முன்கூட்டிய பராமரிப்பு திட்டமிடல்

உங்கள் சுகாதாரம்மற்றும் தனிப்பட்ட பராமரிப்புக்காக திட்டமிடுங்கள்.



aic
agency for integrated care

முன்கூட்டிய பராமரிப்பு திட்டமிடல் என்றால் என்ன?



முன்கூட்டிய பராமரிப்பு திட்டமிடல் (ACP) என்பது உங்கள் நெறிகள் மற்றும் பராமரிப்பு விருப்பங்களை வார்த்தைகளில் வெளிப்படுத்துவதாகும்.

உங்களால் முடிவுகளை எடுக்கவோ அல்லது உங்களுக்காகப் பேசவோ முடியாத நிலையில் நீங்கள் இருந்தால், உங்கள் விருப்பத்தின் அடிப்படையில் உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் மற்றும் சுகாதாரக் குழு உங்கள் நலனுக்காகச் செயல்பட ACP உதவும்.

**ACP என்பது மேம்பட்ட மருத்துவ வழிமுறைகள் (AMD) இலிருந்து வேறுபட்டது. AMD என்பது 21 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் கடையிறுதி நோயாளி மயக்க நிலையிலிருந்தால் அசாதாரண உயிர்நீட்டிக்கும் சிகிச்சையை மறுப்பதற்கான ஒரு சட்ட ஆவணமாகும், இது அவர்களின் விருப்பங்கள் மதிக்கப்படுவதை உறுதி செய்கிறது. ACP என்பது உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் மற்றும் சுகாதாரப் பராமரிப்பு குழுவிற்கான வழிகாட்டியாகும், இது உங்கள் சுகாதார விருப்பங்களை கோடிட்டுக் காட்டுகிறது மற்றும் உங்கள் சார்பாகப் பேச இரண்டு பரிந்துரைக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பராமரிப்பு செய்தித் தொடர்பாளர்களை (NHS) நியமிக்க உங்களை அனுமதிக்கிறது.*

myACP உடன் முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள் உங்கள் ACP பயணத்தில் முதல் அடியை எடுத்து வையுங்கள்.

ஏன் ACP முக்கியமானது?

தரமான ACP நன்மைகள் அளிக்கிறது:



உங்களுக்கு



உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் & பராமரிப்பாளர்கள்



உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர்கள்

ACP உதவுகிறது:



உங்கள் நெறிகளுடன் ஒத்திருந்து கண்ணியம் மற்றும் நல்வாழ்வை வளர்த்துக் கொள்வதன் **மூலம் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துகிறது.**



உங்களுக்கும், உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கும், சுகாதார வழங்குநர்களுக்கும் இடையே **நம்பிக்கையை வலுப்படுத்துகிறது.**



மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதன் மூலம் **தனிநபர் மற்றும் குடும்ப திருப்தியை அதிகரிக்கவும்,** எதிர்கால முடிவுகளுக்கு உங்களையும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களையும் தயார்படுத்த உதவுகிறது.

யார் ACP செய்ய முடியும்?



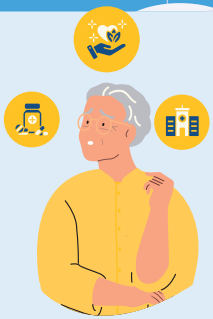
ACP என்பது 21 வயது* மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய எவருக்கும், நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறீர்களா அல்லது , ஒரு நோய் நிலைமையுடன் வாழ்கிறீர்களா என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், தங்கள் சொந்த முடிவுகளை எடுக்கும் திறன் கொண்ட எவருக்கும் பொருந்தும்.

ஒவ்வொருவருக்கும் அவர்களுக்கு எவ்வாறு சிகிச்சையளிக்கப்பட வேண்டும் என்பதற்கான நெறிமுறைகள் மற்றும் விருப்பங்கள் உள்ளன. அவற்றைப் பற்றி சிந்தித்து முன்கூட்டியே திட்டமிடுவது முக்கியம்.

ஒரு நோய் நிலைமையுடன் வாழ்கிறவர்களுக்கு ACP குறிப்பாக மிகவும் முக்கியமானது. நீரிழிவு, இதய நோய் அல்லது நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய் போன்ற நாள்பட்ட நிலைமைகள் இருந்தால் உங்கள் வழக்கமான மருத்துவரை அணுகவும்.

**நீங்கள் 21 வயதுக்குட்பட்டவராக இருந்து, ஒரு நோய் நிலைமையுடன் இருந்தால், ACP பற்றி மேலும் அறிய உங்கள் சுகாதாரக் குழுவிடம் பேசுங்கள்.*

தொடங்குவதற்கு 4 எளிய படிகள்



படி 1

நீங்கள் விரும்புவதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்

(வாழ்க்கைத் தரம், மற்றும் உங்களுக்கு வசதியாக உணரும் மருத்துவ சிகிச்சை)

படி 2

உங்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பாதுகாப்பு செய்தித் தொடர்பாளர் (NHS) உடன் தொடர்பு கொள்ளவும்

உங்களால் இனி அவ்வாறு செய்ய முடியாதபோது, உங்கள் NHS (வயது 21 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்கள்) உங்கள் சார்பாக உங்கள் சுகாதார விருப்பங்களைப் பற்றி எடுத்துரைப்பார்.

உங்கள் NHS

- உங்கள் விருப்பங்களுக்கு மதிப்பளித்து, மன அழுத்தத்தின் கீழ் முடிவுகளை எடுக்கக் கூடியவராகவும், அவசர நிலைகளில் தொடர்பு கொள்ளக் கூடியவராகவும் இருக்க வேண்டும்.
- சுகாதாரக் குழுவுடன் திறம்பட தொடர்பு கொள்ளக் கூடியவராக இருக்க வேண்டும்.



படி 3

உங்கள் myACP-ஐ எந்த நேரத்திலும், எந்த இடத்திலும் பதிவு செய்யுங்கள்

1. QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்து சிங்பாஸ் வழியாக உள்நுழையவும்..
2. a. உங்கள் உடல்நலத் தகவலை வழங்கவும்.
   b. உங்கள் பராமரிப்பு விருப்பங்களை ஆவணப்படுத்தவும்.
   c. 2 NHS வரை நியமிக்கவும்.
3. சிங்பாஸ் வழியாக My Legacyயில் உள்நுழைவதன் மூலம் NHS சந்திப்பை ஏற்றுக்கொள்கிறது.

பின்னர் myACP தானாகவே தேசிய சுகாதார மின்பதிவுகள் பதிவேட்டில் (NEHR) பதிவு செய்யப்படும்.

படி 4

உங்கள் ACP-ஐ மதிப்பாய்வு செய்யவும்.
உதாரணமாக, குறிப்பிடத்தக்க வாழ்க்கை நிலைகளில் உங்கள் தற்போதைய விருப்பங்களை பிரதிபலிக்கும் வகையில் மாற்றவும். உங்களுக்கு மன திறன் இருக்கும் வரை உங்கள் ACP-யில் மாற்றங்களைச் செய்யலாம். ஏதேனும் மாற்றங்கள் இருந்தால் உங்கள் NHS- க்கும் புதுப்பித்த மாற்றங்களைத் தெரிவிக்க நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

ஒரு புதிய ACP-ஐத் தொடங்கவும் அல்லது உங்கள் விருப்பங்களைப் புதுப்பிக்க ACP உதவியாளருடன் சந்திப்பை முன் பதிவு செய்யவும்.

நீங்கள் நேரில் உதவி பெற விரும்பினால், ACP உதவியாளருடன் சந்திப்பை முன்பதிவு செய்யலாம்.

உங்கள் ACP உங்கள் உதவியாளருடன் கலந்துரையாடிய பிறகு NEHR இல் பதிவு செய்யப்படும்.

குறிப்பு: சில சேவை வழங்குநர்கள் கட்டணம் வசூலிக்கலாம் - தயவுசெய்து அவர்களிடம் நேரடியாகச் சரிபார்க்கவும்.



ACP சமூக முனைகள்



ACP சமூக முனைகள் (CNகள்) என்பது சமூக அடிப்படையிலான சேவை வழங்குநர்கள் ஆகும், அவை பொதுவாக நல்வாழ்விலிருக்கும் மக்கள் தங்கள் ACP களை முடிக்க உதவுகின்றன.

நேருக்கு நேர் சந்திப்பிடங்கள்

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

for.sg

ஒரு ACP உதவியாளருடன் சந்திப்பை முன்பதிவு செய்யவும்.

பராமரிப்பின் இதயம்



தட்டவும்
www.aic.sg



அழைக்கவும்
1800 650 6060



செல்லவும்
AIC Link

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

துடிப்பாக இருப்பது மற்றும் சிறந்த முறையில் முதுமை அடைவது பற்றிய தகவல்களுடன் பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் மூத்தவர்களை நாங்கள் அணுகுகிறோம், மேலும் மக்களை அவர்களுக்குத் தேவையான சேவைகளுடன் இணைக்கிறோம்.

பங்குதாரர்களை பராமரிப்பின் தரத்தை உயர்த்துவதற்கான அவர்களின் முயற்சிகளில் நாங்கள் ஆதரிக்கிறோம், மேலும் மூத்த மக்களுக்கு சேவைகளை வழங்க சுகாதாரம் மற்றும் சமூக பராமரிப்பு கூட்டாளர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுகிறோம். சமூகத்தில் எங்கள் பணி, பராமரிப்பு சேவைகள் மற்றும் தகவல்களை தேவைப்படுபவர்களுக்கு நெருக்கமாகக் கொண்டு வருகிறது..

விவரங்கள் Dec 2025 நிலவரப்படி சரியானவை.