

ਮਰਨ ਵਿਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ (ਮੇਡ) Medical Assistance in Dying (MAiD) ਮੇਡ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਗਾਈਡ A Guide to Support People Requesting MAiD

ਇਹ ਗਾਈਡ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਮੇਡ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਡ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਸੋਚਣਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਰਾਹਤ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਕੁਝ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਮੌਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੇਡ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਮੇਡ ਫਾਰਮ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਦੋ ਵੱਖਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸੈਂਸਮੈਂਟ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ – ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਸੈਂਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।



ਅਗਾਂਹ ਤੁਰਨ ਲਈ ਤਰੀਕਾ

ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਸੈਂਸਰ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਾਪ ਦੰਡ ਪੂਰੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ਰ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 90 ਦਿਨ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਅਸੈਂਸਮੈਂਟ ਦੀ ਤਾਰੀਕ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੇਡ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਚੈਕਅਪ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਦੌਰਾਨ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼ (ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੋਚਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹਨ:

- ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ (ਪ੍ਰੋਕਟੀਕਲ ਕੰਮ, ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ, ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ, ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉਣਾ)?
- ਇਹ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ (ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦੌਨੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ)?
- ਮੈਂ ਕੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਣਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?
- ਕਿਹੜੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਮੈਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ (ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ, ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ, ਪਛਾਵੇ)?
- ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ (ਬੋਲ ਕੇ, ਲਿਖ ਕੇ, ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਕੇ)?
- ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਛਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੌਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਚਿੱਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?

ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮੇਡ ਕੋਅਰਡਿਨੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਟੈਲੀਫੋਨ
ਈਮੇਲ

604-587-7878
mccc@fraserhealth.ca

ਮੇਡ ਲਈ ਤਾਰੀਕ ਮਿੱਥਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਮੇਡ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ਰ ਲਈ ਤਾਰੀਕ ਤੈਆ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਤਾਰੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਤਿਮ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਦਰਤੀ ਮੌਤ ਨੇੜ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਤਾਂ “ਵੇਵਰ ਔਂਫ ਫਾਈਨਲ ਕੌਨਸੈਂਟ” 'ਤੇ ਦਸਖਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮੇਡ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਲੈਨ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਅਸੈਸਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਇਹ ਕੰਮ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ‘ਲਮਕਾ’ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਲੈਨ 'ਤੇ ਅਸਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਮੁਤਾਬਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਾਰੀਕ ਮਿੱਥੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ:

- ਕੀ ਮੈਂ ਦਾਹ ਸਸਕਾਰ ਜਾਂ ਦਫਨਾਏ ਜਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅੰਗ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਦੇਹ ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਨੂੰ ਲਿਜਾਈ ਜਾਵੇ?
- ਕੀ ਮੇਡ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੇਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ?

ਮੇਡ ਦੇ ਦਿਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਾਥ ਦਾ ਸਮਾਂ ਛੂੰਘੀ ਉਦਾਸੀ ਵਾਲੇ ਸਮਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲਵਾਂ-ਮਿਲਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਥਾਂ ਲਉ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦਿਲੇ ਹੋਵੋ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਲਚਕਦਾਰ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੈਨ ਹੁਣ ਸਹੀ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਓਕੇ ਹੈ।



ਮੇਡ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ:

- ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਜਾਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਉਥੋਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਹੋਰ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਹੋਣਗੇ?
- ਮੈਂ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਸਮੇਂ ਮੇਡ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੈਂ ਮੇਡ ਕਿੱਥੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੇਡ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ?
- ਇਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਕੀ ਮੈਂ ਕਰਨਾ, ਦੇਖਣਾ, ਖਾਣਾ, ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਚਾਹਾਂਗੀ (ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਲੰਮੇ ਪਏ, ਮੇਰਾ ਹੱਥ ਫ਼ਿਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਨਿਗ੍ਰਾ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ)?
- ਜੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਾਲੜੂ ਜਾਨਵਰ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਚਾਹਾਂਗੀ?
- ਮੇਡ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮੈਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਚਾਹਾਂਗੀ (ਚੁੰਮਣ ਜਾਂ ਗਲਵੱਕੜੀ, ਕੋਈ ਰਹੁਰੀਤ ਜਾਂ ਅਰਦਾਸ, ਸੰਗੀਤ, ਜਾਂ ਮਨਪਸੰਦ ਦੀ ਪੜ੍ਹਨ-ਸਾਮੱਗਰੀ)?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦਿਨ ਲਈ ਮੇਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਮੇਡ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਮੇਡ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪੱਕਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਮੇਡ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਅੰਤਿਮ ਸਹਿਮਤੀ ਉਪਰ ਦਸਖਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ “ਵੇਵਰ ਔਂਫ ਫਾਈਨਲ ਕੌਨਸੈਂਟ” ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਸਖਤ ਕੀਤੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮੇਡ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਟਰਾਵੀਨਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੇਡ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਲਾਉਣ ਅਤੇ ਮੌਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦਿੱਦਾ ਹੈ (ਮੁੰਹ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ)।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਖਾਨੇ ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੂੰਘੇ ਸਾਹ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਘੁਗੜੇ ਵੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੇਡ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਰਨ ਵਿਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ (ਮੇਡ) ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੇਡ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜਜਬਾਤ ਅਤੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਚੋਣ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ, ਉਲਟ ਖਿਆਲ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਵਲਵਲੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਓਕੇ ਹੈ। ਸੋਗ ਅਤੇ ਕਮੀ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

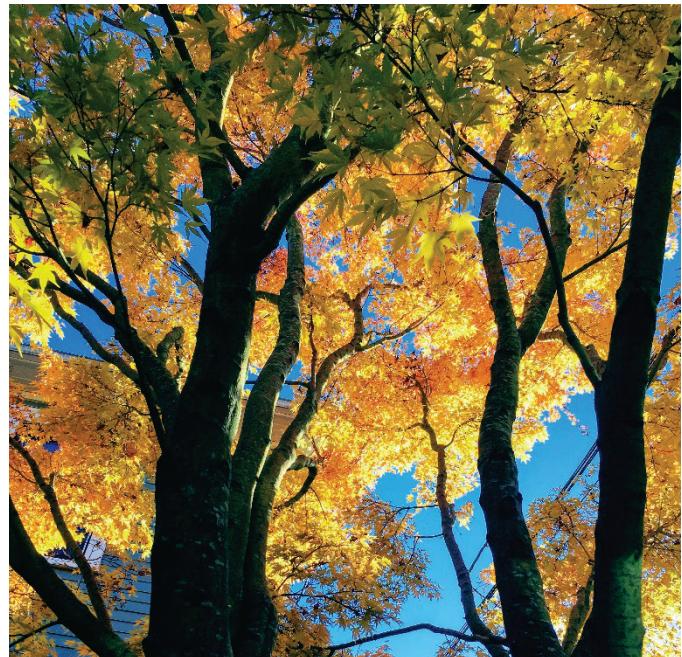
ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਦਗੀ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਵਰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਲੱਭਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਮੇਡ ਕੋਅਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਮੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਮੈਂ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ?
- ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਰਲ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ (ਨੇੜਤਾ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ, ਸਫਰ)?
- ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ (ਮੋਹ ਭਿੱਜੇ ਸੁਬਦ, ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਧੌਨਵਾਦ, ਉਤਸ਼ਾਹ)?
- ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਚਾਹਾਂਗੀ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ?
- ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ (ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ, ਪੇਪਰਵਰਕ, ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਉੱਥੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ)?
- ਇਸ ਅੱਖੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮੇਰੀ ਕੋਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਜਬਾਤੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਂ ਪਲੈਨਿੰਗ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ)?
- ਸਾਂਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ (ਕਸਰਤ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ, ਨੇਮ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸੌਣਾ)?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪਛਤਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਣਾ, ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਓਕੇ ਹੈ। ਅੱਖੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਮੇਡ ਦੇ ਦਿਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ

ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ, ਅਪਸੈਟ, ਸਾਂਤ ਜਾਂ ਭਾਰਮੁਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹਨ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਸਾਹ ਲਉ।

ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਨਰਸ ਦੇਹ ਤੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸੂਈਆਂ, ਨਾਲੀਆਂ, ਸੁਣਨ-ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਉਹ ਜੇਵਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

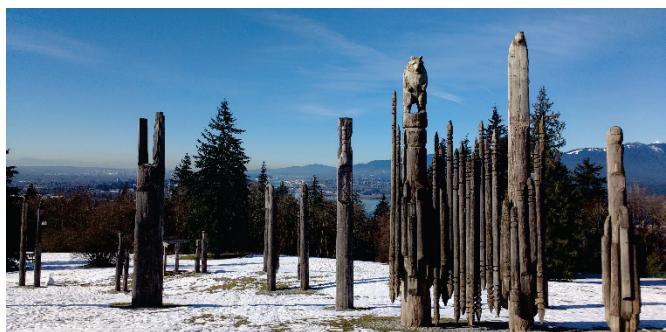
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਅੰਗ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾਨ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਲੈਨਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਹ ਲਿਜਾਏ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਹ ਲਿਜਾਣ ਦੇ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਲੈਨਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਫੋਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਲਿਜਾਏ ਜਾਣ ਲਈ 1 ਤੋਂ 3 ਘੰਟੇ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੌਤ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਜਾਂ ਲੰਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਹ ਨੂੰ ਲਪੇਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਮੰਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੇਡ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹਨ:

- ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ?
- ਮੌਤ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ, ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?
- ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਨੂੰ ਲਿਜਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਦੇਹ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ, ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਾਂ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਦਾਹ ਸਸਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦਬਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?
- ਜੇ ਮੌਤ ਘਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਤਾਂ ਕੀ ਕੋਈ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮੈਨੂੰ ਗਡੀ ਵਿਚ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ?
- ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ, ਕੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼, ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਵੇ, ਮੈਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ?



ਮੇਡ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੋਗ

ਸੋਗ ਉਹ ਸਾਰੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜਜ਼ਬਾਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸਾ, ਡਰ, ਧੰਨਵਾਦ ਅਤੇ ਰਾਹਤ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਨਾਲ ਸਿੱਛਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸੋਗ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਦੋ ਅਨੁਭਵ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣਾ ਆਮ ਨੇਮ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਉੱਥੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਅਡਜਸਟ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਗ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੋਗ ਬਹੁਤ ਅੱਖਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਬੇਪਰਵਾਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸੋਗ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮੇਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਨਾਲ ਅਸਹਿਮਤ ਲੋਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੌਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਹੋਸਪਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੋਗ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਲਈ:

- patienteduc.fraserhealth.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ 'ਗਰੀਡ ਕੌਂਸਲਿੰਗ' ਸਰਚ ਕਰੋ, ਜਾਂ
- ਇਹ ਕਿਉਂ ਆਰ ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਨੋਟ: ਕਿਉਂ ਆਰ ਕੋਡ ਬਾਰਕੋਡ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਸਕੈਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਕੈਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵੈੱਬ ਪੇਜ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

