

# 预先护理计划 (ACP)

规划您日后的健康和个人护理安排



# 什么是预先护理计划？

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。

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医疗团队和决策代言人，以最符合您的利益的方式为您作出医疗决定。



# 预先护理计划为何重要？

有时，我们可能发生医疗状况以致我们丧失作出决定的能力。碰到这样的情况，我们可能需要亲人代替我们作出一些攸关我们的健康和个人护理安排的决定。

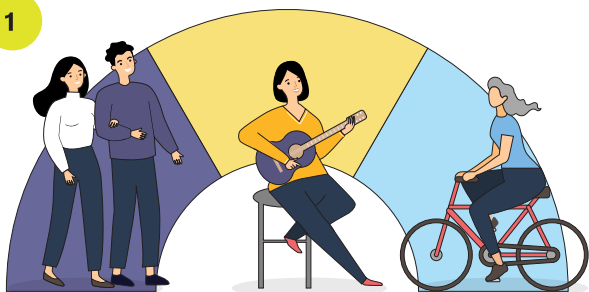
预先护理计划将有助您向亲人和医疗团队传达您的价值观和医疗意愿。

预先护理计划有助避免您的亲人感到内疚，压力或发生冲突。这是因为您制定的计划将引导他们为您作出重要的医疗决定。



# 预先护理计划包括什么？

1

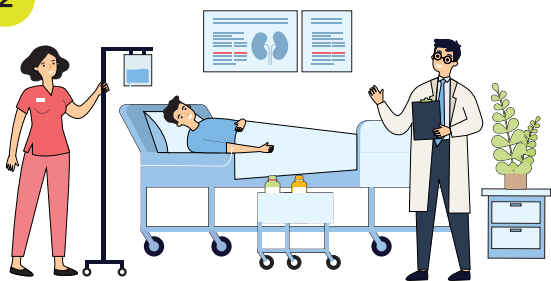


## 生活事项

要是能了解什么事物对您的生活有意义，您的亲人就能明白“生活质量”对您有多重要。

这当中可能包括重要的人生价值观，人际关系，您热爱的活动或嗜好。

2



## 医疗事项

您可以决定自己想要或不想要哪些治疗：

可能讨论的议题包括：

- 有助控制疼痛的选项
- 要是心脏突然停止该怎么做



### 若您患有严重疾病,您可能需考虑:

- 是否要接受维持生命的治疗
- 您希望得到怎么样的护理
- 您希望在哪里走完人生最后一段路程

3



### 决策代言人

您可以委任多达两人充当您的决策代言人。他们可以互相扶持,以最符合您的利益的方式和医护团队为您作出医疗决定。

如果您准备立定持久授权书,不妨考虑由同一个人担任您的决策代言人以及被授权人。

# 如何制定预先护理计划



## 步骤一

### 反思您想要什么

认真考虑您想要怎么样的生活质量, 以及您所能接受的治疗方案。



## 步骤二

### 选定您的决策代言人

您的决策代言人必须是您信任的人, 能够在您丧失作出决定的能力时代为传达您的医疗意愿。他或她通常是您的家人或亲密的朋友。



### 步骤三

## 记录您的选择

与预先护理计划协调员预约面谈，为您的预先护理计划记录下您的医疗意愿。



在此查找  
预先护理计划协调员  
[www.for.sg/tuc8fh](http://www.for.sg/tuc8fh)



### 步骤四

## 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。在这样的情况下，请检讨您的预先护理计划，并通知您的亲人。

备注：您的预先护理计划并不决定您日后的治疗方案。如果您日后失去做出医疗决定的能力，您的医疗团队会把您的预先护理计划考虑在内，并与您的亲人商讨最符合您利益的治疗方案。

## 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。