

# 制定预先护理计划 (ACP)

手册



规划您日后的健康和个人护理安排

# 如何使用这本手册

您可通过这本手册,了解制定预先护理计划所需作出的医疗决定。

由于这些信息是为处于不同生命阶段和患有不同病况的人而准备,因此其中一些信息可能适合您,另一些则可能不符合您的状况。

您不必马上填写这本手册的每一个部分。您只需填写您准备好回答的部分就可以了。



## 各章节



活动页



信息页

### 01 我的反思

-  我的生活方式 5
-  我目前的健康状况 6
-  我关注的问题 7

### 02 我的看法

-  我如何看待生命和健康 9
-  舒缓为主的疗护 10
-  全程急救治疗 11
-  我如何看待生命的尽头 12
-  我的决策代言人 14

### 03 我的护理目标

-  社区护理选项 16
-  临终护理选项 18
-  我选择的临终护理安排 20

### 04 我可采取的下一步行动

-  预先护理计划应存放何处 22
-  检讨您的预先护理计划 22
-  持久授权书 23



# 介绍

预先护理计划 (ACP) 让您事先考虑和规划您日后的健康和个人护理安排。您所制定的预先护理计划可让您在日后病重无法表达意愿时, 让亲人和医生知道您所倾向的治疗方案。

一开始, 您可与您信任的人进行对话讨论, 分享您的价值观, 以及探讨医疗选项。

这份您所拟定的计划, 可在您无法自行作出决定时启用。只要您仍保有心智能力, 您可随时修改这份计划。



## 什么是心智能力?

心智能力指的是为自己做决定的思维能力, 并且主要针对需要做出的特定决定。

### 具备心智能力的人能够:

- 理解要作出决定所需考虑的事项
- 能够记得这些信息
- 利用这些信息来权衡选择的利弊和后果, 以及
- 表明他们所作出的决定

章节一

# 我的 反思



# 我的生活方式

圈出适用选项。

这些对我来说既重要又有意义：

在日常生活中  
保持独立

保持健康并能够  
锻炼身体

追求我的兴趣  
(如阅读, 听音乐,  
看电视)

与家人和朋友共度  
宝贵时光

旅游

做义工

其他:



每个人都会从事一些给他们的生活带来意义的活动。反思哪些活动对您有意义, 借此盘点人生, 并与您的亲人分享您的这些想法。



# 我目前的健康状况

目前,我有以下的健康状况:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



如果您患有慢性疾病, 以下这些问题值得您思考:

我的健康状况处于什么阶段?

我的健康状况可能会如何发展或演变?

我的病情是否会影响我的记忆力或是日后为自己做决定的能力?

这种病况是否会对生命构成威胁?



# 我关注的问题

✪ 圈出适用选项。

如果我患上严重疾病或永久性残疾，以下这些对我很重要：

能够很好地控制我的疼痛

能够独立思考

能够沟通

不成为亲人的负担

不成为亲人的情感负担

不成为亲人的经济负担

不要长期依赖生命维持仪器延长生命

能够照顾我的亲人

能够与我的家人好好告别

其他：



## 章节二

# 我的 看法



# 我如何看待生命和健康



如果您还健康，或者您的病情得到良好的控制。

根据评分表圈出适当选项。

这就是我对生命的长短和质量的想法：

1

没有我所要的生活质量，活着没有意义。

2

3

4

我希望能够活得越久越好。

5

如果我有非常严重的脑损伤（例如中风或发生交通事故），这是我的医疗意愿：

1

减轻我的疼痛或不适感。

如果康复的机会不大，请允许我有尊严地离开人世。

2

3

4

尝试所有治疗方法，即使这可能对我造成不适或无法让我的病情有所好转。

5



不清楚这是什么意思？

请看接下来的几页，然后再回来看这个部分。



# 舒缓为主的疗护

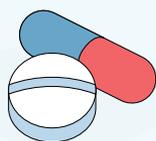
如果您着重选择舒适和生活质量，您得到的医疗可能包括：



预先护理计划让人根据病程阶段和病程发展选择相应的治疗目标，以便在维持生命的同时让人保有尊严。

这两页列出您可能接受的治疗。治疗疗程将根据您的病情和您的意愿制定。

请咨询预先护理计划协调员的意见，以了解这些选项是否适合您。



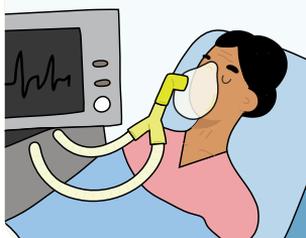
## 药物治疗

您可能会得到止痛药和其他让您保持舒适的药物。



## 食物和水

如果您能安全地自行进食和喝水，您会被安排这个选项。如果您无法自行进食和喝水，您可考虑其他喂食方式。



## 氧气面罩

您可能会需要一个氧气面罩，以帮助您呼吸。



舒缓为主的疗护旨在为您提供合理的生活质量。这个方案尽可能避免使用维生仪器和住院治疗。



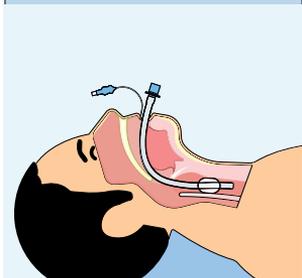
# 全程急救治疗

如果您希望尝试所有的治疗以保住您的性命，  
您的疗程可能包括：



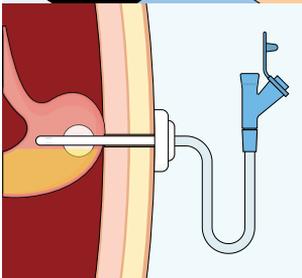
## 心肺复苏

心肺复苏使用胸外按压来对心脏进行急救。  
这可能导致瘀伤和肋骨骨折。



## 呼吸支援

为了帮助您的呼吸，可能会在您的气管中插入呼吸管，  
并且可能使用人工呼吸器。



## 喂食支援

可能在鼻子、胃部或肠道插入喂食管以确保您摄取足  
够的营养和水份。



## 药物治疗

医疗团队可能会使用更多的药物以帮助您维持身  
体运作能力，或对抗细菌感染。



# 我如何看待生命的尽头

根据评分表圈出适当选项。



如果您已接近生命的终点。

如果我患有永久又不可逆转的病况，  
而且大约只剩下12个月的寿命：

这是我对疗程的顾虑：

1

我担心我不会得到充分的治疗。

2

3

4

我担心我有太多的治疗。

5

这是我希望得到的照顾：

1

能有足够的食物，水和药物以便让我保持舒适。

如果这些不足以维持我的生命，请让我离开人世。

2

尝试一些疗法以帮助我好转。

如果病情没有改善就终止治疗。

3

4

尝试所有治疗以维持我的生命。

5



# 我如何看待生命的尽头

(文接上页)

根据评分表圈出适当选项。

如果下列情况发生在我身上，  
我选择不继续接受延长生命的治疗。

如果我对周围的环境变得毫无意识：



如果我承受严重的疼痛或不适：



如果我无法安享生活，也无法维持重要的人际关系：



如果我无法思考以及独立生活：





# 我的决策代言人

您的决策代言人必须是您信任的人，能够在您无法表达您的医疗选择时，代替您表达意愿。他或她多数是一名家庭成员或亲密的朋友。

下面的几道问题有助您确定您要选择谁作为您的决策代言人。

想一想您的生活中有哪些您信任的人：	姓名	姓名	姓名
与您交谈并聆听您的意愿。			
愿意按照您的意愿行事。			
能够在压力大的情况下做出决定。			
愿意向医疗团队传达您的价值观和治疗目标。			

您可以指定最多两人作为您的决策代言人。他们可以相互扶持，以最符合您的利益的方式行事。

如果您准备立定一份**持久授权书**，不妨考虑设定同一个人作为您的决策代言人和被授权人。这样一来，当您失去心智能力的时候，这个人就更容易照顾您以及代为处理您的事务。



## 章节三

# 我的 护理目标



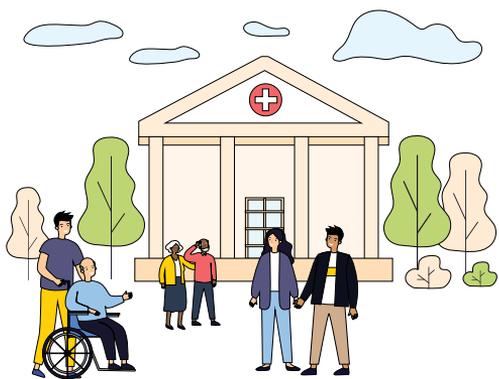
# 社区护理选项

对许多人来说，医院是寻求治疗的地方。但是您可知道，除了到医院之外，还可以通过其他的护理选项？

若您想知道还有哪些护理选项，建议您不妨到我们任何一个护联资讯站，与我们的护理顾问咨询，他们还可以根据您的资格和条件，引导您申请合适的财务援助计划。

## 医院

医院是病人接受治疗和护理的地点。如果病人病得很重或感到十分不舒服，医院是最合适的就医地点。但是本地还有许多其他的护理选项可供人们选择。

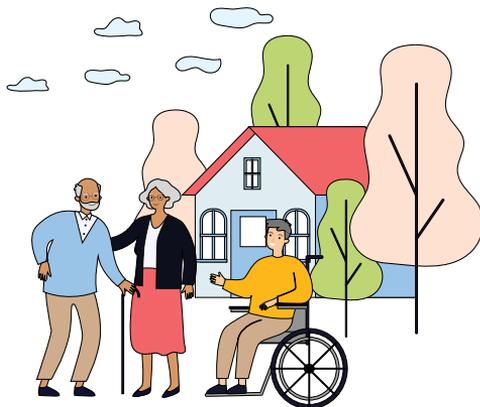


## 社区医院

从医院出院后，一些病人可能需要长达几个星期的护理协助。社区医院可以在病人复原的过程中提供短期护理。

## 疗养院

疗养院是供长期居住的医疗设施，主要照顾那些无法自行进行多项日常活动，和/或需要日常看护的患者。





## 中心

中心提供的护理服务主要照顾患者肢体行动,日常社交和娱乐休闲需求。工作人员还可在膳食、载送和日常活动方面为患者提供协助。

**日间复健疗程:** 复健疗程可帮助肢体损伤的患者恢复体力和功能。经过培训的治疗师可为患者提供个性化的物理治疗和/或职能治疗。

**失智症日间护理:** 为失智患者提供有助激发身心活力的特别项目。

## 住家

大多数人喜欢在自己熟悉的环境中生活和接受护理。居家护理可让人们在自己家中接受专业护理。



**登门医疗:** 专业医护人员可为患有糖尿病、高血压和高胆固醇等慢性疾病的患者提供治疗。

**居家护理:** 护士可帮忙进行伤口包扎、药物注射和更换喂食管等工作。

**居家个人护理:** 训练有素的护理人员将协助患者进行日常活动, 出外购买日常用品, 以及帮忙做简单的家务。

**居家治疗:** 治疗师可帮助患者恢复或维持进行日常活动的的能力。

**送餐服务:** 患者若无法出外购买或在家自己做饭, 可以安排把食物送到他们家门口。



## 临终护理选项

本章节的内容主要针对临近生命终点的患者。所谓“正确的选择”取决于患者的病况，护理需求和经济能力。这是一个很好的机会，可让您与医疗团队讨论最适合您的状况。



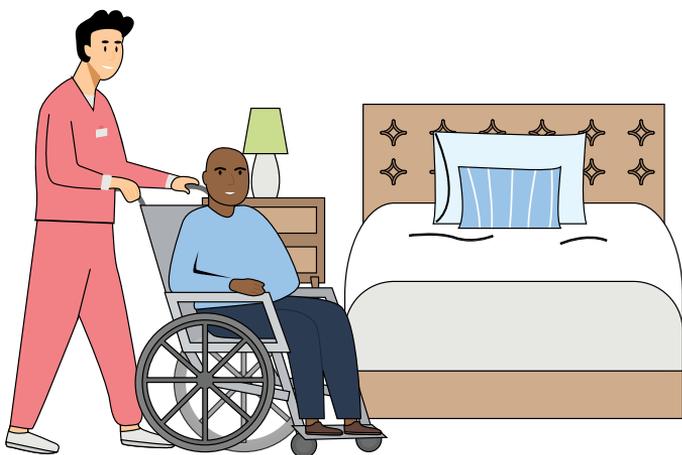
### 医院

医院有全套的医疗设施。如果患者的护理需求很复杂或需要密切监督，到医院是最合适的安排。

### 疗养院

疗养院可提供24小时的看护，帮助患者进行日常活动。重点是护理的质量和频率。





## 慈怀疗护院

慈怀疗护院专为患有绝症而且步入临终阶段的患者舒缓疾病带来的病痛。重点是帮患者以最舒适的方式走完人生最后一段路程。

## 住家

许多人选择住在家里，因为这里是他们最熟悉和舒适的环境。居家慈怀服务可为患者提供肢体、情感和精神上的支援，让他们在家里走向生命终点。





# 我选择的临终安排

☉ 圈出适用选项。

在我人生最后一段路程，以下这些对我很重要：

无痛和舒适

接受所有可能进行的治疗

不要长期依靠生命维持仪器

减少家人承受的压力

亲人都在身旁

确保我的亲人知道我的临终意愿

在我选择的地方接受护理

不要让身体插着各种导管或连接着维生仪器

能够与我的亲人好好告别

其他：



## 章节四

# 我可采取的 下一步行动

到哪里和如何完成您的预先护理计划，  
以及其他的规划工具。



扫描这个二维码，查看可以帮助您办  
理预先护理计划的服务提供者名单。

\*有些预先护理计划服务提供者还可以  
协助您立定持久授权书。



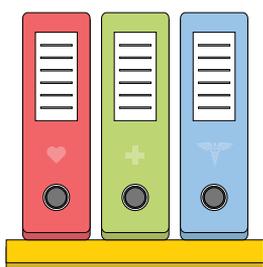
# 预先护理计划应存放何处

与协调员办理好您的预先护理计划之后，该计划将存入国家电子健康记录系统中 (NEHR)，方便您的医疗团队获取和查看您的预先护理计划。



## 请记住!

只要您还具备心智能力，您可以随时修改您的预先护理计划。



您也应该为自己和您的家人保留一份副本。请向您的协调员索取您的预先护理计划的打印副本。

## 建议您把预先护理计划存放在：

- 您家里的医疗记录文件夹中
- 与您的其他临终规划文件集中存放一起

# 检讨您的预先护理计划

您的预先护理计划是您个性的写照。随着您的生活出现变化，您也可能会作出新的决定。

因此，建议您在必要时与预先护理计划协调员一起检讨您的规划，以确保计划符合您当前的意愿。您也应该在以下几个重要节点检讨您的预先护理计划：

- 每隔十年
- 被诊断出新病况时
- 日常自理功能显著下降时
- 当您的身边有人离世的时候，因为这可能改变您的人生观，又或者您的决策代言人可能已经往生了。

## 在人生的最后阶段，要想一想：

- 什么对您来说是重要的
- 您期望发生什么事
- 如果可能的话，您希望出席哪些重要的日子（例如重要的事件或日子，如周年纪念日或婚礼）。



在您更新您的预先护理计划之后，一定要通知您的亲人，这样他们才会清楚知道您的最新意愿。



# 持久授权书

现在您已经制定您的预先护理计划并选择了您的决策代言人，您不妨考虑立定您的持久授权书 (LPA)\*。



持久授权书是一份法律文件，让您（“授权人”）自愿指定一人或多人（“被授权人”）在您失去心智能力的时候，代替您做决定和执行个人福利以及产业和财务这两大方面的事宜。

您可以考虑设定同一个人为您的决策代言人和被授权人。这样一来，当您失去心智能力的时候，这个人就更容易照顾您以及代为处理您的事务。

\*一些预先护理计划服务提供者还可以帮助您立定持久授权书。



请浏览 [www.aic.sg/acp](http://www.aic.sg/acp), 了解关于预先护理计划和其他相关计划的最新信息。

# The Heart of Care



上网  
[www.aic.sg](http://www.aic.sg)



热线  
1800 650 6060



亲临  
护联中心联系站

护联中心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。