

# 预先 护理计划 手册

我的意愿

姓名

---

地址

---

联络号码

---

没人能预料将来会发生什么事。您或许无法预测您将来的健康状况，也无法预料您何时会丧失能力自主表达意愿。提前说出您的意愿，不仅能给予您的亲人在为您做这艰难的医疗决定时，有一个较为明确的方向，也能让他们更安心。

手册里一系列自我探讨性问题能让您更了解自己的价值观和信念，从而引导您反思个人的未来医疗目标与意见。我们鼓励您把意愿记录下来，并提前与您的亲人分享，让他们一起参与您的预先护理计划之旅。



# 什么是预先 护理计划？

试想如果有一天您遭遇事故或身患疾病，以致您无法自主表达意愿，谁能代您发言与完成您的意愿？预先护理计划 (ACP) 是您制定未来医疗保健及个人护理的计划过程。它包括：

- 与您的亲人和医疗服务人员分享您的个人价值观、信念、医疗目标和预先护理计划手册。
- 探讨您在病情恶化时的医疗选择，做出最适合自己意愿的规划。
- 选择决策代理人，在您本人丧失表达能力时代您发言，做出最符合您利益的医疗决定。

请提早和您的亲人分享您对医疗选择方面的想法和意愿。这可助他们有信心及安心地完成您的意愿，也会减轻他们在您病危时所需要承受的负担与压力。

# 谁应该 考虑参与预先 护理计划？

预先护理计划不分年龄或健康状况，适于所有人。您无法预测未来，但您可以通过预先护理计划让您的亲人了解您的意愿，让他们知道在您病危时希望他们怎么做。通过这项计划，您可以掌握自己的医疗选择，让您的亲人了解您的意愿，为您做决定。



# 我的圆满人生是...

您可以为自己作主，依照自己的价值观及对生命的看法，选择自己的医疗意愿并提早记录下来。这有助于您的亲人放心去施行您的意愿。

首先，请仔细考虑并列出一系列问题的想法：

## 是什么让我每天的生活深据意义？是什么给予我生命的原动力？

(例如：当我在黄昏漫步与大自然亲近时。当我和家人/朋友聚在一起时。拥有美满家庭生活。我的丈夫/妻子的陪伴。当我祷告时。当我能给予不幸的人们帮助时。)

.....

.....

.....

## 有什么是我生活中不可或缺的？什么对我而言是非常重要的？

(例如：我要继续享受美食。我要独力！我希望可以自由走动。我珍惜和家人朋友相处的时间。我必须能与家人/朋友用言语沟通。家庭和谐。对社会有贡献。)

.....

.....

.....

## 当我面对严峻挑战时，是什么/谁给我帮助与力量？

(例如：我会向家人/朋友倾诉。我的宗教信仰给予我克服困难的力量。我的丈夫/妻子的陪伴和支持。)

.....

.....

.....

## 我是否经历过亲人去世或濒临死亡的情况？ 我领悟了其过程对我的影响...

.....

.....

.....

## 我认为圆满人生是...我希望在这一生中我能够...我最想做的事...

.....

.....

.....

## 我希望我的晚年生活能...

.....

.....

请尽早让您的亲人了解您的意愿与人生价值观。这可以让他们在您病重而无法为自己做出决定时，能有一个导向可以为您做出既适当且尊重您意愿的医疗抉择。

# 我的医疗 意愿

相信圆满人生对每个人深据意义。试想若有一天您身体起了变化，失去能力照顾自己或病情突然恶化，您将如何应对？以下的一系列问题有助于您思考您对生命遭逢危难的想法。当您病情渐渐恶化，您会如何抉择？

## 假如我的病情发展到末期或临终时...

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

① 我不想知道任何关于我病情的发展/症状。

⑤ 我要深入了解我的病情/病发症和所有相关的资料。

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

① 我相信我的医疗服务人员和家人/朋友能为我作决定。我不介意把决定权完全交于他们。

⑤ 我希望我的医疗服务人员和家人/朋友能完全遵从于我预先表达的选择/决定。

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

① 尽管我承受病痛折磨，我还是希望医生能使用维生医疗设备来延续我的生命。

⑤ 生老病死总令人无可奈何。我不奢求长命百岁，但要活得有意义。



## 如果有一天我的身体起了变化，失去能力照料自己的饮食起居...



①  
无所谓，我可以  
依赖我的家人/  
朋友。

⑤  
我不要依赖任何  
人。我坚持独立  
自理。

病情恶化时，我希望这些  
事物/人能陪在我身边：

如果我的健康状况起了变化，  
我最关心、懊恼、遗憾的事...

.....

.....

.....

.....

若发生紧急医疗状况时，  
我希望如何被照顾？

我还有一些事未完成...

.....

.....

.....

.....

# 我的心声

当我丧失为自己做决定的能力时，我想我的亲人扮演什么角色？他(们)能否尊重我的选择？

假如我身患重病或生命已到末期时，我有何打算或安排？

- ..... ① ..... ② ..... ③ ..... ④ ..... ⑤ .....
- 我想一个人独处。
- 我希望我的家人/朋友能陪在我身边。

若有一天我的病情恶化，我希望我的家人/朋友了解我的现况吗？

- ..... ① ..... ② ..... ③ ..... ④ ..... ⑤ .....
- 我会选择隐瞒自己的病情。我不希望我的家人/朋友知道任何细节。
- 我不希望我的家人/朋友知道太多细节。
- 我希望他们清楚了解我的病情/并发症。

当我丧失为自己做决定的能力时，谁可以代替我做出最符合我的医疗决定？

- 我的配偶/伴侣
- 我的朋友
- 我的孩子
- .....
- 我的父母
- 其他
- 我的医生/护士/其他医疗服务人员
- .....
- 我的宗教领袖/ 团体



# 我应该如何跨出第一步？

现在就为增加自己的自主权，勇敢地跨出第一步。试着和您的亲人分享您在医疗选择方面的想法和意愿。您开始可能会觉得不自在，也可能担心他们会反对您的决定。

尽早让您的亲人了解您的意愿，可以帮助你们在期望与选择上取得共识。这将让他们在您病重而无法为自己做出决定时，有一个导向可以为您做出最适当的医疗抉择，取得心安与慰藉，维系家庭和谐。

一旦开始了这话题，您将会发现预先护理计划的重要性与价值。从你们的讨论中，关爱您的亲人能从中了解您的生命价值观，而您也可以借而反思自己未来的医疗意愿。

## 请切记：

- 预先护理计划没有对或错。身患重病及濒临死亡对个人而言代表着不同的意义。
- 预先护理计划是一个过程。您可以随时修改您的决定。随着您的身体状况或生活情况发生变化，您可以重新检阅您的医疗决定并修订您的计划。
- 请不要匆忙做决定。您可能需要更多的时间去思考并谈论您的意愿。
- 与您的亲人沟通，分享您的意愿。关心您的亲人不一定了解您的人生价值观。他们或许不知道什么对您最重要。预先护理计划能助您在非紧急情况下，设法与亲人在期望与选择上取得共识维系家庭和谐。
- 尽早与您的亲人坦诚交流。别让他们在危机时刻陷入不知所措的局面。预先讨论您的意愿可以减轻他们在紧急情况下，因必须代您做出困难的决定所承受的压力与负担。

.....

.....

.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

我已和我的家人/朋友分享我的意愿：

姓名	与我的关系	日期

制作：



预知更多信息，请参阅  
[www.livingmatters.sg](http://www.livingmatters.sg)