

# 我的个人意愿， 我的医疗护理


预先护理计划参考手册



## 预先护理计划 (Advance Care Planning)

预先护理计划是一项针对您未来医疗健康护理的自发性的讨论。这鼓励您思考个人护理的想法，并与家人和医护人员分享预先护理计划，包括：

- 与亲人和医护人员分享您的价值观、信念与照护意愿；
- 探讨您在面对病危的情况时的倾向与意愿；
- 指定一位决策代理人，作为自己不能表达时的代表，他将按照您的意愿做出医疗护理的决定。

An illustration of a family and a man walking in a cityscape. The family consists of a woman carrying a child on her back, and a man walking beside them. They are silhouetted in orange against a background of grey buildings and a green grassy foreground. Two speech bubbles are present: one on the left asking 'Who should consider advance care planning?' and one on the right stating 'Advance care planning is not limited to the elderly or the sick, it is for everyone.'

谁应该考虑预先  
护理计划呢？

预先护理计划不限于  
年长者或病患，  
它适于所有人。



# 我的个人意愿, 我的医疗护理

## 预先护理计划参考手册



您对预先护理计划感兴趣, 可是不知道如何开始? 以下有些引导性问题, 可以让您和您的家人思考与讨论。

以下问题仅供参考, 不能代替在预先护理计划协调员见证下做的规划。若您想立定预先护理计划, 请向您的医护人员查询。

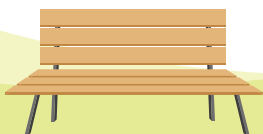
以下问题没有对或错的答案, 完全是让您表达想法及意愿。

### 1. 我的价值观, 我的生活质量

对我而言, 理想生活是:

请在以下最适合您的选择打勾。

- 能够自理
- 能够保持健康及独立
- 与家人相处
- 与朋友相处
- 能够继续遵守信念/信仰
- 能够参与喜欢的消遣和爱好
- 其他: .....



对我而言，若我缺乏以下的条件，生活会很难受（如，能走动，做决定，与人沟通等）：

.....

.....

.....

.....

## 2. 我的健康状况

目前，我的病状包括：

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

与此同时，我对病情有所顾虑和担心的是：

.....

.....

.....

.....

### 3. 我的医疗经验

至今，我已在以下的医疗机构接受过治疗：

请在以下勾选您觉得最适合的选项。

- 家庭医生诊所
- 综合诊疗所
- 医院门诊
- 一般住院病房
- 加护病房
- 其他： .....

过去，我曾经遇到患重病的家人或朋友。陪在他们身旁的那段时间，我领悟到：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 4. 我的医疗处置意愿

倘若我罹患重病或受重伤导致我忘了记自己是谁、认不出身边的人、不知道自己在哪里，而且医生认为我能恢复到为自己作决定只有非常小的机率时：

请在以下勾选您觉得最适合的选项。



我无法对以上的情况作出决定，因为...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 5. 我对于临终护理的选择

当我想到死亡，我担心且关心的是：

请在以下勾选您觉得最适合的选项。

- 孤单
- 呼吸困难
- 没有食欲
- 财务困难
- 承受疼痛
- 成为亲人的负担
- 其他： .....

生命接近尾声时，我希望能够（如，继续得到家人的陪伴、享用喜爱的美食等）：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

这些是会影响我临终护理的信仰或宗教仪式：

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 6. 我的指定决策代言人

一位指定的决策代言人应该，附有以下条件<sup>1</sup>：

- 21岁以上
- 愿意代表您发言
- 了解并明白您的照护意愿
- 能够将您想要的照护告诉医疗人员
- 能够坚定执行您的预先护理计划
- 能够应付有压力的情况



考量以上条件，我认为能了解我、尊重我意愿并为我作决定的代言人是：

1. 姓名：.....

关系：.....

电话：.....

2. 姓名：.....

关系：.....

电话：.....

您有兴趣进行全面的预先护理计划吗？请与您的医疗人员咨询详情！新加坡大多数的医院都有接受过受训的合格预先护理计划协调员，为与您、您的家人和您的医疗团队进行预定临终照顾计划的讨论。

### 我们建议您：

- ① 为预先护理计划做预约
- ② 将意愿告知家人、医疗团队和医院人员
- ③ 定期修正计划书，因为您的健康状况、生命状况和目标可能会改变。与您的医疗团队和家人讨论任何的修改是重要的
- ④ 如果您是陈笃生医院的病人，而且希望完成您的预先护理计划，请致电6359 6410或电邮至[acp@ttsh.com.sg](mailto:acp@ttsh.com.sg)

## 预先护理计划有什么好处？

- 让您了解并思考您的病情现状
- 让您有机会对您未来的医疗处置作选择
- 让您指定一位决策代言人
- 让您对临终照顾有自主权
- 让您减轻您家人在您重病时作下医疗决策负担
- 让您增强与您家人和医护人员之间的关系



## ✘ 一般大众的迷思

预先护理计划是关于死亡的讨论。

预先护理计划只限于年长者或患重病患者。

预先护理计划是撤回维持生命的治疗。

预先护理计划代表医疗团队已经放弃了我的治疗。

## ✔ 事实

预先护理计划是个关于您对于医疗处置的讨论。这鼓励您与您家人讨论和了解您的价值观、信念及意愿。

预先护理计划是适于所有人的。无论是健康人士、年轻人、专业人员、或退休者都应该探讨个人对护理择策的偏爱。

预先护理计划是个对您医疗择策的讨论。您能指定在适合的病状下撤回或继续维持生命的治疗。

预先护理计划有助医疗团队了解您的意愿，并使他们能按照您的意愿执行一致的医疗处置。



欲知更多详情，请浏览：

[www.ttsh.com.sg/acp](http://www.ttsh.com.sg/acp)

[www.livingmatters.sg](http://www.livingmatters.sg)

[www.advancecareplanning.ca](http://www.advancecareplanning.ca)

[www.gundersenhealth.org/respecting-choices](http://www.gundersenhealth.org/respecting-choices)



Tan Tock Seng  
HOSPITAL



由以下机构支持：



[www.ttsh.com.sg/acp](http://www.ttsh.com.sg/acp)

翻译：

洪木亮 医生

林孟俞 医生

与陈笃生医院预先护理计划团队