

## அந்திமக் காலத்தை அமைதியாக கடக்க திட்டமிடல் தேவை (Advance Planning is Needed for a Peaceful End-of-Life Experience)

**Yvonne Arivalagan**  
**Tamil Murasu, 1 July 2018**

மரணத்தைப் பற்றி பேசுவது எளிதன்று. நம் உற்றார் உறவினரின் அந்திம காலத்தைப் பற்றி நினைக்கவே பயப்படுகிறோம். நம் சொந்த வாழ்க்கையின் முடிவு பற்றி நினைக்கும்போது இந்த பயம் அதிகரிக்கலாம். பல சிங்கப்பூர்கள் தங்கள் அந்திம காலத் திட்டங்களை முன்கூட்டியே தீட்டாமல் இருப்பதற்கு இது ஒரு முக்கியக் காரணம்.

குடும்பம், வீடு, வேலை, உடல் நலம், ஓய்வு போன்றவை பற்றிக் கவனமாகத் திட்டமிடுகிறோம். ஆனால், அந்திம காலத்திற்கு ஏன் திட்டமிடுவதில்லை? வாழ்க்கையின் அந்திம காலத்திற்குத் திட்டமிடுவது நமக்கு நாமே கொடுத்துக் கொள்ளும் சுதந்தரம், உரிமை.

மருத்துவ முன்னேற்றங்களும் தொழிநுட்ப வளர்ச்சிகளும் ஒருவரின் வாழ்நாளை நீட்டிக்க முடியும். அதே போன்று, இறப்பைக்கூடத் தள்ளிப் போடலாம். கருவிகளும் குழாய்களும் உடலைத் தூக்கிப் பிடிக்க, சுய விழிப்புணர்ச்சியும் கண்ணியமும் இல்லாத நிலையில் நாம் பலரைப் பார்க்கிறோம். தள்ளிப்போடும் மரணம் ஒருவரின் அந்திம நாட்களை அவலப் படுத்த வாய்ப்பு உண்டு.

ஒருவரின் வாழ்க்கையின் இறுதி ஆண்டு வழக்கமாக அனைத்து ஆண்டுகளிலும் மிகவும் மதிப்பு மிக்கதாக இருக்கும் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இறக்கும் நபரின் அன்புக்குரியவர்களுக்கும் இது மிகவும் கவலையளிக்கிறது. வாழ்க்கையின் முடிவிற்கு முன்கூட்டியே திட்டமிடுவதன் மூலம் மனத் துன்பத்தையும் பணப் பிரச்சனைகளையும் எதிர்கொள்ளத் தயாராக இருக்கலாம்.

சிங்கப்பூரில் அந்திமக் காலத்திற்குத் திட்டமிட பல வழிகள் உள்ளன.

முதலாவதாக, நீங்கள் ஒரு மேம்பட்ட பராமரிப்புத் திட்டத்தை உருவாக்கலாம். 'மேம்பட்ட பராமரிப்புத் திட்டமிடல்' எனப்படும் 'ஏசிபி (Advanced Care Planning)' என்பது உங்கள் வருங்கால உடல் நலத்திற்கும், சொந்த பராமரிப்புக்குமான செயல் திட்டம். மேலும், இது உங்கள் தனிப்பட்ட விருப்பங்களையும் நம்பிக்கைகளையும் குறிப்பிடுவதற்கு உதவும் ஆவணம். இது ஒரு சட்ட ஆவணம் அன்று. எப்போது வேண்டுமானாலும், இந்த ஆவணத்தில் மாற்றங்களைச் செய்யலாம். 'ஏசிபி' பற்றிய மேல்விவரங்களுக்கு <https://www.livingmatters.sg/> என்ற இணையத்தளத்தை நாடலாம்.

இரண்டாவதாக, 'ஏளம்டி' என்பபபும் முன் மருத்துவ உத்தரவைப் (Advance Medical Directive) பற்றி அறிந்து கொள்வது நல்லது. 'ஏளம்டி' என்பது சட்டப்பூர்வமான ஆவணம். அதில் நீங்கள் முழுமயக்க (Coma) நிலையில் அல்லது இறக்கும் தருவாயில் இருந்தால், உயிர் நீட்டிக்கும் மருத்துவ முயற்சிகளை விரும்பவில்லை என்று குறிப்பிட்டு வைக்கலாம். [சுகாதார அமைச்சின் இணையத்தளத்தில்](#) 'ஏளம்டி' பற்றிய தகவல்களைப் பதிவிறக்கம் செய்யலாம்.

மூன்றாவதாக, நீண்டகால அதிகாரப் பத்திரத்திற்கு (Lasting Power of Attorney) விண்ணப்பிக்கலாம். இதுவும் ஒரு சட்டப்பூர்வமான ஆவணம். குறைந்தபட்சம் 21 வயதாக இருக்கும் ஒருவர் தான் விரும்பும் ஒரு நபரை நியமனம் செய்து தாம் சுய அறிவை இழந்துவிட்டால் தமது சார்பாகச் செயல்படுவதற்கு அனுமதிக்க இந்த ஆவணம் உதவுகிறது. சொந்த பராமரிப்பு, சொத்து ஆகியவை பற்றிய முடிவுகளை நியமிக்கப்பட்ட நபரால் எடுக்க முடியும். மேல்விவரங்கள் <https://www.publicguardian.gov.sg> என்னும் இணையத்தளத்தில் உள்ளன.

நான்காவதாக, உங்கள் உயிலை எழுதுங்கள். இறப்பிற்குப்பின் உங்கள் சொத்துக்கள் எவ்வாறு பிரிக்கப்பட வேண்டும் என்பதையும் உங்கள் விருப்பங்களை நிறைவேற்ற யாரை நியமிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதையும் உங்கள் உயிலில் குறிப்பிட முடியும்.

இவற்றையெல்லாம் செய்வது கடினமெனத் தோன்றலாம். ஆனால் அவ்வாறு செய்வதன்வழி வாழ்க்கையின் அந்திமக்காலத்தில் உங்கள் மனச்சுமையையும் உற்றார் உறவினரின் துன்பத்தையும் நீங்கள் வெகுவாகக் குறைக்கலாம். அந்திமக் காலத்தைச் சற்று அமைதியாகக் கடக்க இந்தத் தீர்வுகள் உதவிகரமாக அமையலாம்.

[யிவோன் அறிவழகன்](#) கொள்கை ஆய்வு கழகத்தில் ஆராய்ச்சியாளராகப் பணியாற்றுகிறார்.