது என்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

☐ **உங்கள் வலியை எவ்வாறு நிர்வகிக்க விரும்புகிறீர்கள்?**
(எ.கா. மருந்துகள், நடைமுறைகள்)

☐ **உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவை நீங்கள் எவ்வாறு பெற விரும்புகிறீர்கள்?**
(எ.கா. அமைதியான நேரம், குறைந்த பார்வையாளர்கள், இசை)

☐ **உங்கள் தனிப்பட்ட பராமரிப்பு எவ்வாறு நிர்வகிக்கப்பட வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்கள்?**
(எ.கா. குளித்தல், பற்கள் பராமரிப்பு, சீர்ப்படுத்துதல்)

குறிப்பு: ங்கள் மருத்துவ சூழ்நிலையைப் பொறுத்து, அனைத்து விருப்பங்களும் பூர்த்தி செய்யப்படாமல் போகலாம், ஆனால் சுகாதாரக் குழு சாத்தியமான இடங்களில் உங்கள் விருப்பங்களை நிறைவேற்றும்.

5

உங்கள் பராமரிப்பு விருப்பத்தேர்வுகள்
தினசரி பராமரிப்பு மற்றும் ஆதரவு

☐ **நீங்கள் எப்படி செயல் திறனுடன் அல்லது சுறுசுறுப்பாக இருக்க விரும்புகிறீர்கள்?**
(எ.கா. எழுந்து உட்கார்வது, நடப்பது, மென்மையான அசைவு)

☐ **உங்களுக்கு முக்கியமான கலாச்சார, மத மற்றும்/அல்லது ஆன்மீக நடைமுறைகள் ஏதேனும் உள்ளதா?**
(எ.கா. பிரார்த்தனை, வாசிப்புகள், அமைதியான இடம்)

☐ **உங்களுக்கு ஆறுதல் அளிக்கும் பொருட்கள் ஏதேனும் உள்ளதா?**
(எ.கா. போர்வை, இசை, தலையணை, காலுறைகள்)

☐ **மற்றவை (தயவுசெய்து குறிப்பிடவும்)**

5

உங்கள் பராமரிப்பு விருப்பத்தேர்வுகள்
பிற கோரிக்கைகள்

நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்ள இந்த இடத்தைப் பயன்படுத்தலாம்:
- உங்கள் பராமரிப்பில் தாக்கம் ஏற்படுத்தக்கூடிய தனிப்பட்ட நம்பிக்கைகள் அல்லது மதிப்புகள்
- நீங்கள் உங்கள் பராமரிப்பு விவாதங்களில் விரும்பும் அல்லது விரும்பாத நபர்கள்

இந்தப் பிரிவில் பின்வரும் தகவல்களைச் சேர்க்க வேண்டாம்:
- *சட்ட ஆவணங்கள் (எ.கா. உயில்கள் அல்லது நீண்டகால அதிகாரப் பத்திரம்)*
- *நிதி விவரங்கள் (எ.கா. சொத்துக்கள் அல்லது வங்கிக் கணக்குகள்)*
- *கடவுச்சொற்கள் அல்லது முக்கியமான கணக்குத் தகவல்*



நீங்கள் சிந்தனைப் பகுதியை முடித்துவிட்டீர்கள்.

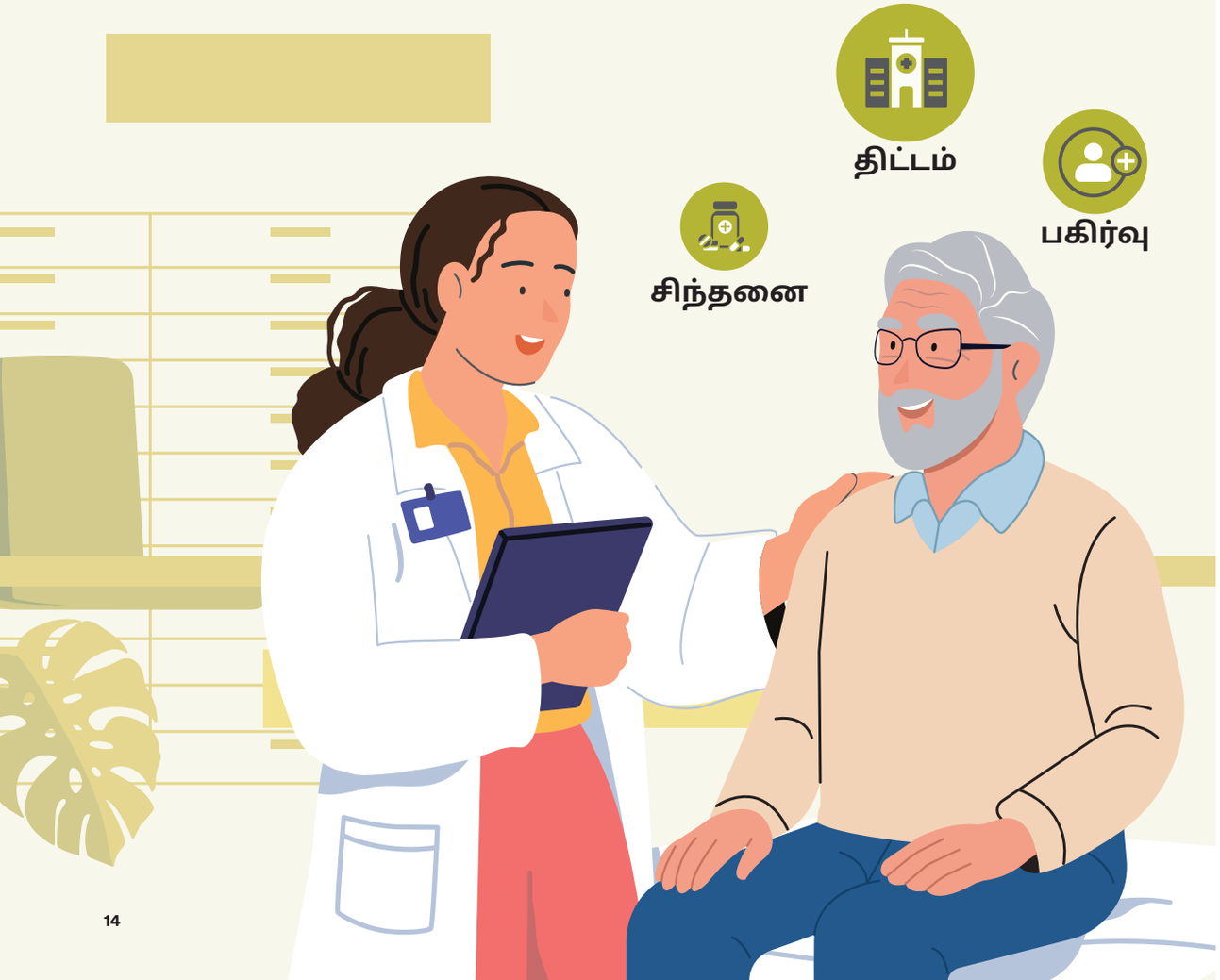
அடுத்த பகுதி, உங்கள் விருப்பங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், தேவைப்படும்போது அணுகவும், உங்கள் ACP-ஐ எவ்வாறு முறையாகப் பூர்த்தி செய்யலாம் என்பதையும் விளக்குகிறது.



பிரிவு B

உங்கள் ACP-ஐ எவ்வாறு பூர்த்தி செய்து பகிர்வது

இந்த பிரதிபலிப்புகளை அதிகாரப்பூர்வ ACP-ஆக மாற்றுவது எப்படி என்பதை அடுத்த பகுதி உங்களுக்கு வழிகாட்டுகிறது



1

பரிந்துரைக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பாதுகாப்பு செய்தித் தொடர்பாளர் (NHS) நியமனம்

உங்களால் பேச இயலாத நிலையில் உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு விருப்பங்களைப் பற்றி உங்கள் NHS உங்கள் சார்பாகப் பேசுவார்.. உங்கள் விருப்பங்களின் அடிப்படையில் பராமரிப்பு முடிவுகளை வழிநடத்த சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழு உங்கள் NHS ஐக் கலந்தாலோசிக்கும்.

உங்கள் NHS ஆக யார் இருக்க முடியும்
- 21 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவராக இருக்க வேண்டும்
- நீங்கள் நம்பும் மற்றும் சௌகரியமாக உணரும் ஒருவர்
- குடும்ப உறுப்பினராகவோ, நண்பராகவோ அல்லது நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் எவராகவோ இருக்கலாம்

உங்கள் NHS-ஐ நியமிப்பதற்கு முன்
- உங்கள் பராமரிப்பு விருப்பங்களைப் பற்றி அவர்களிடம் பேசுங்கள்
- அவர்கள் உங்கள் விருப்பங்களைப் புரிந்துகொண்டு ஆதரிக்க ஒப்புக்கொள்கிறார்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

உங்களிடம் நீண்டகால அதிகாரப் பத்திரம் இருந்தால்
- முடிந்தவரை, உங்கள் டோனீயாக (Donee) செயல்படும் அதே நபரை உங்கள் NHS ஆக நியமிக்க ஊக்குவிக்கப்படுகிறீர்கள்.

நீங்கள் உங்கள் NHS ஆகக் கருதும் இரண்டு பேர் வரை பட்டியலிடலாம்.

1. _____

2. _____



உங்கள் NHS-ஐத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான **சரிபார்ப்புப் பட்டியல்**

நீங்கள் நம்பும் ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். “சரியான” தேர்வு என்று எதுவும் இல்லை.

- ☐ உங்கள் விருப்பங்களை மதிப்பவராக இருக்கவேண்டும்
- ☐ அழுத்தமான சூழ்நிலையிலும் அமைதியாக இருக்க முடிபவராக இருக்கவேண்டும்
- ☐ உங்கள் விருப்பங்களைக் கேட்டுப் புரிந்துகொள்பவராக இருக்கவேண்டும்
- ☐ மருத்துவர்கள் மற்றும் சுகாதாரப் பணியாளர்களுடன் பேச முடிய வேண்டும்
- ☐ அவசரகாலத்தில் தொடர்பு கொள்வது எளிதாக இருக்கவேண்டும்

உங்கள் NHS பற்றி தேவைப்படும் **தகவல்கள்**

நீங்கள் உங்கள் ACP-ஐ எவ்வாறு பூர்த்தி செய்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து, வெவ்வேறு விவரங்கள் தேவைப்படலாம்.

	myACP	உதவியுடன் கூடிய ACP
முழு பெயர் (அடையாள அட்டை அல்லது வெளிநாட்டவர் அடையாள எண் இல் உள்ளது போல)	✓	✓
அடையாள அட்டை எண் அல்லது வெளிநாட்டவர் அடையாள எண்	✓ சிங்பாஸைப் பயன்படுத்தி உங்கள் NHS-க்கு ஒரு குறுஞ்செய்தி மற்றும் மின்னஞ்சல் அழைப்பு அனுப்பப்படும்.	✗
பிறந்த தேதி	✓ (உங்கள் NHS இன் வயதைச் சரிபார்க்க)	✗
உள்ளூர் கைபேசி எண்	✓	✓
மின்னஞ்சல் முகவரி	✓	✓
உங்களுடனான உறவு	✓	✓

②

உங்கள் ACP-ஐ பூர்த்தி செய்யுங்கள்

உங்கள் ACP-ஐ பூர்த்தி செய்ய இரண்டு வழிகள் உள்ளன. உங்கள் வசதி நிலை மற்றும் தேவைகளுக்கு மிகவும் பொருத்தமான விருப்பத்தைத் தேர்வுசெய்யவும்.



	myACP	உதவி அளிக்கப்பட்ட ACP
பூர்த்தி செய்யும் முறை	இணையவழி, My Legacy வழியாக சுயமாக இயக்கப்பட்டது	ACP உதவியாளருடன் வழிகாட்டப்பட்ட அமர்வு, நேருக்கு நேர் அல்லது மெய்நிகர்
எடுக்கப்பட்ட நேரம்	தோராயமாக 30 நிமிடங்கள் தயார்நிலை மற்றும் விருப்பங்களின் தெளிவைப் பொறுத்து நேரம் மாறுபடும்	தோராயமாக 1.5 மணிநேரம் விவாதத் தேவைகள் மற்றும் தேவையான ஆதரவின் அளவைப் பொறுத்து நேரம் மாறுபடும்
அணுகல்தன்மை	எந்த நேரத்திலும், எங்கும் கைபேசி சாதனம் அல்லது கணினியில்	முன்பதிவு தேவை
ஆதரவு	இணையவழி வழிகாட்டுதல், உங்கள் சொந்த வேகத்தில் முடிக்கவும்	உதவியாளர் விவாதத்தை வழிநடத்துகிறார் மற்றும் புரிதலைச் சரிபார்க்கிறார்
ஆவணப்படுத்தல்	சுயமாக ஆவணப்படுத்தப்பட்டு மின்னிலக்க முறையில் சமர்ப்பிக்கப்படும்	ஆவணப்படுத்தல் மற்றும் சமர்ப்பிப்புக்கு உதவியாளர் உதவுகிறார்
செலவுகள்	இலவசம்	வழங்குநரைப் பொறுத்து கட்டணங்கள் இருக்கலாம்
யாருக்கு சிறந்தது	படிவங்களை சுயாதீனமாக நிரப்ப விரும்புவோருக்கு	வழிகாட்டப்பட்ட விவாதம் மற்றும் ஆதரவை விரும்புவோருக்கு

myACP வழியாக உங்கள் ACP-ஐ நிறைவு செய்தல்

தொடங்குவதற்கு முன் வழிகாட்டியைப் பார்ப்பது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.



படி 1

myACP காணொளி வழிகாட்டியைப் பாருங்கள்

என்ன எதிர்பார்க்கலாம் மற்றும் செயல்முறை எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதை அறிக.

படி 2

உங்கள் ACP-ஐ இணையவழி பூர்த்தி செய்யவும்

நீங்கள் தயாராக இருப்பதாக உணரும்போது தொடரவும்.

முக்கியம்

உங்கள் NHS, Singpass ஐப் பயன்படுத்தி My Legacy வழியாக உங்கள் பரிந்துரையை இணையவழி மதிப்பாய்வு செய்து ஏற்றுக்கொள்ளுவார்.

நீங்கள் வழிகாட்டப்பட்ட விவாதங்கள் மற்றும் ஆதரவை விரும்பினால், ACP-ஐ ஒரு உதவியாளருடன் முடிக்கலாம்

ACP உதவியாளர்கள் என்பது சமூக அமைப்புகளைச் சேர்ந்த பயிற்சி பெற்ற நிபுணர்கள், அவர்கள் உரையாடல்கள் மூலம் உங்களுக்கு வழிகாட்டுகிறார்கள், உங்கள் ACP-ஐ முடிப்பதில் உங்களுக்கு ஆதரவளிக்கிறார்கள், மேலும் உங்களுக்கு வசதியான இடத்தைத் தேர்வு செய்ய ஏதுவாக சிங்கப்பூர் முழுவதும் கிடைக்கப் பெறுகிறார்கள்.



ஒரு சந்திப்பை முன்பதிவு செய்ய கீழே உள்ள எந்த நிறுவனத்தையும் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்

SATA CommHealth
6244 6688
acp@sata.com.sg
Ang Mo Kio, Bedok, Kallang, Jurong East, Sengkang, Tampines, Toa Payoh, Woodlands

Society of Sheng Hong Welfare Services
6239 0936
acp@shenghong.org.sg
Hougang, Toa Payoh

Montfort Care
9734 0617
acp@montfortcare.org.sg
Bedok, Bukit Merah, Marine Parade, Tampines, Outram, Yishun

Home Nursing Foundation
6854 5555
acp@hnf.org.sg
Hougang, Toa Payoh

Fei Yue Community Services
9837 0605
acp@fycs.org
Choa Chu Kang, Buangkok, Chinatown

Lions Befrienders Service Association
6681 4020
acp@lb.org.sg
Clementi, Queenstown

Sunlove Abode for Intellectually Infirmed Ltd
8959 7984
acp@sunlove.org.sg
Ang Mo Kio, Bedok, Bukit Merah, Geylang, Hougang, Novena, Woodlands

ACP உதவியாளருடன் சந்திப்பை முன்பதிவு செய்ய இங்கே ஸ்கேன் செய்யவும்.

பிரிவு C

உங்கள் ACP-ஐ முடித்த பிறகு என்ன செய்ய வேண்டும்

இந்தப் பிரிவு, உங்கள் ACP-ஐ முடித்த பிறகு நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்பதைப் பகிர்ந்து கொள்கிறது, அதை எவ்வாறு அணுகக்கூடியதாக வைத்திருப்பது மற்றும் முன்கூட்டியே திட்டமிடுவதற்கான பிற வழிகளை ஆராய்வது உட்பட.



1

உங்கள் ACPயை எங்கு வைத்திருக்க வேண்டும்

உங்கள் ACPயை முடித்த பிறகு:

சுகாதாரக் குழுக்களுக்குக் கிடைக்கும்

உங்கள் ACP தேசிய சுகாதார மின்பதிவுகள் பதிவேட்டில் (NEHR) சேமிக்கப்பட்டுள்ளது, மேலும் தேவைப்படும்போது உங்கள் சுகாதாரக் குழுவால் அணுக முடியும்.

இணையவழி பார்க்கவும் அல்லது புதுப்பிக்கவும்

உங்களுக்கு மன திறன் இருக்கும் வரை, My Legacy இல் myACP வழியாக உங்கள் ACP-ஐ எந்த நேரத்திலும் பார்க்கலாம், பகிரலாம் அல்லது புதுப்பிக்கலாம்.

அச்சிடப்பட்ட நகல் (பொருந்தினால்)

உங்கள் ACP ஒரு உதவியாளருடன் முடிக்கப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் அவர்களிடமிருந்து அச்சிடப்பட்ட நகலைக் கோரலாம்.

ஒரு தனிப்பட்ட நகலை வைத்திருங்கள்

உங்கள் மருத்துவ அல்லது தனிப்பட்ட பதிவுகள் போன்ற உங்கள் முக்கியமான ஆவணங்களுடன் ஒரு நகலை வீட்டிலேயே வைத்திருக்கலாம்.



உங்களுக்கு மனநல திறன் இருக்கும் வரை, எந்த நேரத்திலும் உங்கள் ACP-ஐ மதிப்பாய்வு செய்து புதுப்பிக்கலாம்.

②

முன்கூட்டியே திட்டமிடுதல்

ACP என்பது முன்கூட்டியே திட்டமிடுவதில் ஒரு பகுதியாகும். வாழ்க்கையின் வெவ்வேறு கட்டங்களில் பிற கருவிகள் பயனுள்ளதாக இருக்கலாம்.

நீங்கள் நலமாகவும் மனத் திறனுடனும் இருக்கும்போது முன்கூட்டியே திட்டமிடுதல்	நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் மன திறன் இல்லாதபோது	உங்கள் பின்
• முன்கூட்டிய பராமரிப்பு திட்டமிடல் • முன்கூட்டிய மருத்துவ உத்தரவு • மத்திய சேம நிதி (CPF) நியமனம் • நீண்டகால அதிகாரப்பத்திரம் • உயில் திட்டமிடல்	• முன்கூட்டிய பராமரிப்பு திட்டமிடல் • நீண்டகால அதிகாரப்பத்திரம்	• மத்திய சேம நிதி (CPF) நியமனம் • உயில் திட்டமிடல்

உங்கள் ACP-ஐ பூர்த்தி செய்வது என்பது முடிவல்ல.

உங்கள் விருப்பத்தேர்வுகள் மாறும்போது, முக்கிய வாழ்க்கை நிகழ்வுகளுக்குப் பிறகு, அல்லது உங்கள் உடல்நலம் மாறும்போது உங்கள் ACP-ஐ மதிப்பாய்வு செய்யவும்.

உங்கள் மரபுரிமை திட்டமிடல் பயணத்தில் உங்களுக்கு வழிகாட்டும் **வளங்கள்.**

முன்கூட்டிய மருத்துவ உத்தரவு (AMD)

AMD என்பது உங்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவரிடம் (நீங்கள் கடையிறுதி நோயாளர் நிலை அடைய நேர்ந்து மயக்க நிலையிலிருந்தால்) உங்கள் ஆயுளை நீட்டிக்க எந்த அசாதாரணமான உயிர்வாழும் சிகிச்சையும் பயன்படுத்தப்படுவதை நீங்கள் விரும்பவில்லை என்பதைத் தெரிவிக்கும்.

AMD பற்றி மேலும் அறியச் செல்லவும்:
www.moh.gov.sg/seeking-healthcare/advance-medical-directive

நீண்டகால அதிகாரப்பத்திரம் (LPA)

LPA என்பது 21 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ('நன்கொடையாளர்') ஒருவர் மனநலம் இழந்தால், தனிப்பட்ட நலன் மற்றும்/அல்லது சொத்து & விவகார விஷயங்களில் தனது சார்பாக முடிவுகளை எடுக்க ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நம்பகமான நபர்களை ('நன்கொடை பெறுபவர்கள்') நியமிக்க அனுமதிக்கும் ஒரு சட்ட ஆவணமாகும்.

மத்திய சேம நிதி (CPF) நியமனம்

- மத்திய சேம நிதி (CPF) நியமனம் நீங்கள் இறக்க நேர்ந்தால் உங்கள் விருப்பப்படி உங்கள் CPF பணத்தை விநியோகிக்க அனுமதிக்கிறது. இது ரொக்கமாக செலுத்தப்படும்.
- CPF சேமிப்புகள் உங்கள் சொத்தின் பகுதியாகாது மற்றும் உயில் மூலம் விநியோகிக்க முடியாது. இது உங்கள் CPF சேமிப்புகளை கடன் வழங்குபவர்களின் கோரிக்கைகளிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.

உயில் திட்டமிடல்

உயில் என்பது உங்கள் மரணத்திற்குப் பிறகு உங்கள் பணம், சொத்து மற்றும் உடைமைகளுக்கு என்ன நடக்கும் என்பதை நீங்கள் தீர்மானிக்க அனுமதிக்கும் ஒரு சட்ட ஆவணம்*. உங்கள் சொத்துக்களை யார் பெறுகிறார்கள், உங்களைச் சார்ந்திருப்பவர்களை யார் கவனித்துக்கொள்கிறார்கள் மற்றும் உங்கள் உயிலை யார் நிறைவேற்றுகிறார்கள் என்பதை நீங்கள் குறிப்பிடலாம்.

*CPF பணம் போன்ற சில விதிவிலக்குகள் இதற்கு உள்ளன என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

நீண்டகால அதிகாரப்பத்திரம், மத்திய சேம நிதி (CPF) நியமனம் மற்றும் உயில் திட்டமிடல் பற்றி மேலும் அறிய, நீங்கள் go.gov.sg/mylegacyஐப் பார்வையிடலாம்.

ACP பற்றிய பொதுவான கேள்விகள்

ACP, AMD மற்றும் LPA இடையே உள்ள வேறுபாடு என்ன?

A

- **ACP:** உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் மற்றும் சுகாதாரப் பராமரிப்பு குழுவினர் உங்கள் பராமரிப்பு விருப்பங்களைப் புரிந்துகொள்ள உதவும் ஒரு வழிகாட்டி.
- **AMD:** குறிப்பிட்ட மருத்துவ சூழ்நிலைகளில் உயிர்வாழும் சிகிச்சை பற்றிய ஒரு சட்ட ஆவணம்.
- **LPA:** நீங்கள் மனநலம் இழந்தால், உங்கள் சார்பாக தனிப்பட்ட நலன் மற்றும்/அல்லது சொத்து & விவகார விஷயங்களில் முடிவுகளை எடுக்க உங்கள் நம்பகமான நபரை(களை) நியமிக்க உங்களை அனுமதிக்கும் ஒரு சட்ட ஆவணம்.

எனக்கு AMD அல்லது LPA இருந்தால் எனக்கு இன்னும் ACP தேவையா?

A

ஆம், நீங்கள் AMD மற்றும்/அல்லது LPA முடித்திருந்தாலும் ACP-ஐ முடிப்பது சிறந்தது, ஏனெனில் இந்த கருவிகள் உங்களுக்கு வெவ்வேறு வழிகளில் பயனளிக்கும்.



நான் ACPயை பூர்த்தி செய்தால் எனது மருத்துவர்கள் எனக்கு சிகிச்சை அளிக்க மாட்டார்கள் என்று அர்த்தமா?



A

இல்லை, நீங்கள் ACP செய்வதால் உங்கள் மருத்துவர்கள் உங்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்க மாட்டார்கள் என்று அர்த்தமல்ல.

ACP படிவங்கள் முடிவெடுப்பதில் வழிகாட்டுதலை வழங்குகின்றன, மேலும் அவை சட்டப்பூர்வமாக பிணைக்கப்படவில்லை/அமுல்படுத்தப்படாது. மனதிறன் சட்டத்தை (MCA) பின்பற்றி, மனதிறன் இல்லாத நபர்களுக்கான சிகிச்சை குறித்த இறுதி முடிவு சுகாதார வழங்குநர்களிடம் தான் உள்ளது, ஆனாலும் கவனிப்பு மற்றும் சிகிச்சைக்கான தனிநபரின் விருப்பங்களும் முடிவெடுக்கும் செயல்பாட்டில் பரிசீலிக்கப்படும்.

மனதிறன் இல்லாத நபர்களுக்கான முடிவுகள், அவர்களின் மதிப்புகள், விருப்பங்கள் மற்றும் அன்புக்குரியவர்களின் உள்ளீடுகளைக் கருத்தில் கொண்டு, அவர்களின் சிறந்த நலன்களுக்கு முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும்.

எனது NHS ஆக தகுதியான யாரும் இல்லையென்றால் என்ன செய்வது?



A

உங்கள் LPA-வில் ஒரு தொழில்முறை பிரதிநிதியை (Donee) டோனீயாக நியமித்திருந்தால் அல்லது நியமிக்க விரும்பினால் அதே நபரை, உங்கள் NHS-ஆக நீங்கள் நியமிக்கலாம். அவர்களை நியமிப்பதற்கு முன் அவர்கள் இதற்குச் சம்மதிப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சமுதாய, குடும்ப மேம்பாட்டு அமைச்சகத்தின் இணையதளத்தில் கூடுதல் விவரங்களையும் தொழில்முறை பிரதிநிதிகளின் பட்டியலையும் இங்கே காணலாம்.

மாற்றாக, உங்கள் ACP-ஐ ஆவணப்படுத்தவும் பதிவு செய்யவும் ACP உதவியாளரிடம் பேசுங்கள். உங்கள் சுகாதார விருப்பத்தேர்வுகள் குறித்து முடிவுகளை எடுப்பதில் அவர்கள் உங்களுக்கு வழிகாட்ட முடியும்.

சில சேவை வழங்குநர்கள் ACP செய்வதற்கு ஒரு கட்டணத்தை வசூலிக்கலாம். விவரங்களுக்கு அந்தந்த நிறுவனங்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

ACP பற்றி மேலும் கேள்விகள் இருந்தால் www.aic.sg/acp ஐப் பார்வையிடவும்.

பராமரிப்பின் இதயம்



www.aic.sgஐக் கிளிக் செய்யவும்



1800 650 6060 ஐ அழைக்கவும்



AIC இணைப்பைப் பார்வையிடவும்

ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு நிறுவனம் (AIC), மக்கள் நலமாக வாழ்வதற்கும், அழகாக முதுமை அடைவதற்கும் ஒரு துடிப்பான பராமரிப்பு சமூகத்தை உருவாக்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. எங்கள் வாடிக்கையாளர்களுக்கு சிறந்த பராமரிப்பு விளைவுகளை அடைவதற்காக, பராமரிப்பை முயற்சிகளை AIC ஆதரிக்கிறது.

சுறுசுறுப்பாக இருப்பது மற்றும் சிறந்த முறையில் முதுமை அடைவது பற்றிய தகவல்களை வழங்குவதற்காக நாங்கள் பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் மூத்தவர்களை அணுகுகிறோம், மேலும் மக்களுக்குத் தேவையான சேவைகளுடன் அவர்களை இணைக்கிறோம்.

பராமரிப்பின் தரத்தை உயர்த்துவதற்கான பங்குதாரர்களின் முயற்சிகளை நாங்கள் ஆதரிக்கிறோம், மேலும் மூத்த மக்களுக்கு சேவைகளை வழங்க சுகாதார மற்றும் சமூக பராமரிப்பு கூட்டாளர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுகிறோம். சமூகத்தில் எங்கள் பணி, தேவைப்படுபவர்களுக்கு பராமரிப்பு சேவைகள் மற்றும் தகவல்களை நெருக்கமாகக் கொண்டுவருகிறது.

ஜனவரி 2026 நிலவரப்படி தகவல் புதுப்பிக்கப்பட்டது.