ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਥੀ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ

How essential care partners can take part in the Internsive Care Unit

(ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ) ———————————— ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਥੀ

Patient's Name — For the essential care partners for

ਮੈਂ ਇਹ ਡਾਇਰੀ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? How do I use this diary?

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬੇਹੋਸ਼ ਜਿਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਾਈਫ਼ ਸਪੋਰਟ ਤੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬੀਤੇ ਪਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋਇਆ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੁਰੇ ਸੁਪਨੇ ਅਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਆਉਣੀਆਂ ਆਮ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸਲ ਕੀ ਸੀ ਅਤੇ ਸੁਪਨਾ ਕੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ I.C.U. ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਵੱਖ ਹਨ।

ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਡਾਇਰੀ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਰੀ ਦੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਰ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਸਮਝ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਉਹ ਲੰਘੇ ਹਨ। ਅਧਿਐਨ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ I.C.U. ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਉਸੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਉਦਾਸੀ, ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ ਡਾਇਰੀ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਡਾਇਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

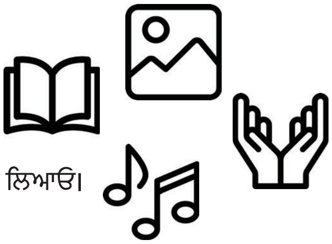
ਮੈਂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੁੱਖ ਦੇਣ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? How can I take part in care and give comfort?

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਸਿਖਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸਾਹ ਖਿੱਚ ਕੇ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ
- ਪਾਸਾ ਮੋੜਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹੋਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨੀ
- ਸਪੰਜ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸੰਪ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ
- ਗਰਮ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿਚੋਂ ਗਰਮ ਕੰਬਲ ਮਰੀਜ਼ ਤੇ ਦੇਣਾ।
- ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਮੱਥੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਠੰਢਾ ਕਪੜਾ ਰੱਖਣਾ।

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਰੂਹਾਨੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ, ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਓ।
- ਕੁੱਝ ਚਿੱਤਰ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਓ।
- ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਧਾਰਮਿਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਕਾਨ ਖੰਡਾ, ਮੂਰਤੀ, ਫ਼ੋਟੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਗਹਿਣੇ ਲਿਆਓ।
- ਧਾਰਮਿਕ ਗੀਤ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਸੁਣਾਓ।



ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? What else can I do?

ਇਹ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰ ਕੇ I.C.U. ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ

- ਵਅਕਤੀ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਕਟੋਰਾ ਲਿਆਓ
- ਜਸ ਦੀ ਮਿਹਕ ਨਾਲ ਕਮਰਾ ਭਰ ਜਾਏ। ਉਸ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਸਿਰਹਾਣਾ ਲਿਆਓ।

ਦੇਖਣ ਸ਼ਕਤੀ

- ਉਸ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ਼ੋਟੋ, ਚਿੱਤਰ ਵਗ਼ੈਰਾ ਲਿਆਓ।
- ਸ ਭ ਛਿੱਛਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕਾਰਡ, ਨੋਟ ਲਿਆਓ।

ਚੱਖਣ ਸ਼ਕਤੀ

- ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਠੰਢੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਸਵੈਬ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ।

ਸਪਰਸ਼ ਸ਼ਕਤੀ

- ਉਸ ਦਾ ਹੱਥ ਪਕੜੋ।
- ਸਰੀਰ* ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸਰੀਰ* ਤੇ ਲੋਸ਼ ਲਗਾਓ।
- ਸਿਰਹਾਣੇ ਨੂੰ ਪੋਲਾ ਕਰੋ।

* ਪਹਿਲਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰ ਲਵੋ।

ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ

- ਉਸ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਸੰਗੀਤ ਲਗਾਓ।
- ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਮੌਕੇ ਦੀ ਆਡੀਓ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਚਲਾਓ।

Images CC BY 3.0 created by Freepik - Flaticon

fraserhealth