

Buku Kecil

Perancangan Penjagaan Awal (ACP)



Rancanglah penjagaan kesihatan dan peribadi anda

Cara menggunakan buku kecil ini

Buku kecil ini mengandungi maklumat mengenai pelbagai jenis keputusan penjagaan yang termasuk dalam Perancangan Penjagaan Awal (ACP).

Oleh kerana maklumat ini ditujukan kepada individu-individu yang berada di tahap kehidupan dan mempunyai keadaan kesihatan yang berbeza, sebahagian daripadanya mungkin sesuai untuk anda, sementara yang selainnya tidak.

Anda tidak perlu mengisi kesemua bahagian buku kecil ini sekarang. Anda boleh melengkapkan bahagian-bahagian yang anda sedia lakukan dahulu.



Bahagian






Halaman Aktiviti



Halaman Informasi






01

Renungan Saya

 Gaya hidup saya	5
 Keadaan kesihatan saya sekarang	6
 Yang membimbangkan saya	7




02

Pandangan Saya

 Pandangan saya terhadap kehidupan dan kesihatan	9
 Rawatan yang tertumpu pada keselesaan	10
 Rawatan penuh	11
 Pandangan saya terhadap kehidupan di akhir hayat	12
 Jurucakap Penjagaan Kesihatan Yang Dilantik	14




03

Matlamat Penjagaan Saya

 Pilihan penjagaan dalam masyarakat	16
 Pilihan penjagaan pada akhir hayat	18
 Penjagaan akhir hayat pilihan saya	20

04

Langkah Seterusnya

 Di mana anda boleh menyimpan ACP anda	22
 Semak ACP anda	22
 Surat Kuasa Berkekalan	23



Pengenalan

Perancangan Penjagaan Awal (ACP) merupakan proses untuk merancang penjagaan kesihatan dan peribadi untuk masa hadapan – dokumen ACP anda menerangkan kepada orang-orang tersayang dan doktor anda mengenai rawatan pilihan anda, sekiranya anda sendiri tidak berupaya untuk menyampaikannya.

Ia bermula dengan proses perbualan bersama orang-orang yang anda percayai untuk anda berkongsi nilai hidup anda, dan mempertimbangkan pilihan rawatan serta penjagaan yang berbeza.

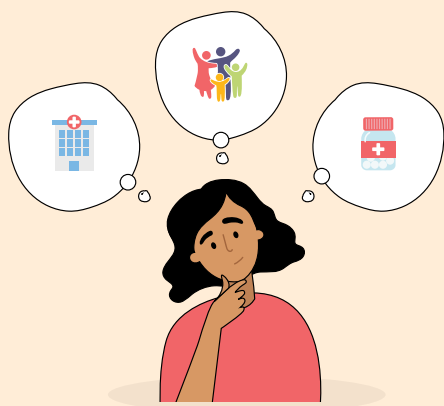
Melalui langkah ini, anda boleh melakarkan sebuah perancangan yang boleh digunakan jika anda tidak dapat membuat keputusan sendiri. Anda juga boleh mengubah perancangan ini pada bila-bila masa, selagi anda masih mempunyai keupayaan mental.

Apakah keupayaan mental?

Keupayaan mental merujuk kepada kemampuan seseorang untuk membuat keputusan bagi dirinya sendiri, dan khusus kepada sesuatu keputusan yang perlu dibuat.

Seseorang itu dianggap mempunyai keupayaan mental apabila beliau masih boleh:

- Memahami fakta-fakta yang perlu untuk membuat keputusan
- Mengekalkan maklumat
- Menggunakan maklumat tersebut untuk mempertimbangkan kebaikan, keburukan, dan akibat pilihan mereka; dan
- Menyampaikan keputusan yang telah dibuat



Bahagian Satu

Renungan Saya



Setiap orang mempunyai kegiatan yang membawa makna kepada kehidupan mereka. Dengan memikirkan apa yang bermakna bagi anda, anda boleh menilai dan berkongsi renungan ini dengan orang tersayang.

Gaya hidup saya

• Bulatkan pilihan yang bersesuaian.

Berikut adalah penting dan bermakna bagi saya:

Berdikari dalam kehidupan seharian

Kekal sihat dan dapat bersenam

Menikmati hobi saya
(misalnya membaca, mendengar muzik, menonton televisyen)

Meluangkan masa yang bermutu dengan keluarga dan rakan-rakan

Melancong

Menjadi sukarelawan

Lain-lain:





Keadaan kesihatan saya sekarang

Pada masa ini, keadaan kesihatan saya seperti berikut:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Sekiranya anda menghidap penyakit kronik, soalan-soalan ini wajar difikirkan:

Apakah tahap keadaan kesihatan saya?

Bagaimanakah keadaan kesihatan saya dapat bertambah baik atau berubah?

Mungkingkah keadaan kesihatan saya ini menjejaskan daya ingatan atau kemampuan saya untuk membuat keputusan sendiri pada masa hadapan?

Adakah penyakit ini akan mengancam nyawa?



Yang membimbangkan saya

☉ Bulatkan pilihan yang bersesuaian.

Sekiranya saya menghidap penyakit serius atau kehilangan upaya buat selamanya, perkara berikut adalah penting bagi saya:

Boleh menguruskan tahap kesakitan saya dengan baik

Boleh berfikir sendiri

Boleh berhubung dengan orang lain

Tidak menjadi bebanan fizikal kepada orang tersayang

Tidak menjadi bebanan emosi kepada orang tersayang

Tidak menjadi bebanan kewangan kepada orang tersayang

Tidak bergantung pada mesin sokongan hayat untuk masa yang lama

Boleh menjaga orang tersayang

Boleh mengucapkan selamat tinggal kepada keluarga saya

Lain-lain:



Bahagian Dua

Pandangan Saya



Pandangan saya terhadap kehidupan dan kesihatan



Lengkapkan bahagian ini sekiranya anda secara umumnya sihat, atau keadaan kesihatan anda terkawal dengan baik.

🕒 **Bulatkan pilihan yang bersesuaian di skala berikut**

Inilah yang saya rasakan mengenai mutu kehidupan dan jangka hayat:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Tiada gunanya hidup tanpa mutu kehidupan yang baik.

Saya ingin dapat hidup selama mungkin.

Sekiranya saya mengalami kecederaan otak yang sangat serius (contohnya, strok atau kemalangan jalan raya), inilah pilihan saya dari segi rawatan perubatan:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Untuk mengurangkan kesakitan atau ketidakselesaan saya.

Sekiranya hampir tiada harapan untuk pemulihan yang bermakna, izinkan saya hembuskan nafas terakhir dengan penuh harga diri.

Untuk mencuba berbagai rawatan* seberapa yang boleh, walaupun saya mungkin rasa tidak selesa atau keadaan saya tidak akan bertambah baik.



***Tidak pasti apa maksudnya?**
Rujuk kepada halaman-halaman seterusnya, sebelum kembali ke sini.



Rawatan yang tertumpu pada **keselesaian**

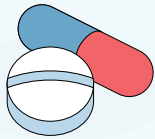
Sekiranya anda memilih untuk memberi tumpuan kepada **keselesaian dan mutu kehidupan**, penjagaan yang anda terima mungkin merangkumi:



ACP membolehkan anda memilih **matlamat rawatan yang sesuai dengan tahap dan trajektori penyakit** demi menjaga kehidupan dan maruah.

Dua halaman ini menerangkan **contoh-contoh** rawatan yang mungkin akan anda terima. Proses rawatan akan bersesuaian dengan keadaan anda dan pilihan yang dinyatakan.

Sila berbincang dengan seorang **pemudah cara ACP** untuk **mendapatkan maklumat selanjutnya mengenai kesesuaian pilihan-pilihan ini.**



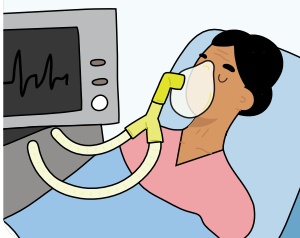
Ubat-ubatan

Anda mungkin diberi ubat penahan sakit dan ubat-ubatan lain untuk memastikan **keselesaian** anda.



Makanan dan Air

Sekiranya anda boleh makan dan minum sendiri secara selamat, anda akan diberi pilihan ini. Sekiranya tidak, cara pemberian makanan yang lain boleh dipertimbangkan.



Topeng oksigen

Anda mungkin diberi topeng oksigen untuk membantu pernafasan anda.



Rawatan yang tertumpu pada **keselesaian** bertujuan untuk memberikan anda **mutu kehidupan yang sewajarnya**. Pilihan ini mengelakkan penggunaan mesin dan penjagaan di hospital seberapa yang boleh



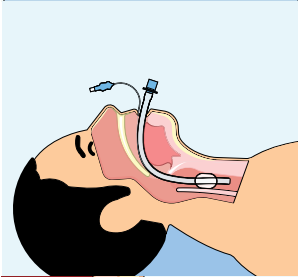
Rawatan penuh

Sekiranya anda ingin menerima kesemua rawatan untuk membolehkan anda terus hidup, perancangan anda boleh merangkumi:



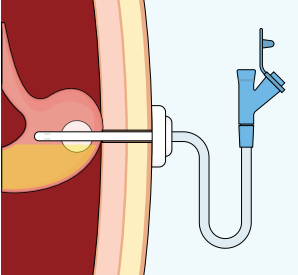
Resusitasi Jantung

Tekanan dada boleh digunakan untuk menghidupkan semula jantung anda. Ini boleh menyebabkan lebam dan retakan pada tulang rusuk.



Bantuan Pernafasan

Untuk membantu pernafasan anda, tiub pernafasan boleh dimasukkan ke dalam saluran udara anda, dan mesin sokongan pernafasan boleh digunakan.



Bantuan Memberi Makanan

Tiub untuk menyalurkan makanan melalui hidung, perut atau usus boleh digunakan untuk memastikan anda menerima makanan dan air yang mencukupi.



Ubat-ubatan

Anda mungkin diberi lebih banyak ubat untuk membantu tubuh anda berfungsi, atau untuk melawan jangkitan.



Pandangan saya terhadap kehidupan di akhir hayat

• Bulatkan pilihan yang bersesuaian di skala berikut.



Lengkapkan bahagian ini sebagai persiapan apabila anda menghampiri akhir hayat.

Sekiranya saya menghidap penyakit yang kekal dan tidak boleh disembuhkan lagi, dan mempunyai kira-kira 12 bulan sahaja untuk hidup:

Inilah yang membimbangkan saya mengenai rawatan perubatan:

1

Saya bimbang saya tidak akan mendapat rawatan yang mencukupi.

2

3

4

5

Saya bimbang saya akan mendapat terlalu banyak rawatan.

Inilah cara penjagaan yang saya inginkan:

1

Untuk menerima makan, minum, dan ubat yang secukupnya supaya saya rasa selesa.

Dan jika ini tidak mencukupi untuk menampung kehidupan, izinkan saya meninggal dunia.

2

3

Untuk mencuba rawatan yang boleh membantu saya bertambah pulih.

Untuk menghentikan rawatan sekiranya tiada perubahan pada keadaan.

4

5

Untuk mendapatkan kesemua rawatan yang ada supaya saya boleh terus hidup.



Pandangan saya terhadap kehidupan di akhir hayat *(Sambungan)*

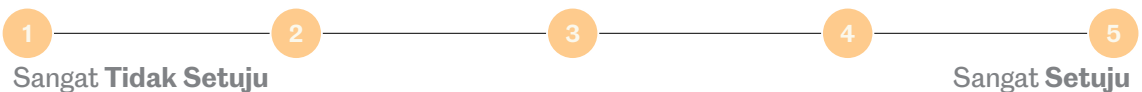
☉ **Bulatkan pilihan yang bersesuaian di skala berikut.**

Sekiranya perkara berikut berlaku kepada saya, saya memilih untuk **tidak meneruskan rawatan memanjangkan hayat.**

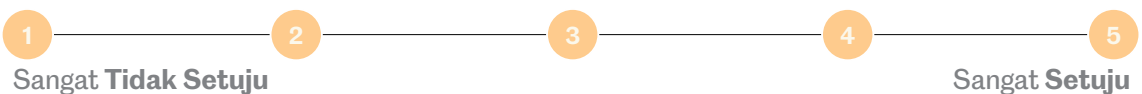
Sekiranya saya tidak menyedari persekitaran saya:



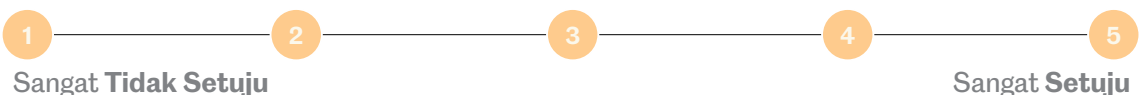
Sekiranya saya merasakan kesakitan atau ketidakselesaan yang teramat:



Sekiranya saya tidak dapat menghargai kehidupan dan mengekalkan hubungan penting:



Sekiranya saya tidak dapat berfikir dengan waras untuk hidup berdikari:





Jurucakap Penjagaan Kesihatan yang Dilantik (NHS)

Jurucakap Penjagaan Kesihatan yang Dilantik (NHS) anda merupakan seseorang yang anda percayai untuk menyampaikan pilihan penjagaan anda sekiranya anda tidak dapat melakukannya. Beliau biasanya salah seorang ahli keluarga atau rakan karib anda.

Latihan berikut dapat membantu anda memilih Jurucakap Penjagaan Kesihatan yang Dilantik yang sesuai.

Fikirkan orang-orang dalam kehidupan anda yang boleh anda percayai untuk:	Nama	Nama	Nama
Bercakap dengan anda dan mendengar keinginan anda.			
Bersedia untuk bertindak mengikut kehendak anda.			
Mampu membuat keputusan dalam keadaan tertekan.			
Bersedia untuk bercakap dengan pasukan perubatan mengenai nilai dan matlamat rawatan anda.			

Anda boleh melantik sehingga dua orang untuk menjadi NHS anda. Mereka boleh saling memberi sokongan dan kerjasama demi kepentingan dan kebaikan anda.

Sekiranya anda juga membuat **Surat Kuasa Berkekalan**, pertimbangkan untuk melantik orang yang sama menjadi NHS dan Penerima Kuasa. Ini akan memudahkan mereka mengendalikan urusan anda sekiranya anda kehilangan keupayaan mental.



Bahagian Tiga

Matlamat Penjagaan Saya



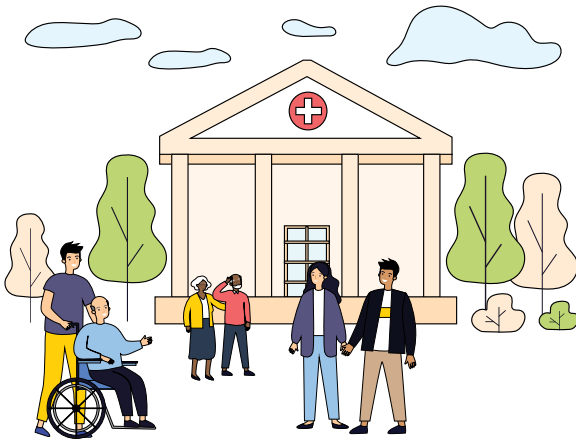
Pilihan penjagaan dalam masyarakat

Sudah menjadi kebiasaan bagi sebilangan besar masyarakat untuk mendapatkan rawatan di hospital. Tetapi tahukah anda bahawa terdapat cara lain untuk mendapatkan rawatan selain di hospital?

Jika anda ingin bercakap dengan seseorang mengenai pilihan rawatan anda, sila kunjungi mana-mana pusat Pautan AIC (AIC Link) kami untuk berhubung dengan seorang Perunding Penjagaan. Mereka juga dapat memberi nasihat mengenai skim kewangan yang mungkin layak untuk anda.

Hospital

Hospital adalah tempat untuk mendapatkan rawatan dan penjagaan. Pilihan ini paling sesuai jika pesakit mengalami sakit teruk. Tetapi, terdapat banyak pilihan rawatan lain yang tersedia.



Hospital Masyarakat

Setelah keluar dari hospital, beberapa pesakit mungkin masih memerlukan penjagaan selama beberapa minggu lagi. Hospital masyarakat dapat memberikan rawatan jangka pendek sementara pesakit beransur pulih.

Rumah Rawatan

Rumah rawatan adalah kemudahan kediaman penjagaan jangka panjang yang memberi sokongan kepada penduduk yang memerlukan penjagaan dan bantuan jururawat dengan sebahagian besar aktiviti kehidupan seharian.





Pusat

Penjagaan di pusat memenuhi keperluan fizikal, sosial, dan riadah seorang klien. Kakitangannya juga akan memberi bantuan dalam soal pemakanan, pengangkutan, dan Aktiviti Kehidupan Sehari-hari.

Pemulihan Siang Hari: Sesi terapi membantu klien yang menghadapi masalah fizikal untuk memperoleh semula kekuatan dan fungsi tubuh mereka. Pakar terapi yang terlatih menyediakan fisioterapi dan/atau terapi pekerjaan yang sesuai mengikut keperluan klien.

Jagaan Siang Demensia: Program khas untuk merangsang minda dan badan bagi Orang yang Hidup Dengan Demensia.

Rumah

Sebilangan besar pesakit akan memilih untuk tinggal dan dijaga dalam persekitaran yang terbiasa dengan mereka. Penjagaan di rumah membantu seseorang untuk menerima rawatan profesional di rumah dengan selesa.



Perubatan di Rumah: Seorang penjaga profesional akan memberi rawatan bagi penyakit kronik seperti kencing manis, darah tinggi dan kolesterol tinggi.

Perawatan di Rumah: Seorang jururawat akan membantu membalut luka, memberi suntikan dan menukar tiub pemberi makanan.

Penjagaan Peribadi di Rumah: Penjaga yang terlatih akan membantu klien dengan Aktiviti Kehidupan Sehari-hari, dan tugas-tugas lain seperti pembelanjaan runcit dan kerja rumah yang ringan.

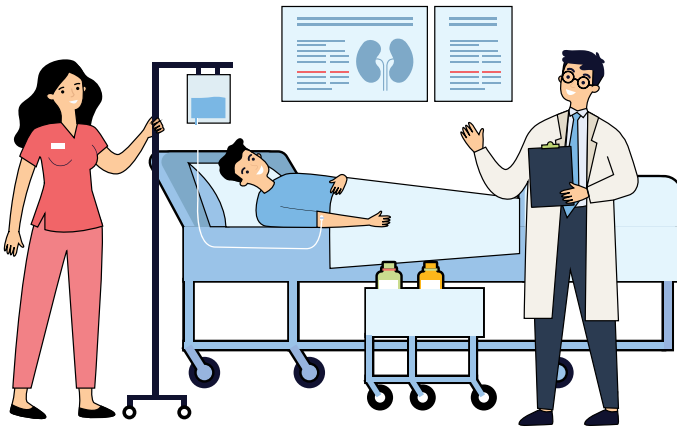
Terapi di Rumah: Seorang pakar terapi akan membantu klien memperoleh semula atau mengekalkan kemampuan mereka untuk menjalankan kegiatan sehari-hari.

Meals-on-Wheels: Makanan boleh dihantar ke rumah klien, jika mereka tidak berupaya membeli makanan atau memasak sendiri..



Pilihan penjagaan di akhir hayat

Bahagian ini untuk individu yang berada di akhir hayat mereka. Pilihan yang 'betul' akan bergantung pada keadaan, keperluan penjagaan, dan kewangan seseorang. Ini adalah peluang yang baik untuk berbincang dengan penyedia penjagaan kesihatan anda tentang pilihan yang paling sesuai.



Hospital

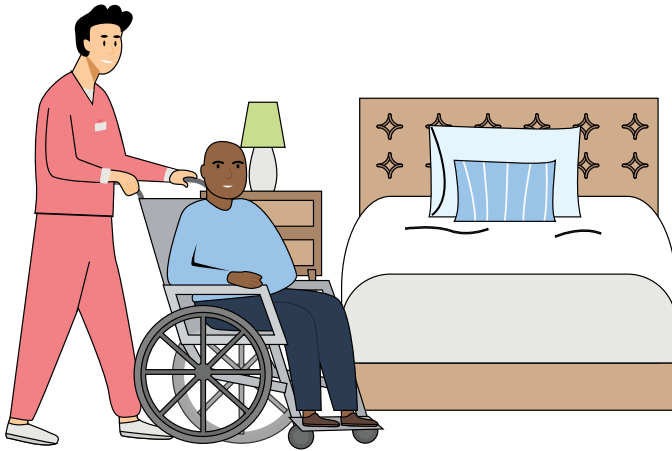
Hospital menyediakan pelbagai kemudahan perubatan.

Pilihan ini sesuai untuk seseorang yang memerlukan penjagaan kompleks atau memerlukan pengawasan yang ketat.

Rumah Rawatan

Rumah-rumah rawatan menyediakan bantuan sepenuh masa dengan aktiviti dan tugas seharian. Pilihan ini memberi tumpuan pada mutu dan kekerapan penjagaan.





Hospis

Hospis khusus menawarkan bantuan mengurangkan gejala kesakitan bagi pesakit yang berada di tahap akhir penyakitnya dan tidak dapat disembuhkan lagi. Ia bertumpuan untuk memastikan kesejahteraan pesakit dalam menjalani sisa hidup mereka.

Rumah

Ramai orang memilih untuk tinggal di rumah kerana mereka rasa biasa dan selesa.

Penjagaan hospis di rumah memberi sokongan fizikal, emosi, dan mental kepada seseorang untuk menjalani hari-hari akhir mereka di rumah.





Penjagaan akhir hayat pilihan saya

• Bulatkan pilihan yang bersesuaian.

Perkara-perkara berikut penting bagi saya menjalani hari-hari akhir saya:

Untuk rasa selesa dan tidak sakit

Untuk mendapatkan segala rawatan yang ada

Untuk tidak bergantung pada mesin sokongan hayat untuk masa yang lama

Untuk mengurangkan tekanan pada keluarga saya

Untuk dikelilingi orang-orang tersayang

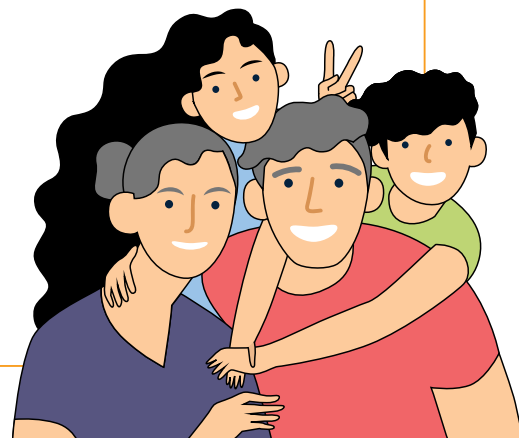
Untuk memastikan orang-orang yang saya sayangi tahu hasrat saya pada akhir hayat

Untuk diberi penjagaan di tempat pilihan saya

Untuk tidak disambungkan ke sebarang mesin

Untuk dapat mengucapkan selamat tinggal kepada orang-orang yang saya sayangi

Lain-lain:



Bahagian Empat

Langkah Seterusnya

Di mana dan bagaimana anda boleh melengkapkan ACP anda dan alat perancangan lain.



Imbas kod QR ini untuk senarai penyedia yang dapat membantu anda dengan ACP.

**Beberapa penyedia ACP juga dapat membantu anda untuk membuat Surat Kuasa Berkekalan.*



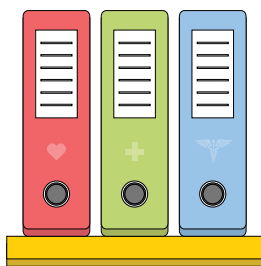
Di mana anda boleh menyimpan Perancangan Penjagaan Awal anda



Ingat!

Anda boleh membuat perubahan pada Perancangan Penjagaan Awal anda selagi anda mempunyai keupayaan mental.

Setelah menyiapkan Perancangan Penjagaan Awal (ACP) anda bersama seorang pemudah cara, ia akan dimuatnaikkan dalam Rekod Penjagaan Kesihatan Elektronik Nasional (NEHR). Ini membolehkan pasukan penjagaan kesihatan anda mengakses dan merujuk kepada Perancangan Penjagaan Awal anda.



Anda juga harus menyimpan satu salinan untuk diri sendiri dan keluarga anda. Sila mohon salinan ACP anda yang dicetak dari pemudah cara anda.

Idea-idea simpanan untuk Perancangan Penjagaan Awal anda:

- Dalam fail rekod perubatan anda di rumah
- Dengan dokumen perancangan masa depan anda yang lain

Semak ACP anda

Perancangan Penjagaan Awal anda adalah cerminan anda. Jika ada perubahan dalam kehidupan anda, anda mungkin ingin membuat keputusan yang baharu. Anda disyorkan untuk menyemak Perancangan Penjagaan Awal anda dengan pemudah cara ACP untuk memastikan ia mencerminkan pilihan anda yang terkini. Anda juga harus menyemak Perancangan Penjagaan Awal selepas:

- Setiap dekad kehidupan
- Diagnosis perubatan baharu
- Kemerostan daya fungsi harian yang ketara
- Ada kematian dalam kehidupan anda kerana perspektif anda mungkin berubah, atau NHS anda mungkin sudah tiada lagi

Untuk peringkat kehidupan anda yang seterusnya, fikirkan tentang:

- Apa yang penting bagi anda
- Apa yang anda jangkakan akan berlaku
- Apakah detik-detik penting yang anda ingin hadiri, jika boleh (*misalnya, peristiwa atau detik penting seperti perayaan ulang tahun atau perkahwinan*)

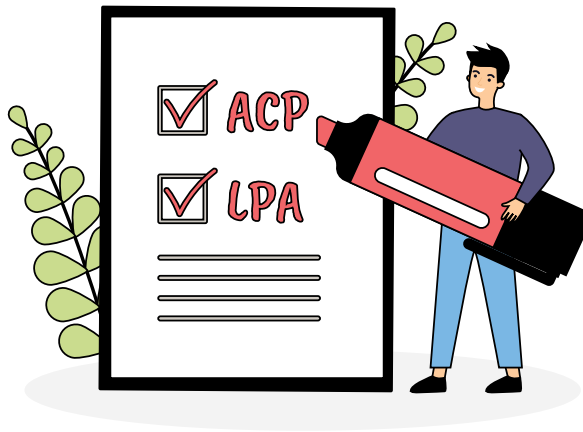


Selepas anda mengemaskini ACP anda, pastikan anda memberitahu orang-orang yang anda sayangi agar mereka sentiasa mengetahui hasrat anda yang terkini.



Surat Kuasa Berkekalan

Selepas anda menyelesaikan ACP dan memilih NHS anda, anda juga boleh mempertimbangkan untuk membuat Surat Kuasa Berkekalan (LPA)*.



Pemberi kuasa

LPA adalah dokumen undang-undang yang membolehkan anda (“pemberi kuasa”), untuk melantik satu atau lebih orang (“penerima kuasa”) secara sukarela untuk membuat keputusan dan bertindak bagi pihak anda sekiranya anda kehilangan keupayaan mental suatu hari nanti. Seorang penerima kuasa boleh dilantik untuk bertindak dalam dua aspek yang luas melibatkan **kebajikan peribadi**, dan **hartanah & hal ehwal** anda.

Anda juga boleh mempertimbangkan untuk melantik NHS anda sebagai penerima kuasa juga. Ini akan memudahkan beliau mengendalikan penjagaan dan urusan anda sekiranya anda hilang keupayaan mental.

*Beberapa penyedia ACP juga dapat membantu anda membuat Surat Kuasa Berkekalan.



Lawati www.aic.sg/acp untuk maklumat terkini mengenai Perancangan Penjagaan Awal dan inisiatif lain yang berkaitan.

The Heart of Care



Klik
www.aic.sg



Hubungi
1800 650 6060



Kunjungi
AIC Link

Agensi Penjagaan Bersepadu (AIC) bertujuan untuk mewujudkan masyarakat penjagaan yang bersemangat dan bertenaga supaya orang ramai dapat hidup dengan baik hingga ke usia senja. AIC menyelaras dan menyokong usaha dalam menyepadukan penjagaan supaya dapat mencapai hasil penjagaan terbaik untuk pelanggan kami.

Kami mendekati para penjaga dan warga emas dengan maklumat untuk kekal aktif supaya mereka dapat hidup dengan baik, dan menghubungkan mereka kepada perkhidmatan yang mereka perlukan.

Kami menyokong pihak berkepentingan dalam usaha mereka untuk meningkatkan kualiti penjagaan, dan juga bekerja dengan rakan kesihatan dan penjagaan sosial untuk menyediakan perkhidmatan bagi penduduk yang semakin tua. Usaha kami dalam masyarakat ialah untuk membawa perkhidmatan dan maklumat penjagaan lebih dekat kepada mereka yang memerlukan.