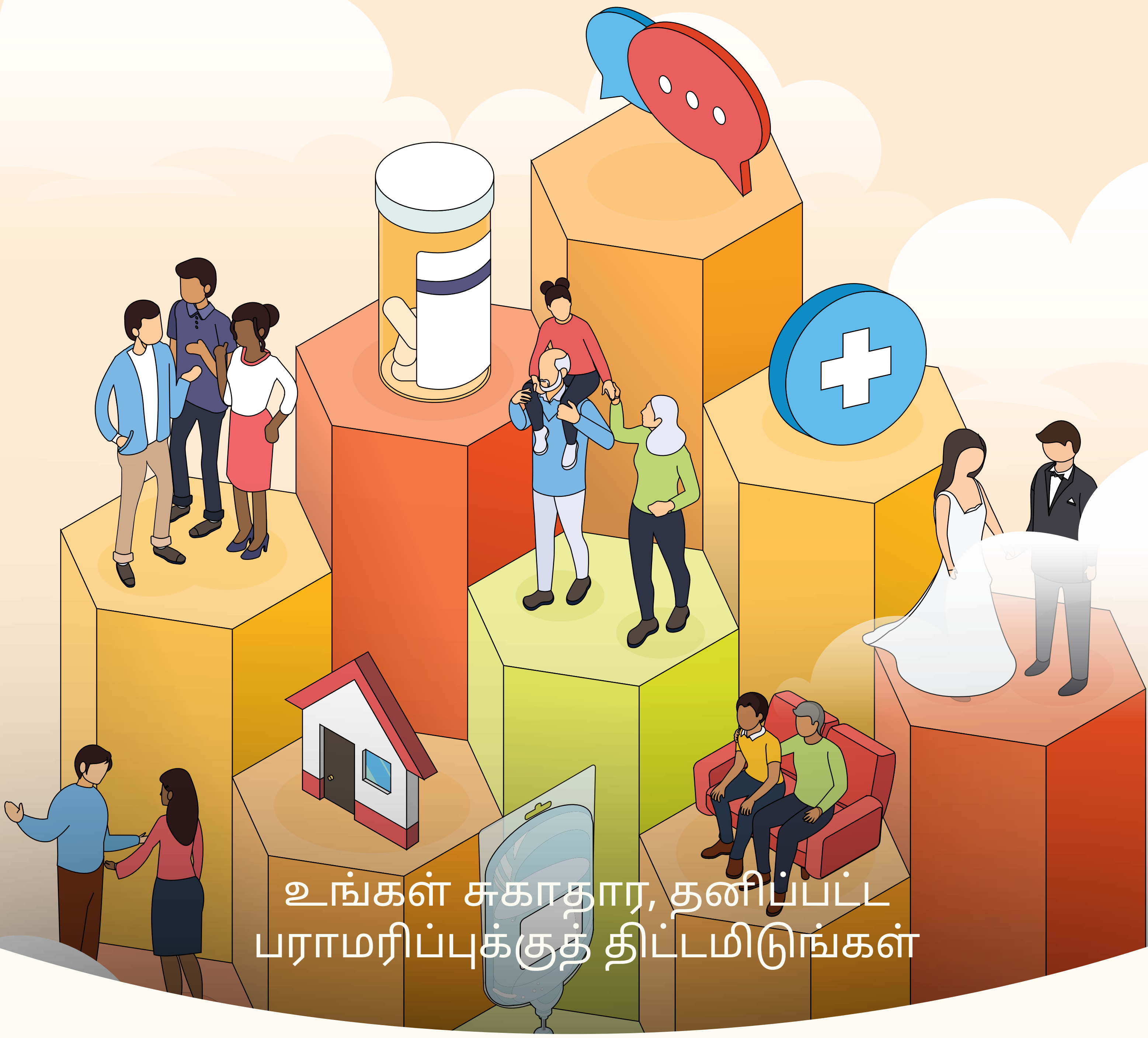
முன்கூட்டியே பராமரிப்பு திட்டமிடல் (ACP)

கையேடு



உங்கள் சுகாதார, தனிப்பட்ட
பராமரிப்புக்குத் திட்டமிடுங்கள்

agency for
integrated care

இந்தக் கையேட்டை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது

இந்தக் கையேட்டில் முன்கூட்டியே பராமரிப்பைத் திட்டமிடுவது தொடர்பிலான பலவிதமான பராமரிப்பு முடிவுகள் பற்றி நீங்கள் அறிந்துகொள்வீர்கள்.

இந்தத் தகவல்கள் வெவ்வேறு வாழ்க்கை நிலைகள் மற்றும் மருத்துவ நிலைகளில் உள்ள நபர்களுக்கானது என்பதால், இந்த தகவல்களில் சில உங்களுக்கு பொருந்தும், சில பொருந்த மாட்டா.

இப்போதே, நீங்கள் இந்தக் கையேட்டில் உள்ள அனைத்து பகுதிகளையும் நிரப்பவேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. நீங்கள் நிரப்பத் தயாராக உள்ள பகுதிகளை மட்டும் நிரப்புங்கள்.

பகுதிகள்

பயிற்சி பக்கங்கள் | தகவல் பக்கங்கள்

01 எனது எண்ணப் பிரதிபலிப்புகள்

- எனது வாழ்க்கைமுறை 5
- எனது தற்போதைய சுகாதார நிலை 6
- எனது அக்கறைகள் 7

02 எனது கருத்துகள்

- வாழ்க்கை, சுகாதாரம் குறித்த எனது கருத்துகள் 9
- வசதியை அடிப்படையாகக் கொண்ட சிகிச்சை 10
- முழுமையான சிகிச்சை 11
- வாழ்க்கையின் இறுதிக் கட்டம் குறித்த எனது கருத்துகள் 12
- எனது நியமிக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பராமரிப்புப் பிரதிநிதி 14

03 எனது பராமரிப்பு இலக்குகள்

- சமூகத்தில் உள்ள பராமரிப்புத் தெரிவுகள் 16
- வாழ்க்கையின் இறுதிக் கட்டத்தில் உள்ள பராமரிப்புத் தெரிவுகள் 18
- எனக்கு விருப்பமான வாழ்க்கையின் இறுதிக் கட்டப் பராமரிப்பு 20

04 எனது அடுத்த படிநிலைகள்

- முன்கூட்டியே திட்டமிடப்படும் உங்கள் பராமரிப்புத் திட்டத்தை எங்கே வைப்பது 22
- முன்கூட்டியே திட்டமிடப்படும் உங்கள் பராமரிப்புத் திட்டத்தை மறுபரிசீலனை செய்யுங்கள் 22
- நீண்டகால அதிகாரப் பத்திரம் 23

அறிமுகம்

முன்கூட்டியே பராமரிப்பைத் திட்டமிடுதல் (ACP), உங்கள் வருங்கால சுகாதார, தனிப்பட்ட பராமரிப்புகளுக்குத் திட்டமிடும் முறையாகும் – ACP தொடர்பிலான உங்கள் ஆவணம், உங்களால், உங்களுடைய விருப்பங்களைத் தெரியப்படுத்த முடியவில்லை எனில், உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கும் மருத்துவர்களுக்கும், நீங்கள் விரும்பும் சிகிச்சைத் தெரிவுகளைத் தெரியப்படுத்த உதவும்.

நீங்கள் நம்பிக்கை கொண்டுள்ள நபர்களுடன் கலந்துரையாடல்களைத் தொடங்குவதன் மூலம் இது தொடங்குகிறது – உங்கள் விழுமியங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளுதல்; சிகிச்சை, பராமரிப்பு குறித்த தெரிவுகளை ஆராய்தல்.

இது, உங்களால் சொந்த முடிவுகளை எடுக்க முடியாமல் போகும் நிலையில் பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குவதாகும். உங்களது மனநல ஆற்றல் சீராக உள்ள வரையில், நீங்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும் இதனை மாற்றமுடியும்.

மனநல ஆற்றல் என்றால் என்ன?

மனநல ஆற்றலானது, தனிநபர் ஒருவர் தமக்கான முடிவைத் தாமாகவே எடுப்பதற்கு உரிய ஆற்றலைக் குறிக்கின்றது. அதிலும், குறிப்பாக எடுக்கப்படவேண்டிய முடிவின் தொடர்பில் அந்த ஆற்றல் செயல்படுத்தப்படவேண்டும்.

ஒரு நபரால் பின்வருபனவற்றை செய்யமுடியும் வரையில், அவர் மனநல ஆற்றல் உடையவராகக் கருதப்படுவார்:

- முடிவை எடுப்பதன் தொடர்பிலான உண்மை விவரங்களைப் புரிந்துகொள்ளுதல்
- தகவல்களைத் தக்கவைத்துக்கொள்ளுதல்
- தகவல்களைப் பயன்படுத்தி அவர்களின் தெரிவில் உள்ள சாதக, பாதகங்கள், அவற்றின் பின்விளைவுகளை சீர்தூக்கிப் பார்த்தல்
- அவர்கள் எடுத்த முடிவுகளைத் தெரியப்படுத்துதல்

பகுதி ஒன்று

எனது எண்ணைப் பிரதிபலிப்புகள்

எனது வாழ்க்கைமுறை

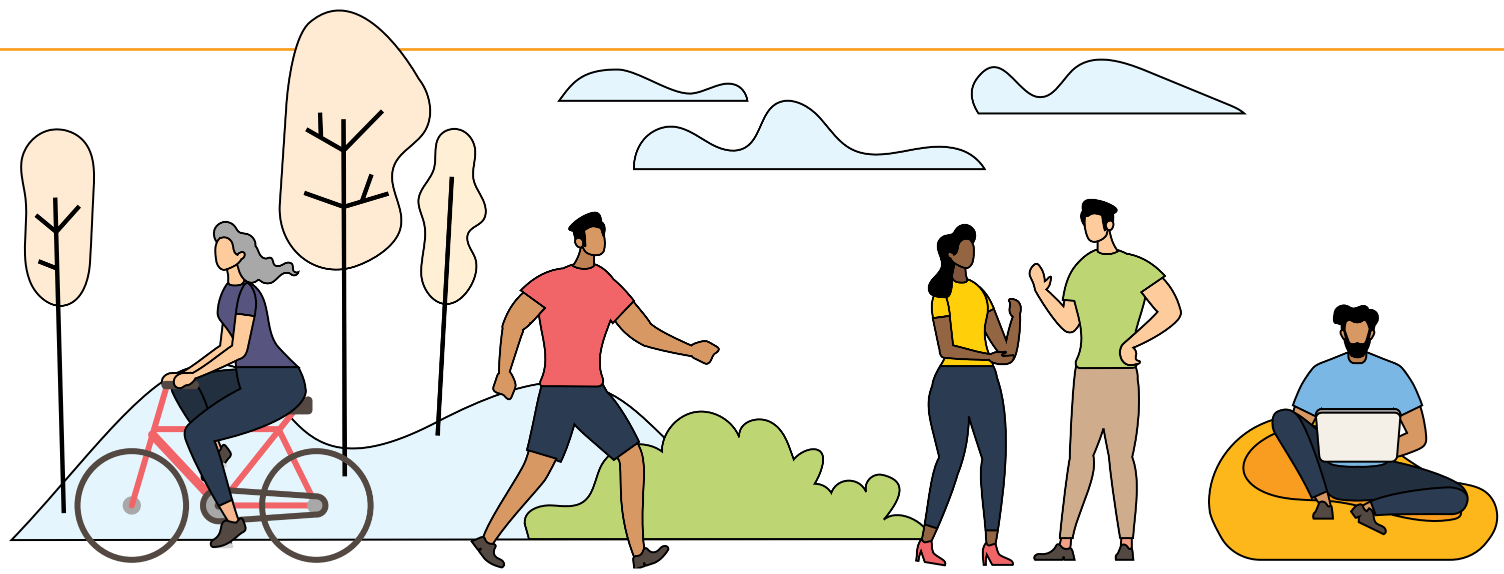
ஏற்புடையனவற்றை வட்டமிடவும்.

அனைவருக்கும் அவரவர் வாழ்க்கையில் அர்த்தமளிக்கக்கூடிய மாறுபட்ட நடவடிக்கைகள் இருக்கும். உங்களுக்கு அர்த்தமுள்ளவற்றை எண்ணிப் பார்ப்பது, நீங்கள் அவற்றை சீர்தூக்கிப் பார்த்து, அவை தொடர்பிலான எண்ணங்களை உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள அனுமதிக்கின்றது.

இவை எனக்கு முக்கியமானவை; அர்த்தமுள்ளவை:

எனது அன்றாட வாழ்க்கையில் தன்னிச்சையாக செயல்படுதல்	ஆரோக்கியமாக இருந்து, உடற்பயிற்சி செய்ய முடிதல்	எனது பொழுதுபோக்குகளில் மகிழ்ச்சியாக ஈடுபடுதல் (எ.கா. வாசித்தல்,இசை, தொலைக்காட்சி)
குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் ஆகியோருடன்நன்கு நேரம் செலவழித்தல்	பயணம் செய்தல்	தொண்டூழியம் புரிதல்

மற்றவை:



எனது தற்போதைய சுகாதாரநிலை

தற்போது, எனக்கு பின்வரும் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் உள்ளன:

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

4. ______________________________

5. ______________________________

உங்களுக்கு நாட்பட்ட சுகாதாரப் பிரச்சினை இருப்பின், பின்வரும் கேள்விகள் குறித்து சிந்தித்துப் பார்ப்பது பயனளிக்கும்:

எனது சுகாதார நிலை, எந்தக் கட்டத்தில் உள்ளது?

எனது சுகாதார நிலை எவ்வாறு மேம்படலாம் அல்லது மாறலாம்?

எனது சுகாதார நிலை வருங்காலத்தில் எனக்கான முடிவுகளை எடுப்பதன் தொடர்பில் எனது ஞாபகம் அல்லது ஆற்றலை பாதிக்கக்கூடுமா?

இந்த நிலை உயிருக்கு மிரட்டலாகத் திகழக்கூடுமா?

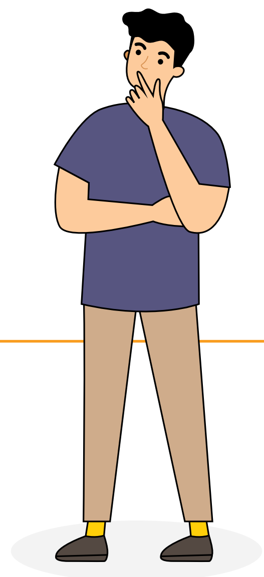
எனது அக்கறைகள்

ஏற்புடையனவற்றை வட்டமிடவும்.

நான், கடுமையான நோய் அல்லது நிரந்தர இயலாமைப் பிரச்சினையால் பாதிக்கப்பட்டால், இவை எனக்கு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை:

எனது வலியை நன்கு சமாளிக்க இயலுதல்	தன்னிச்சைய சிந்திக்க இயலுதல்	தொடர்புகொள்ள இயலுதல்
அன்புக்குரியவர்களுக்கு பாரமாக இருக்கக்கூடாது	அன்புக்குரியவர்களுக்கு மனச் சுமை அளிக்கக்கூடாது	அன்புக்குரியவர்களுக்கு நிதிச் சுமை அளிக்கக்கூடாது
நீண்டகாலத்திற்கு உயிர் காக்கும் கருவியின் துணையோடு இருக்கக்கூடாது	எனது அன்புக்குரியவர்களைப் பார்த்துக்கொள்ள இயலுதல்	எனது குடும்பத்தினரிடம் முறையாக விடைபெற்றுக்கொள்ள இயலுதல்

மற்றவை:



பகுதி இரண்டு

எனது கருத்துகள்

வாழ்க்கை, சுகாதாரம் குறித்த எனது கருத்துகள்

நீங்கள் பொதுவாக ஆரோக்கியமாக இருந்தால், அல்லது உங்கள் மருத்துவப் பிரச்சினைகள் நன்கு கட்டுப்படுத்தப்பட்டுவந்தால்.

அளவுகோளில் ஏற்புடையனவற்றில் வட்டமிடவும்.

வாழ்க்கையின் தரம், காலம் பற்றி நான் இவ்வாறுதான் உணர்கிறேன்:

1 — 2 — 3 — 4 — 5

தரமான வாழ்க்கையின்றி உயிர் வாழ்வதில் அர்த்தம் சிறிதே உண்டு.

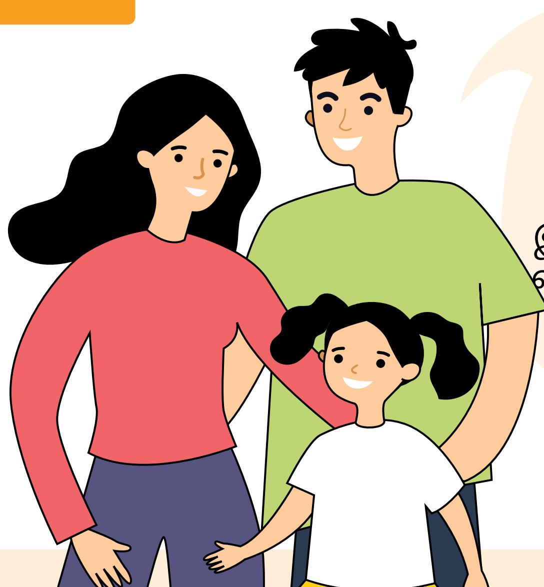
நான், கூடுமானவரை, நீண்டகாலம் வாழ விரும்புகிறேன்.

நான், மிகவும் கடுமையான மூளைப் பிரச்சினையால் பாதிக்கப்பட்டால், (உதாரணத்திற்கு, பக்கவாதம் அல்லது போக்குவரத்து விபத்து), மருத்துவ சிகிச்சைகள் தொடர்பில் இதுவே எனது எண்ணம்:

1 — 2 — 3 — 4 — 5

எனது வலியை அல்லது எனக்கு ஏற்படும் சிரமத்தைக் குறைத்தல். அர்த்தமுள்ள வகையில் குணமடைவதற்கு சிறிதளவு நம்பிக்கை மட்டுமே இருப்பின், என்னைத் தன்மானத்துடன் இறக்க அனுமதித்தல்.

எனக்கு சிரமமாக இருந்தாலும் அல்லது எனது உடல்நிலை மேம்படவில்லை என்றாலும் கூட, சாத்தியமான அனைத்து சிகிச்சைகளையும்* செய்து பார்த்தல்



***'இது என்ன' என்று சரியாகத் தெரியவில்லையா?**

இப்பகுதிக்கு மீண்டும் வரும் முன்னர், அடுத்த சில பக்கங்களைப் பாருங்கள்.

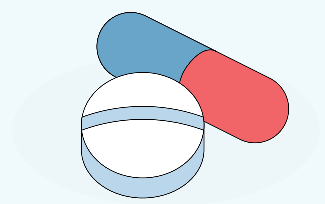
வசதியை அடிப்படையாகக் கொண்ட சிகிச்சை முழுமையான சிகிச்சை

நீங்கள் வாழ்க்கையின் வசதி, தரம் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்த முடிவெடுத்தால், நீங்கள் பெறும் பராமரிப்பில் பின்வருவன உள்ளடங்கக்கூடும்:

ACP, உயிர் வாழ்தழலையும் தன்மானத்தையும் கட்டிக்காக்கும் பொருட்டு, நோயின் நிலை, தன்மை ஆகியவற்றுக்குப் பொருத்தமான சிகிச்சைகளைத் தெரிவு செய்வதாகும்.

இந்த இரண்டு பக்கங்களும், நீங்கள் பெறக்கூடிய சிகிச்சைகள் பற்றிய உதாரணங்களைக் கொண்டுள்ளன. மேற்கொள்ளப்படும் சிகிச்சையானது, உங்கள் சுகாதார நிலைக்கும், நீங்கள் குறிப்பிட்ட விருப்பங்களுக்கும் ஏற்புடையனவாக இருக்கும்.

இந்தத் தெரிவுகளின் ஏற்புடைத்தன்மை பற்றி மேலும் தகவல் பெற, ACP அதிகாரி ஒருவருடன் பேசுங்கள்.

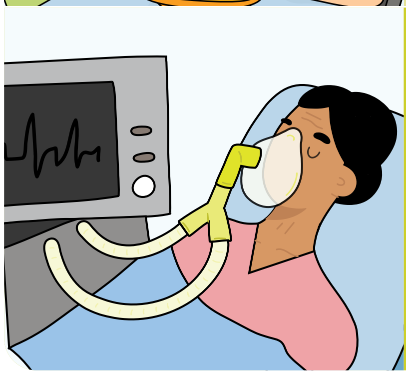


மருந்து

உங்களைச் சௌகரியமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டி, உங்களுக்கு வலி நிவாரண மருந்துகள் அல்லது மற்ற மருந்துகள் கொடுக்கப்படலாம்.

உணவும் தண்ணீரும்

நீங்கள் சுயமாக உணவையும் தண்ணீரையும் பாதுகாப்பாக உட்கொள்ள முடியும் எனில், இந்த முறையில் உங்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படும். இல்லையெனில், மற்ற உணவூட்டும் முறைகள் பரிசீலிக்கப்படலாம்.



பிராண வாயுக் கவசம்

உங்களது சுவாசத்திற்குத் துணைபுரிய, உங்களுக்கு பிராண வாயுக் கவசம் அளிக்கப்படலாம்.

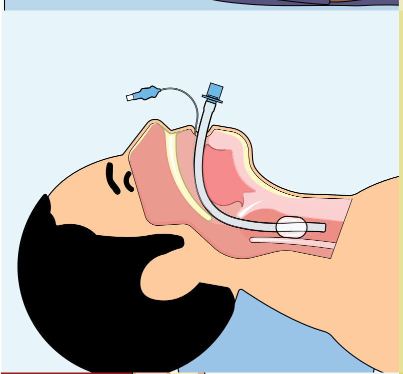
வசதியை அடிப்படையாகக் கொண்ட சிகிச்சை, உங்களுக்கு ஏற்புடைய அளவிலான வாழ்க்கைத் தரத்தை அளிக்க எண்ணம் கொண்டுள்ளது. இயந்திரங்களையும் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுவதையும் கூடுமானவரை தவிர்ப்பதையே இத்தெரிவு நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

முழுமையான சிகிச்சை

உங்களை உயிருடன் வைத்திருக்கவேண்டிய அனைத்து சிகிச்சைகளையும் நீங்கள் பெற விரும்பினால், உங்களது சிகிச்சைத் திட்டம் பின்வருபனவற்றைக் கொண்டிருக்கும்:

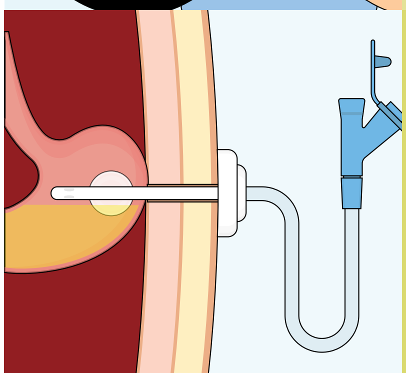
உயிர்காக்கும் சிகிச்சை

உங்கள் இருதயம் மீண்டும் செயல்பட, உங்கள் மார்புப் பகுதியில் அழுத்தும் முறை பின்பற்றப்படலாம். இது காயங்களையும் எலும்பு முறிவையும் ஏற்படுத்தலாம்.



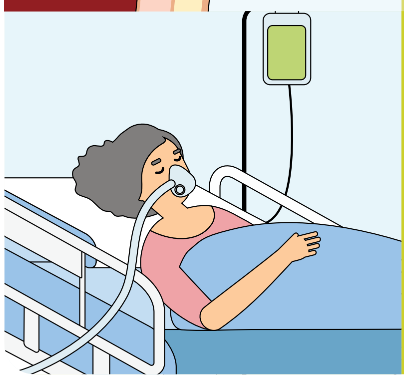
சுவாசத்திற்குத் துணைபுரிதல்

உங்கள் சுவாசத்தை ஆதரிக்க, உங்கள் மூச்சுக் குழாயில் சுவாசக் குழாய் ஒன்று பொருத்தப்படலாம். சுவாசத்திற்குத் துணைபுரியும் இயந்திரம் ஒன்றும் பயன்படுத்தப்படலாம்.



உணவு உண்பிக்கத் துணைபுரிதல்

உங்கள் மூக்கு, வயிறு அல்லது குடல்களின் வழியாகப் பொருத்தப்படும் உணவுக் குழாய்கள், உங்களுக்குப் போதுமான அளவு உணவும் தண்ணீரும் கிடைக்கப்பெறுவதை உறுதிசெய்யப் பயன்படுத்தப்படலாம்.



மருந்து

உங்கள் உடல் சீராகச் செயல்பட அல்லது நோய்களை எதிர்க்க, உங்களுக்குக் கூடுதல் மருந்துகள் கொடுக்கப்படலாம்.

நீங்கள் வாழ்க்கையின் இறுதிக் கட்டத்தை நெருங்கிக் கொண்டிருந்தால்

வாழ்க்கையின் இறுதிக் கட்டம் குறித்த எனது பார்வைகள்

அளவுகோளில் ஏற்புடையனவற்றில் வட்டமிடவும்.

எனக்கு நிரந்தரமான, குணமாக்க இயலாத மருத்தவப் பிரச்சினை இருந்து, நான் உயிர் வாழ்வதற்கு ஏறத்தாழ 12 மாதம் இருந்தால்:

மருத்துவ சிகிச்சை பற்றி, இவைதான் எனது அக்கறைகள்:

1 — 2 — 3 — 4 — 5

1: எனக்கு போதுமான சிகிச்சை கிடைக்காது என்று நான் கவலைப்படுகிறேன்.

5: எனக்கு மிகவும் அதிகமான சிகிச்சை அளிக்கப்படும் என்று நான் கவலைப்படுகிறேன்

நான் பெறவிருக்கும் பராமரிப்பு இதுவே:

1 — 2 — 3 — 4 — 5

1: என்னை சௌகரியமாக வைத்துக்கொள்ள, போதுமான அளவு உணவு, தண்ணீர், மருந்து ஆகியவற்றைக் கொண்டிருத்தல்.

உயிர் வாழ்தலுக்கு இது போதுமானதல்ல எனில், என்னை இறக்கஅனுமதித்தல்.

3: எனது உடல்நிலையை மேம்படுத்துவதற்கு, சில சிகிச்சைகளை செய்து பார்த்தல்.

எனது உடல்நிலையில் மேம்பாடுகள் ஏதும் இல்லையெனில் சிகிச்சையை நிறுத்துதல்.

5: என்னை உயிருடன் வைத்திருக்கக்கூடிய அனைத்து சிகிச்சைகளையும் மேற்கொள்ளுதல்.

வாழ்க்கையின் இறுதிக் கட்டம் குறித்த எனது பார்வை (தொடர்ச்சி)

அளவுகோளில் ஏற்புடையனவற்றில் வட்டமிடவும்.

பின்வருவன எனக்கு ஏற்படும் எனில், எனது ஆயுளைத் தக்கவைக்கும் சிகிச்சையைத் தொடர நான் விரும்ப மாட்டேன்.

எனக்கு எனது சுற்றுப்புறம் பற்றித் தெளிவாகத் தெரியவில்லை எனில்:

1 — 2 — 3 — 4 — 5

வலுவாக ஒப்புக்கொள்ளவில்லை | வலுவாக ஒப்புக்கொள்கிறேன்

நான் கடுமையான வலி அல்லது சிரமத்தைக் கொண்டிருந்தால்:

1 — 2 — 3 — 4 — 5

வலுவாக ஒப்புக்கொள்ளவில்லை | வலுவாக ஒப்புக்கொள்கிறேன்

என்னால் வாழ்க்கையை உணர்ந்து, முக்கியமான உறவுமுறைகளைத் தக்கவைத்துக்கொள்ள முடியவில்லை எனில்:

1 — 2 — 3 — 4 — 5

வலுவாக ஒப்புக்கொள்ளவில்லை | வலுவாக ஒப்புக்கொள்கிறேன்

என்னால் தன்னிச்சையான வாழ்க்கையை வாழும் பொருட்டு, இனி நன்கு சிந்திக்க இயலவில்லை எனில்:

1 — 2 — 3 — 4 — 5

வலுவாக ஒப்புக்கொள்ளவில்லை | வலுவாக ஒப்புக்கொள்கிறேன்

எனது நியமிக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பராமரிப்புப் பிரதிநிதி

உங்களது நியமிக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பராமரிப்புப் பேச்சாளர், உங்களது பராமரிப்பு விருப்பங்கள் பற்றி நீங்கள் முடிவெடுக்க இயலாத நிலையில், முடிவெடுக்கக்கூடியவராக, உங்களது நம்பிக்கைக்கு உரியவராக இருக்கவேண்டும். வழக்கமாக, அந்த நபர், ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நெருங்கிய நண்பராக இருப்பார்.

யாரை நியமிக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பராமரிப்புப் பேச்சாளராகத் தெரிவு செய்யவேண்டும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள, பின்வரும் பயிற்சி உங்களுக்கு உதவக்கூடும்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் பின்வரும் செயல்களின் பேரில் நம்பக்கூடிய நபர்கள் பற்றி சிந்தித்துப் பாருங்கள்:	பெயர்	பெயர்	பெயர்
உங்கள் விருப்பங்கள் குறித்து, உங்களுடன் பேசி, உங்களைக் கேட்டறிதல்			
உங்கள் விருப்பங்களின் பேரில் செயல்பட இணங்குதல்			
மன உளைச்சல் மிகுந்த சூழல்களில், முடிவெடுக்கக்கூடியவர்			
உங்கள் விழுமியங்கள் பற்றியும் சிகிச்சை இலக்குகள் பற்றியும் மருத்துவக் குழுவிடம் பேசத் தயாராக இருத்தல்			

நீங்கள் உங்களது நியமிக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பிரதிநிதியாக இரண்டு பேர் வரை நியமிக்கலாம். அவர்கள் ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவியாக, உங்களது மிகச் சிறந்த நலன்களின் பேரில் இணைந்து செயல்படலாம்.

நீங்கள் நீண்டகால அதிகாரப் பத்திரம் (LPA) ஒன்றை எழுதுகிறீர்கள் எனில், நியமிக்கப்பெறும் உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்புப் பிரதிநிதியையும், அதிகாரப் பத்திரத்தின் கீழ் அதிகாரம் அளிக்கப்படும் நபரையும் ஒரே நபராகக் கொண்டிருக்க பரிசீலியுங்கள். இது நீங்கள் மனநல ஆற்றலை இழக்கும் பட்சத்தில், உங்கள் மீது அக்கறை காட்டவும், உங்களது விவகாரங்களைக் கையாளவும், அவர்களுக்கு மேலும் எளிதாக்கும்.

பகுதி மூன்று

எனது பராமரிப்பு இலக்குகள்

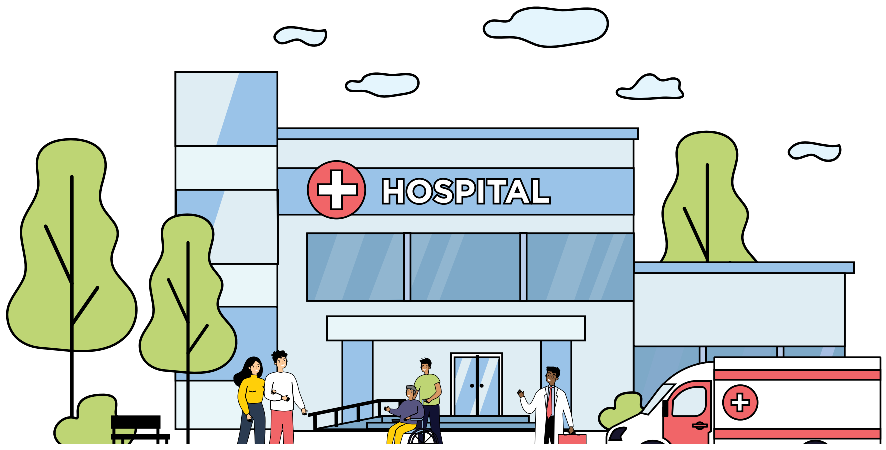
சமூகத்தில் உள்ள பராமரிப்புத் தெரிவுகள்

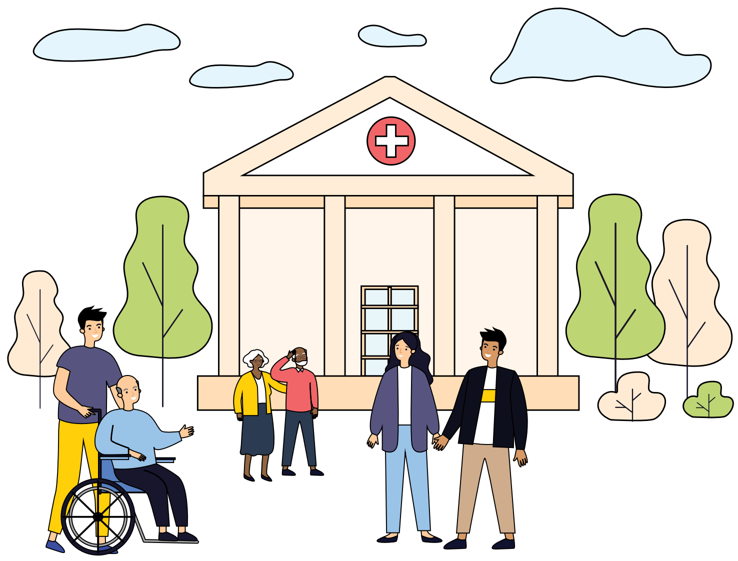
பலருக்கும் சிகிச்சை பெறும் இடமாக மருத்துவமனைகளே நன்கு பழக்கப்பட்டிருக்கும். ஆனால், மருத்துவமனை தவிர்த்து, சிகிச்சை பெறுவதற்கு மற்ற வழிகளும் உள்ளன என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உங்கள் தெரிவுகள் பற்றி ஒருவருடன் பேச, முன்கூட்டியே பராமரிப்பைத் திட்டமிடுவதற்கான எங்கள் அலுவலகங்கள் ஏதேனும் ஒன்றுக்குச் சென்று, எங்கள் பராமரிப்பு ஆலோசகர்களுடன் கலந்து பேசுங்கள். அவர்கள், நீங்கள் தகுதிபெறக்கூடிய நிதித் திட்டங்கள் பற்றியும் உங்களுக்கு ஆலோனை வழங்குவார்கள்.

மருத்துவமனை

மருத்துவமனைகள், நிறைய சிகிச்சையும் பராமரிப்பும் வழங்கப்படும் இடங்கள் ஆகும். நோயாளி கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், இதுதான் மிகவும் ஏற்புடையது. ஆனால், மற்ற பல பராமரிப்புத் தெரிவுகளும் உள்ளன.





சமூக மருத்துவமனை

மருத்துவமனையிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்ட பின்னர், சில நோயாளிகளுக்கு, சில வாரங்களுக்கு ஆதரவு தேவைப்படலாம். சமூக மருத்துவமனைகள், நோயாளிகள் குணமடையும்போது, குறுகியகாலப் பராமரிப்பை வழங்கமுடியும்.

தாதிமை இல்லம்

பெரும்பாலான அன்றாட வாழ்க்கைக்குரிய நடவடிக்கைகளில் உதவி தேவைப்படும் மற்றும் / அல்லது அன்றாட தாதிமைப் பராமரிப்புத் தேவைகள் உடையவர்களுக்கு உதவி வழங்கும் நீண்டகாலக் குடியிருப்பு பராமரிப்பு வசதிகள், தாதிமை இல்லங்கள்.

நிலையம்

நிலைய அடிப்படையிலான பராமரிப்பு, நோயாளியின் உடல் ரீதியான, சமூக, பொழுதுபோக்குத் தேவைகளைக் கவனித்துக்கொள்கின்றது. உணவு, போக்குவரத்து, அன்றாட வாழ்க்கைக்கான நடவடிக்கைகள் ஆகியவற்றுடனும் ஊழியர்கள் உதவுவார்கள்.

பகல்நேரப் பராமரிப்பு: உடல் ரீதியான பிரச்சினை உடையவர்கள் மீண்டும் வலிமை பெற்று, செயல்படுவதற்கு சிகிச்சைகள் உதவும். பயிற்சி பெற்ற சிகிச்சை நிபுணர்கள், தனிப்பட்ட உடற்பயிற்சி மற்றும் / அல்லது தொழில் சார்ந்த உடற்பயிற்சி அளிப்பார்கள்.

டிமென்ஷியா பகல்நேரப் பராமரிப்பு : மூளை இயக்கத்திறன் குறைபாட்டுடன் வாழ்பவர்களின் மனதையும் உடலையும் ஒரு நிலைப்படுத்துவதற்கான சிறப்புத் திட்டம்.

இல்லம்

பெரும்பாலானோர் தங்களுக்கு நன்கு அறிமுகமான ஒரு சூழலில் வாழ்ந்து, பராமரிக்கப்படுவதை விரும்புவார்கள். இல்லப் பராமரிப்பானது, ஒருவர் தொழில் நிபுணத்துவம் மிகுந்த பராமரிப்பை அவரது வீட்டிலேயே சௌகரியமாகப் பெறத் துணைபுரிகின்றது.

இல்லம் சார்ந்த மருத்துவ பராமரிப்பு: பராமரிப்பு நிபுணர் ஒருவர் நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்தக் கொதிப்பு, உயர் இரத்தக் கொழுப்பு முதலான நாட்பட்ட நோய்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பார்.

இல்லம் சார்ந்த தாதிமைப் பராமரிப்பு: தாதியர் ஒருவர், காயங்களுக்குக் கட்டுப் போடுதல், ஊசி போடுதல், உணவுக் குழாய்களை மாற்றுதல் ஆகியவற்றில் உதவுவார்.

தனிப்பட்ட இல்லப் பராமரிப்பு: பயிற்சி பெற்ற பராமரிப்பு ஊழியர்கள், நோயாளிகளுக்கு அன்றாட வாழ்க்கைக்கான நடவடிக்கைகள், மளிகைப் பொருட்களை வாங்குதல், சிறுசிறு வீட்டு வேலைகள் முதலான பணிகளில் உதவுவார்கள்.

இல்லப் சிகிச்சை: சிகிச்சை நிபுணர் நோயாளிகள் அன்றாட நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்கான ஆற்றலை மீண்டும் பெற அல்லது தக்கவைத்துக்கொள்ள உதவுவார்கள்.

உணவு வழங்கும் சேவை: நோயாளிகளால் உணவு வாங்க அல்லது சமைக்க முடியவில்லை எனில், அவர்கள் வீட்டு வாசலுக்கே உணவு விநியோகிக்கப்படும்.

வாழ்க்கையின் இறுதிக் கட்டத்தில் உள்ள பராமரிப்புத் தெரிவுகள்

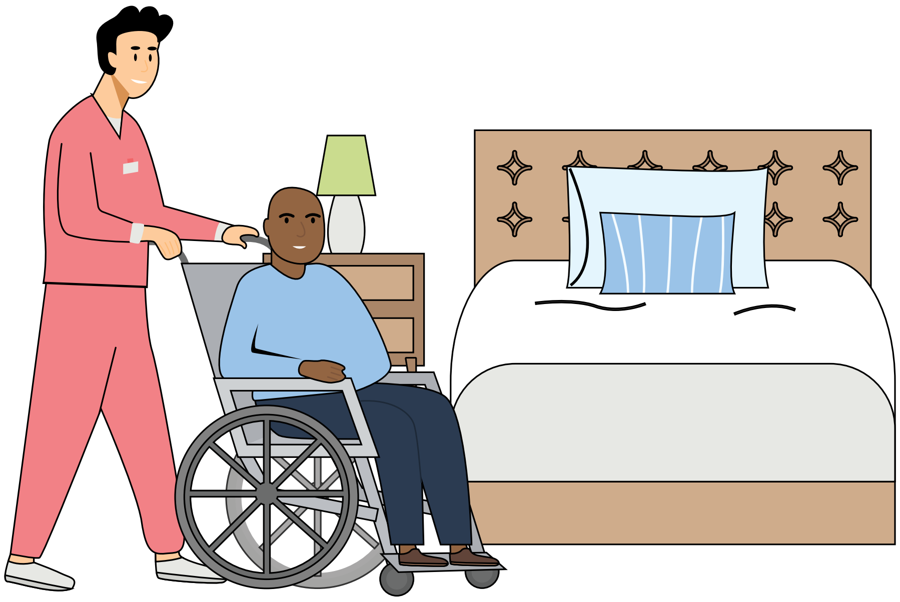
இப்பகுதி, வாழ்க்கையின் இறுதிக் கட்டத்தில் உள்ள நபர்களுக்கு உரியது. பரமரிப்பு தேர்வு, தனிநபரின் உடல்நிலை, பராமரிப்புத் தேவைகள், நிதி நிலைமை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து அமையும். உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிபுணருடன் பேசி, உங்கள் சூழலுக்கு மிகவும் உகந்த தெரிவுகள் யாவை என்பதைக் கலந்து ஆலோசிக்க, இது ஒரு நல்ல வாய்ப்பு.

மருத்துவமனை

மருத்துவமனைகளில், பலதரப்பட்ட மருத்துவ வசதிகள் முழுமையாகக் கிடைக்கப்பெறும். ஒரு நபரின் பராமரிப்புத் தெரிவுகள் சிக்கலானவை அல்லது அவருக்கு அணுக்கமான கண்காணிப்பு தேவைப்பட்டால் இந்தத் தெரிவுபொருத்தமானதாகும்.

தாதிமை இல்லம்

தாதிமை இல்லங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகள், பணிகள் ஆகியவற்றின் தொடர்பில் நாள் முழுவதும் உதவுகின்றன. பராமரிப்பின் தரம், கால இடைவெளி ஆகியவற்றிலேயே கவனம் செலுத்தப்படுகிறது.



அந்திமகால இல்லம்

அந்திமகால இல்லங்கள் தீரா நோய்களின் இறுதிக் கட்டத்தில் இருப்பவர்களுக்கு நோய் அறிகுறிகளிலிருந்து நிவாரணம் அளிப்பதில் நிபுணத்துவம் பெற்றுள்ளன. நோயாளிகளின் வாழ்வில் மீதமுள்ள காலகட்டத்தில், அவர்களுக்கு வாழ்க்கையை கூடுமானவரை சௌகரியமாக்குவதே நோக்கம்.

இல்லம்

பலர் வீட்டில் இருப்பதைத் தேர்வு செய்வார்கள். ஏனெனில், அது அவர்களுக்கு அறிமுகமான, சௌகரியமான இடமாகும். அந்திமகால இல்லப் பராமரிப்பானது, ஒருவருக்கு உடல், உணர்வு, மன ரீதியான ஆதரவை அளித்து, அவர்கள் தங்கள் இறுதி நாட்களை வாழத் துணைபுரிகின்றது.

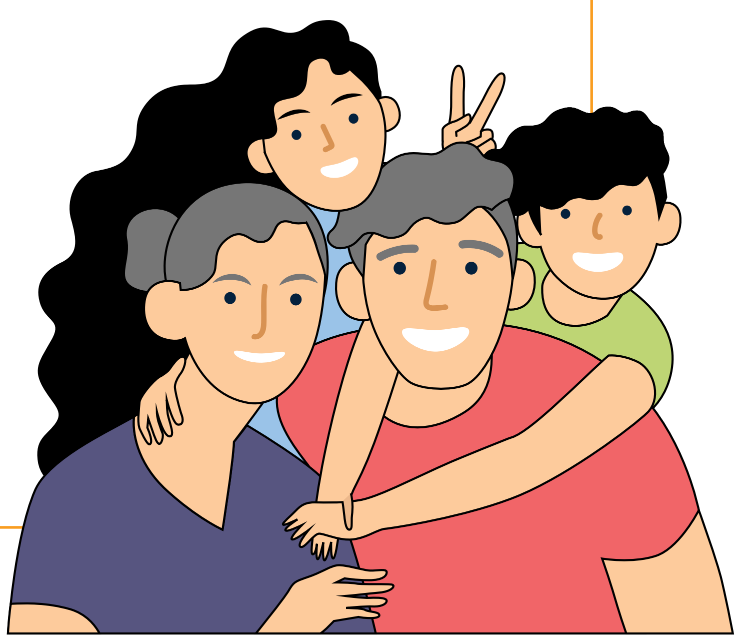
எனக்கு விருப்பமான வாழ்க்கையின் இறுதிக் கட்டப் பராமரிப்பு

ஏற்புடையனவற்றை வட்டமிடவும்.

பின்வருபனவை, எனது இறுதி நாட்களில் எனக்கு முக்கியமானவை:

வலி அற்று சௌகரியமாக இருத்தல்	சாத்தியமான, கிடைக்கப்பெறும் அனைத்து சிகிச்சையையும் பெறுதல்	நீண்டகாலத்திற்கு உயிர் காக்கும் கருவியின் துணையோடு இருக்கக்கூடாது
எனது குடும்பத்தினரின் மன உளைச்சலைக் குறைத்தல்	எனது அன்புக்குரியவர்களால் சூழ்ந்திருத்தல்	எனது அன்புக்குரியவர்கள் எனது இறுதி ஆசைகள் குறித்து அறிந்திருப்பதை உறுதிசெய்தல்
எனது விருப்பத்திற்குரிய இடத்தில் பேணப்படுதல்	இயந்திரங்கள் எவற்றுடனும் இணைக்கப்படாதிருத்தல்	எனது குடும்பத்தினரிடம் முறையாக விடைபெற்றுக்கொள்ள இயலுதல்

மற்றவை:



பகுதி நான்கு

எனது அடுத்த படிநிலைகள்

முன்கூட்டியே பராமரிப்பைத் திட்டமிடும் (ACP) முறைமைகளை எங்கே, எப்படி நிறைவு செய்வது; மற்ற திட்டமிடும் கருவிகள்.

ACP தொடர்பில், உங்களுக்கு உதவக்கூடிய சேவை வழங்குநர்களின் பட்டியலுக்கு இந்த விரைவுத் தகவல் குறியீட்டை வருடவும்.

*ACP தொடர்பிலான சேவை வழங்குநர்கள் சிலர், LPA எழுதவும் உங்களுக்கு உதவக்கூடும்.

உங்கள் (ACP) திட்டத்தை எங்கே வைப்பது

நினைவிருக்கட்டும்! முன்கூட்டியே திட்டமிடப்படும் உங்கள் பராமரிப்புத் திட்டத்தை, உங்களுக்கு மனநல ஆற்றல் உள்ள வரையில், நீங்கள் மாற்றியமைக்கலாம்.

முன்கூட்டியே திட்டமிடப்படும் பராமரிப்புத் திட்டத்தை அதிகாரி ஒருவருடன் நிறைவுசெய்த பின்னர், அது தேசிய மின்னியல் சுகாதாரப் பராமரிப்பு பதிவேட்டில் கிடைக்கப்பெறும். இது, உங்களது முன்கூட்டியே திட்டமிடப்பட்ட பராமரிப்புத் திட்டத்தை, உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழு எளிதில் பார்த்து, அறிந்துகொள்வதற்கு வகைசெய்யும்.

நீங்களும், உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் ஒரு பிரதியை உடன் வைத்திருக்கவேண்டும். தயவுசெய்து, உங்களுடன் பணியாற்றிய அதிகாரியிடம், முன்கூட்டியே திட்டமிடப்பட்ட உங்கள் பராமரிப்புத் திட்டத்தின் அச்சுப் பிரதியை கேட்டுப் பெற்றிடுங்கள்.

முன்கூட்டியே திட்டமிடப்பட்ட உங்கள் பராமரிப்புத் திட்டத்தை பத்திரப்படுத்துவதற்கான யோசனைகள்:

- வீட்டில் உள்ள, உங்களது மருத்துவப் பதிவேடுகள் உள்ள கோப்பில்
- உங்களது இதர வருங்காலத் திட்டமிடுதல் தொடர்பான ஆவணங்களுடன்

உங்கள் ACP மறுபரிசீலனை செய்யுங்கள்

முன்கூட்டியே திட்டமிடப்படும் உங்கள் பராமரிப்புத் திட்டம், உங்களைப் பிரதிபலிக்கும். உங்கள் வாழ்க்கை மாறும் வேளையில், நீங்கள் புதிய முடிவுகளை எடுக்கக்கூடும். முன்கூட்டியே திட்டமிடப்படும் உங்கள் பராமரிப்புத் திட்டம், உங்களுடைய தற்போதைய விருப்பங்களைப் பிரதிபலிப்பதை உறுதிசெய்ய, உங்களது அதிகாரியுடன் இணைந்து அதனை மறுபரிசீலனை செய்வது நல்ல யோசனை ஆகும். பின்வருபனவற்றுக்குப் பிறகு, நீங்கள் முன்கூட்டியே திட்டமிடப்படும் உங்கள் பராமரிப்புத் திட்டத்தை மறுபரிசீலனை செய்யவேண்டும்:

- வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு பத்தாண்டிலும்
- புதிய மருத்துவ நோய் கண்டறியப்படும்போது
- அன்றாட செயல்பாட்டில் கணிசமான பின்னடைவு
- உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு மரணம் – உங்கள் எண்ணங்கள் மாறக்கூடும் அல்லது நியமிக்கப்பட்ட உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்பு பேச்சாளர் காலமாகியிருக்கக்கூடும்

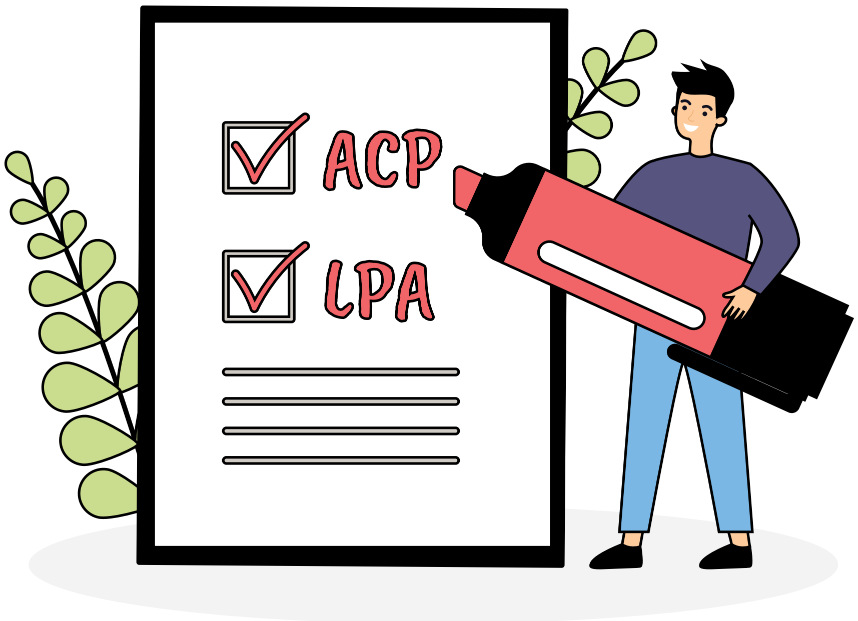
வாழ்க்கையின் பின்னொரு கட்டத்தில், பின்வருபனவற்றைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்:

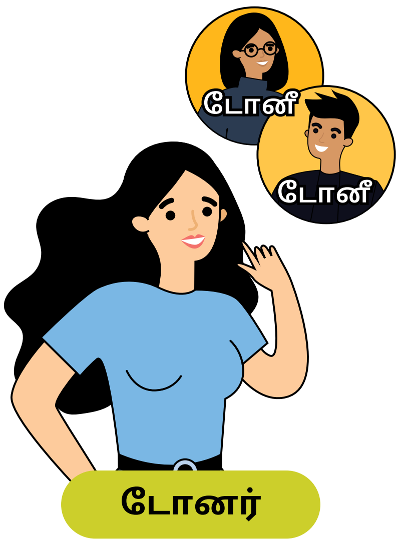
- உங்களுக்கு எது முக்கியம்
- என்ன நடக்கும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்கிறீர்கள்
- முடியும் எனில், நீங்கள் காண விரும்பும் மைல்கல் நிகழ்வுகள் யாவை (ஏ.கா. நிறைவு விழாக்கள் அல்லது திருமணங்கள் போன்ற முக்கியமான நிகழ்வுகள் அல்லது மைல்கல் நிகழ்வுகள்)

நீங்கள் முன் கூட்டியே திட்டமிடப்படும் உங்கள் பராமரிப்புத் திட்டத்தை மாற்றியமைத்த பின்னர், உங்கள் அன்புக்குரியவர்களிடம் அதுபற்றித் தெரியப்படுத்துங்கள். அப்போதுதான், அவர்கள் எப்போதும் உங்கள் ஆக அண்மைய விருப்பங்கள் பற்றி அறிந்திருப்பார்கள்.

நீண்டகால அதிகாரப் பத்திரம்

இப்போது, நீங்கள் முன்கூட்டியே திட்டமிடப்படும் உங்கள் பராமரிப்புத் திட்டத்தை நிறைவுசெய்து, உங்களது நியமிக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பராமரிப்பு பேச்சாளரைத் தேர்ந்தெடுத்துவிட்டதால், நீங்கள் உங்களுடைய நீண்டகால அதிகாரப் பத்திரத்தை* எழுதுவது குறித்தும் பரிசீலிக்கலாம்.





நீண்டகால அதிகாரப் பத்திரமானது (LPA), ஏதேனும் ஒரு நாள், உங்களது மனநல ஆற்றல் குறையும்போது, நீங்கள் சுய விருப்பத்தின் பேரில் ஒருவர் அல்லது அதற்கும் மேற்பட்டோரை உங்களது சார்பில் செயல்படவும் முடிவெடுக்கவும் நியமிக்க அனுமதிக்கும் சட்டப்பூர்வ ஆவணமாகும். தனிப்பட்ட நலன், சொத்து விவகாரங்கள் ஆகிய இரண்டு விரிவான அம்சங்களின் தொடர்பில் செயல்பட நபர்கள் நியமிக்கப்படலாம்.

உங்களது நியமிக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பராமரிப்பு பேச்சாளரையும், நீண்டகால அதிகாரப் பத்திரத்திற்கு உரியவரையும் ஒரே நபராக வைத்திருக்க நீங்கள் பரிசீலிக்கலாம்.அப்போதுதான்,நீங்கள்மனநலஆற்றலை இழக்கும் பட்சத்தில், அந்த நபருக்கு உங்களையும் நீங்கள் சார்ந்த விவகாரங்களையும் கவனித்துக்கொள்வதற்கு சுலபமாக இருக்கும்.

*முன்கூட்டியே திட்டமிடப்படும் பராமரிப்புக்கான சேவை வழங்குநர்கள் சிலர், நீண்டகால அதிகாரப் பத்திரம் எழுதவும் உங்களுக்குத் துணைபுரியக்கூடும்.

முன்கூட்டியே திட்டமிடப்படும் பராமரிப்புத் திட்டம், அதனுடன் தொடர்புடைய இதர திட்டங்கள் ஆகியவை பற்றிய ஆக அண்மை விவரங்களுக்கு **www.aic.sg/acp** எனும் இணையப்பக்கத்திற்குச் செல்லவும்.

The Heart of Care

பார்க்கவும்
www.aic.sg

அழைக்கவும்
1800 650 6060

வருனகயளிக்கவும்
AIC Link

ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பிற்கான அமைப்பு (AIC), மக்கள் நலமாக வாழ்வதற்கும், மாண்புடன் முதுமை அடைவதற்கும் துடிப்பான பராமரிப்பு மிகுந்த ஒரு சமூகத்தை உருவாக்க முனைகிறது.

நமது சேவைகளைப் பெறுவோர், பராமரிப்பின் மிகச் சிறந்த பலன்களைப் பெற ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு வழங்குவதற்கான முயற்சிகளுக்கு ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்புக்கான அமைப்பு (AIC) ஆதரவளிக்கிறது.

தொடர்ந்து சுறுசுறுப்பாக இருத்தல், நல்ல முறையில் முதுமையடைதல், மக்களை அவர்களுக்குத் தேவையான சேவைகளுடன் ஒன்றிணைத்தல் ஆகியவை தொடர்பான தகவல்களை, பராமரிப்பாளர்கள், மூத்தோர் ஆகியோரிடம் கொண்டு சேர்க்கிறோம்.

பராமரிப்பின் தரத்தை உயர்த்தும் முயற்சியில் பங்குதாரர்களை ஆதரிக்கிறோம். மூப்படையும் மக்கள் தொகையினருக்காக சேவை வழங்குவதில் சுகாதார, சமூகப் பராமரிப்புப் பங்காளிகளுடன் இணைந்து பணியாற்றுகிறோம்.

சமூகத்தில் எங்களது பணியானது, பராமரிப்புச் சேவைகளையும் தகவல்களையும் அவை தேவைப்படுவோருக்கு மிக அருகாமையில் கொண்டு செல்கின்றது. எங்களைப்பற்றி மேலும் அறிய, www.aic.sg ஐப் பார்க்கவும்.