

## ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨ (ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ) ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤਾਵਾਂ (ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼) ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੂਰਤਾਂ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਆ ਜਾਵੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤਾਵਾਂ (ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼) ਤੁਹਾਡੀ ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਅਜੀਜਾਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਔਖੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਇਫ ਸੱਪੋਰਟ (ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ) ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ **ਮਾਈ ਵੋਇਸ ਗਾਈਡ® (My Voice Guide®)** ਵੀ ਹੈ, ਹੇਠ ਅਨੁਸਾਰ ਆਨ ਲਾਈਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- [www.seniorsbc.ca](http://www.seniorsbc.ca)
- [www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca) ਅਤੇ 'My Voice' ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਈਟ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ 'ਚ ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ ਦਾ ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ** (ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰ ਜਿਵੇਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕਾਲ ਕਰੋ 1-877-825-5034 (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)
- ਈਮੇਲ [advancecareplanning@fraserhealth.ca](mailto:advancecareplanning@fraserhealth.ca)

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

ਇਹ ਜਾਨਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Print Shop #255704 (May 2013) Punjabi

Punjabi

# ਕਾਰਡੀਓ-ਪਲਮਨਰੀ ਰਿਸਸੀਟੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ

(ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ.)

## Making Informed Decisions about Cardio-Pulmonary Resuscitation (CPR)

### ਕਾਰਡੀਓ-ਪਲਮਨਰੀ ਰਿਸਸੀਟੇਸ਼ਨ

'ਕਾਰਡੀਓ' ਭਾਵ ਦਿਲ

'ਪਲਮਨਰੀ' ਭਾਵ ਫੇਫੜੇ

'ਰਿਸਸੀਟੇਸ਼ਨ' ਭਾਵ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਰੁੱਕ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ (ਅਕਸਰ 'ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ.' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

 **fraserhealth** Better health.  
Best in health care

ਇਸ ਪੈਂਡਲੇਟ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕਾਰਡੀਓ-ਪਲਮਨਰੀ ਰਿਸਸੀਟੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

### ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. 'ਚ ਕੀ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਦਿਲ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਵੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਹਵਾ ਭਰੇ ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ 'ਚ ਔਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ
- ਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ
- ਜੇ ਮਸ਼ੀਨ ਰਾਹੀਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਮੁੜ ਚਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

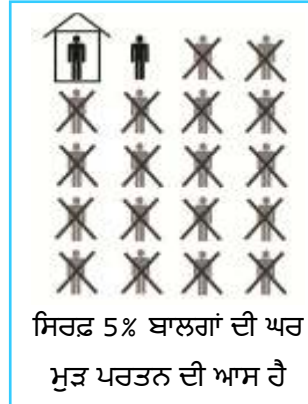
### ਕੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਉਹਨਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਇਸ ਘਟਨਾ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਉਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਫ਼ੋਰਨ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ।

### ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ 5 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਰਨ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ 'ਚ 20 ਬਾਲਗਾਂ 'ਚੋਂ 2-3 (10 ਤੋਂ 15%) ਦੇ ਬਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 20 ਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ 1 (5%) ਜੇ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਮੁੜ ਘਰ ਪਰਤਣ ਜਿਨ੍ਹੀ ਸੰਭਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. 'ਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾਲ ਪਸਲੀਆਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ, ਗਲੇ, ਅਵਾਜ਼, ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਦੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ?

ਜੇ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਫ਼ੋਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਨਾਲੇ ਇਹ ਜਿਆਦਾਤਰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ:

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਕਰ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ
- ਜੇ ਬਾਲਗ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੇ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਦਿਲ ਮੁੜ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਉਸ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਦਿਲ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।

### ਜੇ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮਪੂਰਵਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਚੰਗੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਇਸ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪੀੜ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ ਹੈ -ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨਾ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ।

### ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਹਾਲਤ 'ਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

### ਮੈਡੀਕਲ ਆੱਡਰ ਫ਼ੋਰ ਸਕੋਪ ਆਫ਼ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ (ਮੋਸਟ) ਕੀ ਹੈ ?

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੇ ਸਹੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਮੈਡੀਕਲ ਆੱਡਰ ਫ਼ੋਰ ਸਕੋਪ ਆਫ਼ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ' ਜਾਂ (ਮੋਸਟ) ਫ਼ਾਰਮ (ਜਾਂ ਇਕ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ 'ਨੋ ਸੀ. ਪੀ.ਆਰ.' ਫ਼ਾਰਮ) 'ਚ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੋਸਟ ਫ਼ਾਰਮ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਹੇਠ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

- ਕਾਰਡੀਓਪਲਮਨਰੀ ਰਿਸਸੀਟੇਸ਼ਨ (ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ.), ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ
- ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਿਕਲਪ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਕਾਰਵਾਈ ਵੱਲ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।