DIGNIFIED & RESPECTFUL DECISIONS

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲਾਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ

Punjabi / ਪੰਜਾਬੀ

Palliative Care Victoria

ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਸਹਿਤ

Palliative Care Victoria ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਬਦਲਵੇਂ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ (substitute decision-makers) ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਪੱਖੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦਿਆਲੂ ਸਨ, ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ, ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਖ਼ਪਤਕਾਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਨਮੋਲ ਫੀਡਬੈਕ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

PCV ਉਸ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਤੀਤ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਉੱਭਰ ਰਹੇ ਵੱਡ-ਵਡੇਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਭੇਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਨਮਾਨਜਨਕ ਅਤੇ ਆਦਰਪੂਰਨ ਫ਼ੈਸਲੇ (Dignified and Respectful Decisions) ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਕੌਮੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪਾ ਵਿਭਾਗ (Commonwealth Department of Health and Ageing) ਅਤੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (Victorian Department of Health) ਦੁਆਰਾ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮੁੱਚੀ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਦੇਖਭਾਲ ਉਪਾਅ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

Australian Government
Department of Health and Aged Care

VICTORIA State Government

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਬਾਰੇ 4
ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ 5
ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ 9
ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣਾ 12
ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ 16
ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣਾ 19
Nola ਦੀ ਕਹਾਣੀ 22
ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਚੈੱਕਲਿਸਟ 23
ਵਰਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ 26
ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ.... 28

ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਬਾਰੇ

ਇਸ 'ਸਨਮਾਨਜਨਕ ਅਤੇ ਆਦਰਪੂਰਨ ਫ਼ੈਸਲੇ' ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ Palliative Care Victoria ਦੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਹੈ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਕ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ (decision-makers) ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਵੀ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਓਹੀ ਮਾਣ, ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਿਸਦੇ ਉਹ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ।

'ਸਨਮਾਨਜਨਕ ਅਤੇ ਆਦਰਪੂਰਨ ਫ਼ੈਸਲੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ' ਨੂੰ ਕੌਮੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪਾ ਵਿਭਾਗ, ਅਤੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮੁੱਚੀ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਦੇਖਭਾਲ ਉਪਾਅ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਸੰਭਵ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਟੀਚੇ

ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੂਚਿਤ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜੀਵਨ ਗੁਣਵੱਤਾ 'ਤੇ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣਾ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਪੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਆਪ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਵਹਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਆਉਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ।

ਵਿਵਹਾਰਕ ਤਿਆਰੀ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ (Advance care plan) ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀਮਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਚਾਹੁੰਦੇ (ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ) ਹਨ।

ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ.) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਆਸਾਨ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਘਰ ਕੋਲ ਇੱਕ ਤਰਜੀਹੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Advance care directive) ਨੂੰ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਕਰਨਗੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ - ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ - ਫ਼ੈਸਲੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਫ਼ੈਸਲੇ ਸਿੱਧ-ਪੱਧਰੇ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਘਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਕੀ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਵਧੇਰੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣਾ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਰਸਿੰਗ ਟੀਮ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ. (GP) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਿਆਰੀ

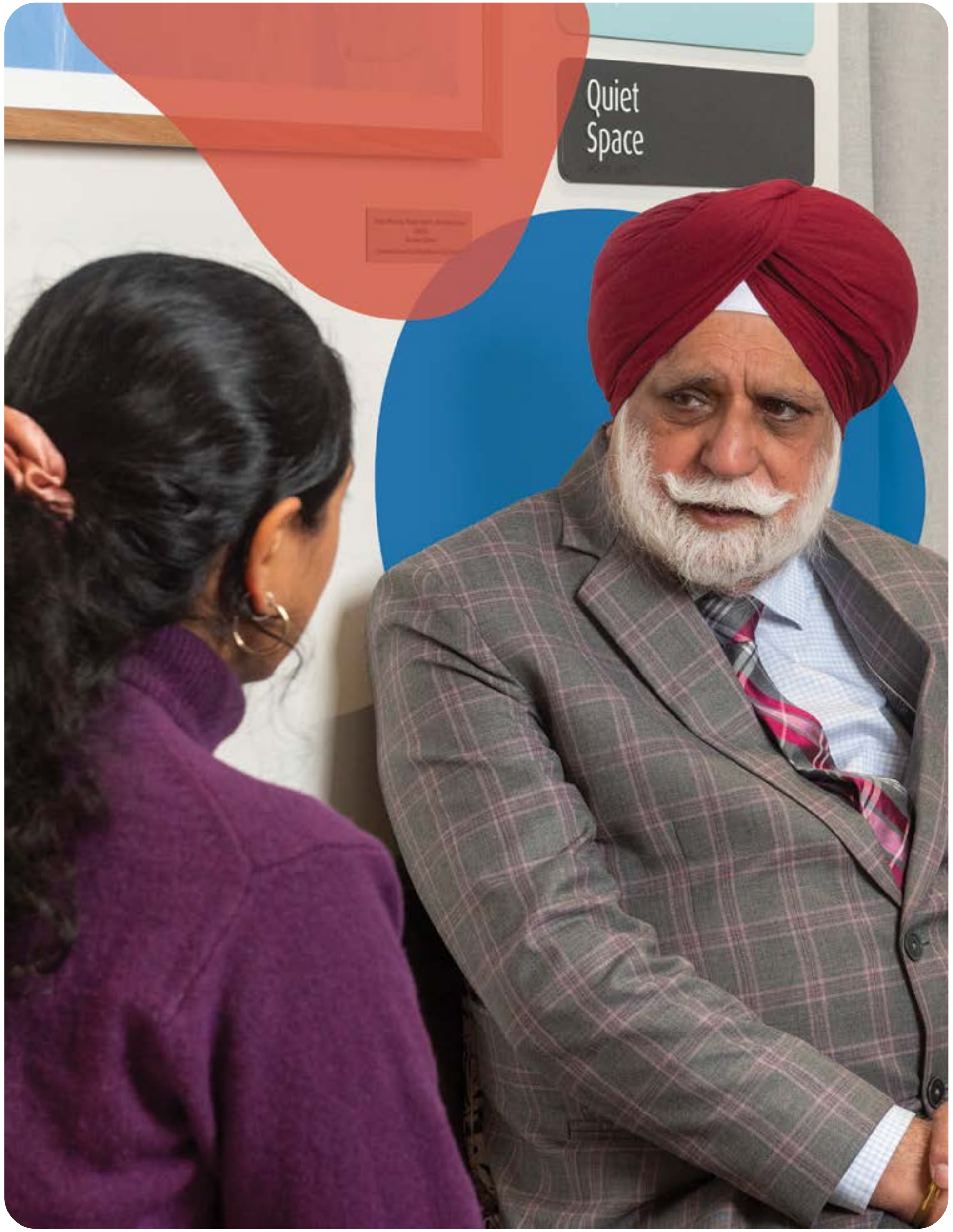
ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਲਗਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਦੇ ਰਾਹ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕੁੱਝ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਕੌਫ਼ੀ ਪੀਣ ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ।

ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ, ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ।

"ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੇਰੇ ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ ਕਿ ਪਿਤਾ ਜੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਭਰੋਸਾ ਮਿਲਿਆ। ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਚਰਚਾਵਾਂ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਿੱਘਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਤਾਂ ਇਸਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ।"

(Barry ਦੀ ਬੇਟੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾਕਰਤਾ)



ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਕਿਸੇ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਘਰ (ਏਜਡ ਕੇਅਰ ਹੋਮ) ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮੁੱਖ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਇਹ ਸਹੂਲਤ ਘਰ ਕਿਵੇਂ ਚੰਗੀ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਮੁੱਖ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ

ਮੈਨੇਜਰ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਰਸ ਇੰਚਾਰਜ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਘਰ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਨਰਸਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ (ਪਰਸਨਲ ਕੇਅਰ ਅਟੈਂਡੈਂਟਸ) ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸਟਾਫ਼ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੀ.ਪੀ. ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਕਰਨ, ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲਿਖਕੇ ਦੇਣ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਕੁੱਝ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਡਿਊਟੀਆਂ ਇੱਕ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।)

ਅਲਾਈਡ ਹੈਲਥ (ਸਹਾਇਕ ਸਿਹਤ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਗੁਣਵੱਤਾ ਭਰਪੂਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਨਿਯਮਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ, ਪੋਡੀਆਟਰੀ (ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ), ਸਪੀਚ ਪੈਥੋਲੋਜੀ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿੱਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ) ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਮਾਹਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਘਰਾਂ ਕੋਲ ਮਾਹਰ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜਾਂ ਜੀਵਨ-ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ (life-limiting condition) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਘਰਾਂ ਕੋਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਹਸਪਤਾਲ ਮਾਹਿਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਸਪਤਾਲ ਪੱਧਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਘਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ।

ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਭਰੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਭਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੀ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਢੁੱਕਵੀਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਮੁਕਤਾ ਰੁਝਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਵਿਭਿੰਨ ਹੋਣ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਪਛਾਣ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੀ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਚੰਗੀ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ

ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਚੰਗੀ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਭਰਪੂਰ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਹੋਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਦੀ ਟੀਮ ਵਿਚਕਾਰ ਭਰੋਸਾ ਬਣਾਉਣਾ - ਜੋ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਵੇਗਾ- ਇਸ ਭਾਈਵਾਲੀ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।

“ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ, ਇਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਕੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕਮੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(Doris ਦਾ ਪਤੀ ਜੋ ਕਿ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਮਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੀ ਹੈ)

ਚੰਗੀ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਚੰਗੀ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਥੰਮ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਉਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿੱਗ ਜਾਣਾ, ਭਾਰ ਘੱਟਣਾ, ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ), ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸਮੀਖਿਆ ਸਮਿਆਂ ‘ਤੇ। ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ, ਬੋਧਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਅਰ ਪਲਾਨ (ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ, Care Plan) ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਘਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰੇਗਾ।

ਕੇਅਰ ਪਲਾਨ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਸਮੀਖਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ‘ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਆਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੇਅਰ ਪਲਾਨ ਦੀ ਕਾਪੀ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਸ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਚੰਗੀ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਕਸਰ GP ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਰੇਕ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਦੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੇਅਰ ਪਲਾਨ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣਾ

ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਇਹ ਗ਼ੈਰ-ਰਸਮੀ ਗਿਆਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਸਮੀ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਵੀ ਸਮਰਥਨ ਕਰੇਗਾ ਜੇਕਰ ਉਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਦੇਖੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ ਜੋ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਰਸਿੰਗ ਟੀਮ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਅਕਸਰ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਵੋਗੇ।

ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਟੀਚੇ

ਕਈ ਵਾਰ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲ ਰਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਉਹ ਫ਼ੈਸਲੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਆਈ ਗਿਰਾਵਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰਨੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਫ਼ੈਸਲੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਰਨ ਦੇ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ

ਕੁੱਝ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਸਿੱਧ-ਪੱਧਰੇ ਹੋਣਗੇ; ਬਾਕੀਆਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਤਿਆਰੀ ਜਾਂ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਰਾਹਤ 'ਤੇ ਧਿਆਨ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨਰਸਿੰਗ ਟੀਮ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਚਿਆਂ (goals of care) ਨੂੰ ਮਿੱਥਣ ਵਜੋਂ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨਗੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਕੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਘੱਟ ਰਸਮੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਜਾਂ ਕੇਅਰ ਪਲਾਨ ਸਮੀਖਿਆ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਰਸਿੰਗ ਟੀਮ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਕਿਹੜੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹਨ।

ਇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਰਸਿੰਗ ਟੀਮ ਅਤੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਆਈ ਅਚਾਨਕ ਗਿਰਾਵਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਟੀਚੇ ਮੌਜੂਦਾ ਇਲਾਜ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ

ਕੁੱਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਮੱਸਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ੍ਰੈਕਚਰ (ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ) ਜਾਂ ਬੇਕਾਬੂ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ, ਨਰਸਿੰਗ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਸਹਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ (dementia) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਅਣਜਾਣ ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁੱਝ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਨਰਸਿੰਗ ਟੀਮ ਅਤੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

“ਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਗਲਨ ਸੰਬੰਧੀ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਕਈ ਚੱਕਰ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਜੀ.ਪੀ.ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕੇਅਰ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਹੁਣ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਝ ਨਹੀਂ ਪਾਈ, ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਾਪਸ ਘਰ ਆਉਂਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ (ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦੇ ਨੇੜੇ) ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈਆਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਜੀ.ਪੀ. ਨੇ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਹੀ, ਮਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਗਿਆ ਪਰ ਇਸ ਵਾਰ ਉਸਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਨਵੀਂ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖ਼ਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਬਹੁਤ ਰਾਹਤ ਭਰਿਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।”

(ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੀ Lylie ਦੀ ਧੀ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਤਾ)

ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਦੇਖਭਾਲ

ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਦੇਖਭਾਲ (Palliative care) ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਜੀਵਨ-ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਉ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਦੁਖਦਾਈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਭਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਕੁੱਝ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਉਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਘਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜੇ ਵੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਪਹੁੰਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਸਹਾਇਕ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜੀਵਨ-ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (end-of-life care) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡਾ ਨਿਘਾਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਚਾਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਨਿਘਾਰ ਆਉਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਧਣਾ, ਘੱਟ ਖਾਣਾ, ਘੱਟ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ। ਵਧੇਰੇ ਅਹਿਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣਾ, ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਧਣਾ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਝਣ ਦਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ; ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

"ਤੁਸੀਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਮਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਰਦੇ ਦਮ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵੀ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।"

(ਡੇਮ Cicely Saunders - ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਅੰਦੋਲਨ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ)

ਅੰਤਿਮ ਦਿਨ

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਪੜਾਅ (terminal phase) ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਸਨ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।

- **ਦਰਦ ਅਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ:** ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਮਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਚੈਨ, ਵਿਆਕੁਲ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਰਸਿੰਗ ਸਟਾਫ਼ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ-ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ-ਰਹਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ:** ਅੰਤਿਮ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਨਹੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਰਨ ਦੀ ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਫੰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਰਾਹਤ ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ।
- **ਵਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ:** ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਮ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਟਾਫ਼ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਹੀ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।
- **ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ:** ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਵੱਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਦਾ ਵਿਰਾਮ ਲੈ ਕੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਥੁੱਕ ਰਦਾਨ ਦੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਿਮ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਰਨ ਲਈ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਚਾਣਚੱਕ ਵੀ ਮਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਹ ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ ਉਸ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੋਵੇ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪ ਚੁਣਨਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਜਾਪ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸੁਗੰਧੀਆਂ, ਕੋਮਲ ਛੋਹਾਂ, ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਮਨਪਸੰਦ ਸੰਗੀਤ ਅਜੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣ ਲਈ ਆਏ ਹੋਰਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਫੇਰੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਨਿਪਟ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਖਾਣਾ ਖਾਣ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਬੇਨਤੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਾਰਮਿਕ ਰਸਮਾਂ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕੋਲ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ।

ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣਾ

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਕਈ ਵਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਬੋਝ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਸ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਮਰਥਿਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਵਚਨਬੱਧਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ

- **ਵਧੀਆਂ ਭੋਜਨ ਖਾਓ:** ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੀਮਤ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਭਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੀਨੂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ।
- **ਵਧੇਰੇ ਤੁਰੋ-ਫਿਰੋ:** ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟੇਗਾ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ 15 ਮਿੰਟ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ!
- **ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਓ:** ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ 7-9 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਭਰ ਦੇ ਚੰਗੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਕਈ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- **ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ:** ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਚੇਤਨਾ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ, ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।** ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪਰ੍ਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿੱਕਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਲਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਵੀ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਦੇ ਨਾਲ ਢਲ ਜਾਵੋਗੇ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਨੇਮਾ ਜਾਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ। ਜੇਕਰ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਟੀਵੀ ਸ਼ੋਅ ਦੇਖਣਾ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਸਵਾਲ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇਪਣ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ

ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਕਈ ਵਾਰ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬੋਝ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਦੇ ਲੋਕ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅੰਦਰ, ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮੂਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਭਰੋਸਾ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ. ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਸੋਗ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਪਏ ਘਾਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕੁਦਰਤੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਗੱਲ ਹੈ।

Nola ਦੀ ਕਹਾਣੀ

"ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਗ੍ਰਸਤ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਤਰਫੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲਏ, ਪਰ ਤਿੰਨ ਵੱਡੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਇੱਕ ਜੀ.ਪੀ. ਸਨ ਅਤੇ ਉਹ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ, "ਇਹ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਮੈਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।" ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਉਸ ਬੋਝ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਭਾਰਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਪਿਆ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਸੀ।

ਮੈਂ Henry ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਆ ਕੇ ਰੋਂਦੀ ਸੀ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਇਕ ਸਹੇਲੀ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸੋਗ ਲਈ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਅਜੇ ਵੀ ਜਿਉਂਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਦਿਲਚਸਪ ਲੱਗਿਆ ਉਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇੱਕ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਮਾਂ ਰਹੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੋਗ ਸਲਾਹਕਾਰ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ... ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਗਿਆ। ਇਹ ਵਾਪਰਨਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਗੱਲ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਜਦੋਂ Henry ਜ਼ਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਚਲਾ ਗਿਆ ਉਦੋਂ ਮੇਰੀ ਬਹੁਤ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ।

ਜਦੋਂ Henryਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਚੁੱਕੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਪੇਟ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। Henry ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਮਾਈਨੇ ਰੱਖਦੀ ਸੀ! Henry ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਪੇਟ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਦੇਖਭਾਲ ਲੱਛਣ ਰਾਹਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲਿਆ। Henry ਅੰਤ ਤੱਕ ਦਰਦ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸੀ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਕੂਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।"

ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਚੈੱਕਲਿਸਟ

ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ

- ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਸਮਝ ਬਣਾਓ।
- ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲਾਨ ਜਾਂ ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਡਾਇਰੈਕਟਿਵ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਕੋਲ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਫਾਈਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਕਿਵੇਂ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਲੱਛਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਮਲੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਕੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ।

ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

- ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਕੋਲ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ (ਜਾਂ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕੀਤਾ ਹੈ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਨਰਸਿੰਗ ਟੀਮ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਕੇਅਰ ਪਲਾਨ ਦੀਆਂ ਸਮੀਖਿਆ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣਾ

- ਨਰਸਿੰਗ ਟੀਮ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ‘ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਵਿਖੇ ਨਰਸਿੰਗ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਮੌਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੇਗਾ।

- ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਨਰਸਿੰਗ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

- ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਕੀ ਚੁਣੇਗਾ। ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੈਡੀਕਲ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿੱਗਣਾ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ-ਘਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਉਹ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

- ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖ਼ਬਰਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋਗੇ।

- ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਜੋ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਮਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਹਾਇਤਾ ਜੁਟਾਓ ਜੋ ਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇ।

ਵਰਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਨਿਰਦੇਸ਼
(ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਡਾਇਰੈਕਟਿਵ, Advance care directive)
ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜੋ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਭਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗੁਆ ਦੇਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁਣਗੇ।

ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ (ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲਾਨ, Advance care plan)
ਉਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜੋ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ (ਕੇਅਰ ਪਲਾਨ, Care Plan)
ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼।

ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ / ਬਦਲਵੇਂ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ
(Decision-maker / Substitute decision-maker)
ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ (ਮੈਡੀਕਲ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਡਿਸੀਜ਼ਨ ਮੇਕਰ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ (Dementia)
ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਕਈ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਰ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (End-of-life care)
ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਨਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਯੋਗ ਗਿਰਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਗਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ (Family)
ਪਰਿਵਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੂਪ, ਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਆਪ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਪਰਿਵਾਰ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦੋਸਤੀ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਟੀਚੇ (Goals of care)
ਇਹ ਉਹ ਫ਼ੈਸਲੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤੀਕਰਨ (CPR), ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭੇਜੇ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਦੇਖਭਾਲ ਬਨਾਮ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਚੋਣਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੀਵਨ-ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ (Life-limiting condition)
ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਨਿਘਾਰ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਦੇਖਭਾਲ (Palliative care)
ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ-ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅੰਤਿਮ ਪੜਾਅ (Terminal phase)
ਇਹ ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਆਖਰੀ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਦਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਮਰਨ ਵੇਲੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਇੱਕ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, 'ਸਨਮਾਨਜਨਕ ਅਤੇ ਆਦਰਪੂਰਨ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ' ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.pallcarevic.asn.au/dard

www.pallcarevic.asn.au/dard

Palliative Care Victoria ਨਾਲ ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Palliative Care Victoria

DIGNIFIED & RESPECTFUL DECISIONS

ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ: 1 800 660055
ਫ਼ੋਨ: (03) 9662 9644
ਈ-ਮੇਲ: info@pallcarevic.asn.au

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਅਸੀਂ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਉਪਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

Punjabi / ਪੰਜਾਬੀ