预先护理计划

规划您日后的健康和个人护理安排



aic
agency for
integrated care

什么是预先护理计划



预先护理计划 (ACP) 是将您的价值观和医疗意愿记录下并保存。

若您日后因病重而无法表达或决定您的治疗意愿时，您所制定的预先护理计划便可帮助您的家人和医疗团队以最符合您的利益方式为您作出医疗决定。

**预先护理计划 (ACP) 与预先医疗指示 (AMD) 不相同。AMD是一份具法律约束力的文件，它指示医生在您病危而无意识时停止使用维持生命的特别治疗方法。若要签署一份AMD, 您必须年满21岁或以上。ACP则是为您的家人及医疗团队提供一份指引，列明您的医疗意愿，同时您可以委托多达两人当您的决策代言人 (NHS) 以最符合您的利益方式为您作做出医疗决定。*

立即通过myACP提前规划
开启您预先护理计划之旅

预先护理计划为何重要

一份完善的预先护理计划有益于:



您本人



您的亲人及看护者



您的医疗团队

预先护理计划能带来以下益处:

确保医疗照护更贴近您的意愿，让您安心并有尊严的拥有**更理想的生活品质**

加强患者，亲人与医疗团队之间的**信任**

协助您和家人为**未来的医疗决策做好准备**，并确保您的意愿得到尊重，从而减轻心理负担

谁适合制定预先护理计划



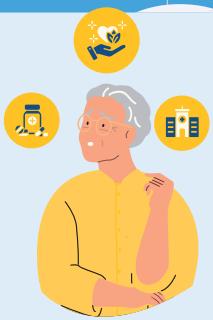
预先护理计划适合所有年满 21岁或以上*、保有心智能力并具备自主决策能力的人士。无论您健康状态良好，还是患有疾病，均可制定预先护理计划。

每个人对于自身接受的医疗护理方式，都有自己的价值取向和医疗意愿。提前思考这些问题并做好规划十分重要。

对于身患疾病的人士而言，预先护理计划尤为关键。如果您患有糖尿病、心脏病或肾病等慢性疾病，可咨询您的主治医生。

**若您未满21岁而身患疾病，可向您的医疗团队咨询，以了解更多关于预先护理计划的相关信息。*

开启预先护理计划的4个简单步骤



第一步

反思您想要什么

(认真考虑您想要什么样的生活质量，以及您能接受或希望避免哪些治疗。)

第二步

选择并与您的决策代言人（NHS）沟通

您所指定的决策代言人（必年满21岁）将在您无法为自己做医疗决策时替您表达护理意愿。决策代言人应:

- 尊重您的意愿，能在高压情况下做出决定，且能在紧急时刻保持联系
- 能够与医疗团队有效沟通



第三步

随时随地记录您的ACP

1. 扫描二维码并通过Singpass登录。
2. 完成以下三项:
   a. 提供您的健康信息
   b. 记录您的医疗意愿
   c. 指定最多两名决策代言人 (NHS)
3. NHS必须通过Singpass登录My Legacy并接受提名。

您的myACP将自动登记至国家电子健康记录 (NEHR) 中。

第四步

定期检讨并更新您的ACP

建议您在人生有重要变化的阶段及时检讨您的ACP，确保内容符合您当前的意愿。只要您保有心智能力并具备自主决策能力，就可以随时修改ACP 内容。记得通知您的决策代言人，以确保他们了解您的最新意愿。

如需更新ACP，可通过myACP或预约预先护理计划协调员协助您。

若您想要面对面的指导，也可预约预先护理计划协调员，由专业人员进行一对一服务，全程指导您完成相关流程。

您的ACP也将在讨论完成后被注册进NEHR。

注意：部分提供服务的机构可能会收取费用，请直接向相关机构查询。



ACP社区服务点



ACP社区服务点是协助一般健康尚好的人群完成护理预设计划的服务机构。

实地地点

善达社区保健机构 (SATA CommHealth)
- 6244 6688
- acp@sata.com.sg
- Ang Mo Kio, Bedok, Kallang, Jurong East, Sengkang, Tampines, Toa Payoh, Woodlands

城隍慈善基金会 (Society of Sheng Hong Welfare Services)
- 6239 0936
- acp@shenghong.org.sg
- Hougang, Toa Payoh

蒙福关爱 (Montfort Care)
- 9734 0617
- acp@montfortcare.org.sg
- Bedok, Bukit Merah, Marine Parade, Tampines, Outram, Yishun

家护基金 (Home Nursing Foundation)
- 6854 5555
- acp@hnf.org.sg
- Hougang, Toa Payoh

飞跃社区服务 (Fei Yue Community Services)
- 9837 0605
- acp@fycs.org
- Choa Chu Kang, Buangkok, Chinatown

狮子乐龄之友协会 (Lions Befrienders Service Association)
- 6681 4020
- acp@lb.org.sg
- Clementi, Queenstown

日爱疗养院 (Sunlove Abode for Intellectually Infirmed Ltd)
- 8959 7984
- acp@sunlove.org.sg
- Ang Mo Kio, Bedok, Bukit Merah, Geylang, Hougang, Novena, Woodlands

需要帮助? 请联系我们!
预约ACP协调员一对一服务, 由专业人员全程指导您完成相关流程。

The Heart of Care



上网
www.aic.sg



热线
1800 650 6060



亲临
护联局联系站

护联局致力于打造一个充满活力的关怀社区，让年长者居家乐活、原地养老。通过协调和支持全面护理的多方努力，我们倾力让年长者得到最周全的护理结果。

我们为看护者和年长者传递如何积极生活和欢度晚年的信息，并为他们联系所需的服务。

我们在支持业者提高护理质量的同时，也联手医疗和 社区护理伙伴为人口老龄化社会提供服务。我们的任务是把社区护理服务和相关信息带给有需要的人。

信息更新于2025年12月。