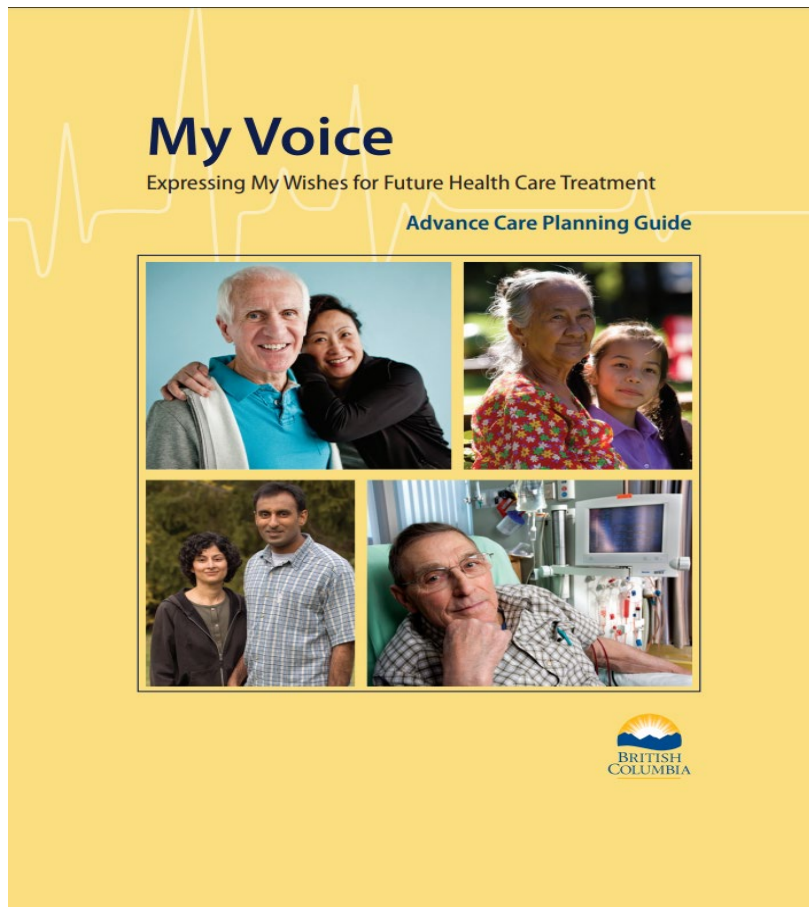


ਮੇਰੀ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ My Advance Care Plan

ਮੇਰੀ ਅਵਾਜ਼ ਐਕਸ਼ਨ ਵਿਚ: ਮੇਰੀ ਅਵਾਜ਼ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਪੁਸਤਕ
My Voice in Action: A Supportive Workbook to My Voice



ਇਹ ਪੁਸਤਕ _____

ਦੀ ਹੈ।

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ

1-877-825-5034

advancecareplanning@fraserhealth.ca

www.fraserhealth.ca/acp

ਤਤਕਰਾ

ਭੂਮਿਕਾ	1
ਸੋਚੋ, ਸਿੱਖੋ, ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ, ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ	2
ਮੇਰੀ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ	3
ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ: ਸੋਚੋ	3
ਦੂਜਾ ਕਦਮ : ਸਿੱਖੋ	5
ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰੀਕਾ: B.R.A.I.N.	8
ਤੀਜਾ ਕਦਮ: ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ	9
ਚੌਥਾ ਕਦਮ: ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ	14
ਪੰਜਵਾਂ ਕਦਮ: ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ	16
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤ ਲਈ ਫ਼ਾਰਮ	18
ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾਵਾਂ	21
ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ	23
ਕਿੱਥੇ ਲੱਭੋ.....	25
ਹਵਾਲੇ	26
ਮੇਰੇ ਨੋਟ	27

ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੇ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿਚ ਬੜੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਲਾਹਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਭੂਮਿਕਾ Introduction

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਂ ਵਾਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਏ.ਸੀ.ਪੀ. ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਲਵੋਗੇ ਕਿ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਯੋਜਨਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- “ਮੇਰੀ ਅਵਾਜ਼: ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ” ਪੜ੍ਹਨਾ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨਾ
- ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ (ਪੰਨਾ 29 ਦੇਖੋ)

ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ: How to use this workbook:

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ “ਮੇਰੀ ਅਵਾਜ਼” ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਖ਼ਿਆਲ ਹੈ।

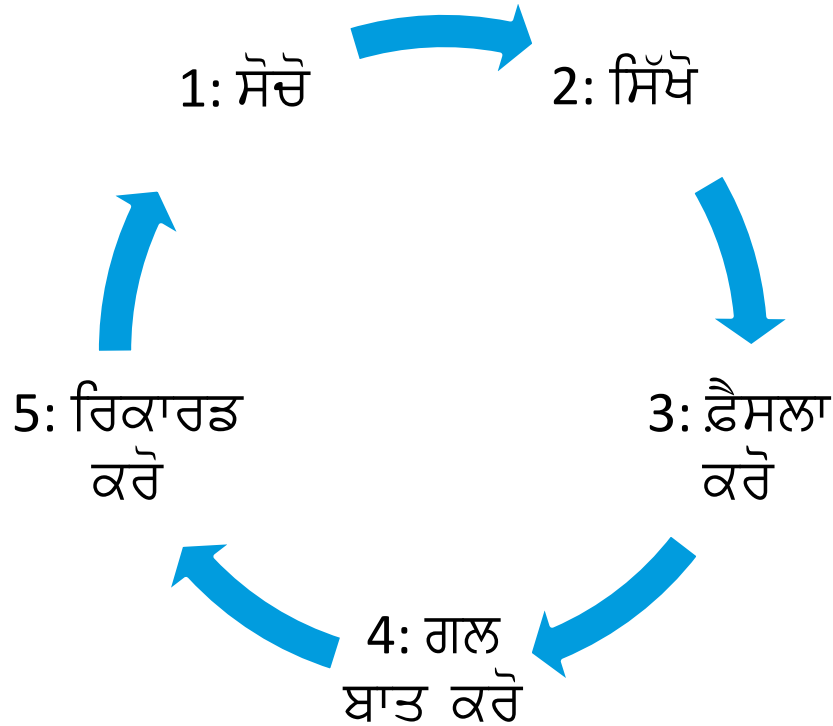
ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗੀ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ, ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ (ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ) ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।

ਇਸ ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ। ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਜਲਦੀ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਹੋਰ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੋਚੋ, ਸਿੱਖੋ, ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ, ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ Think, Learn, Decide, Talk, and Record

ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੇ 5 ਕਦਮ



ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਦਿਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੀ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੌਣ ਬੋਲੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਦੇਣ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਐਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਸਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੇ 5 ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਦੇਖੋ:
www.advancecareplanning.ca



ਮੇਰੀ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ My Advance Care Plan

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ: ਸੋਚੋ

ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ

ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀ ਹੈ? ਕੀ ਜਾਂ ਕੌਣ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਭ ਜਾਣੇ ਜਾਂ ਅਨਜਾਣੇ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੜੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਊਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਆਪਣੇ ਨਿੱਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ... ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਦਿਨ ਕੀ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ
- ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ
- ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ?

ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਇਕਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ

ਮੈਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ:

ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਪਏ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਹਰ ਕੰਮ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਦਰਦ ਵਿਚ ਹੋਣਾ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ
- ਆਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ/ਦੋਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਦੂਜਾ ਕਦਮ: ਸਿੱਖੋ

ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕਿਤਨਾ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ?

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ		ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੁ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ		ਮੈਂ ਸਭ ਕੁੱਝ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?

ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ
- ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ, ਸਾਂਝੇ
- ਹੋਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਹੋਰ: _____

ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਲਤ (ਮਸਲੇ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਵਗ਼ੈਰਾ):

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪਤਾ ਹੈ?

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ		ਮੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ		ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਮੈਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨਾ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ?

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ		ਮੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ		ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਮੈਂ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ। ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ:

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਬੜੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੋਗੇ:

- ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹੁਣ ਕੀ ਹਾਲਤ ਹੈ?
- ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?
- ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਲਤ ਕੈਸੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?
- ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਸੰਭਵ ਇਲਾਜ ਹਨ?
- ਮੈਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮੇਰੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਐਸਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਜੋ ਸੇਵਾ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁੱਝ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਣ। ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁੱਝ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਪਰੋਖੇ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਜਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਉਹ ਹੁਣ ਮਦਦਗਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰੀਕਾ: B.R.A.I.N. Health Care Decision Tool: B.R.A.I.N.

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿਚ ਹੋ:

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ....

B	ਫ਼ਾਇਦੇ (Benefits)	ਇਸ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ/ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ?
R	ਖ਼ਤਰੇ (Risks)	ਇਸ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਵਿਚ ਕੀ ਖ਼ਤਰੇ ਹਨ? ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਤੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਤੇ ਕੀ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?
A	ਬਦਲ (Alternatives)	ਕੀ ਇਸ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ/ਇਲਾਜ ਦਾ ਕੋਈ ਬਦਲ ਹੈ? ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਹਨ?
I	ਅੰਤਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (Intuition)	ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ?
N	ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ (Need Time or Nothing)	ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ/ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਲਈ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਸੋਚ ਸਕਾਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਜੇ ਮੈਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਾ ਕਰਾਵਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਏਗਾ?

ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਰਹੇਗੀ।

ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੀੜਾ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਵੇਗਾ:

- ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ (ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ) ਜਾਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਇਲਾਜ
- ਦਰਦ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਜਰੀ

ਤੀਜਾ ਕਦਮ: ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ **STEP 3: Decide**

ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਮਾਇੰਦਾ (SDMs)

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੌਣ ਬੋਲੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ (ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ) ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਕੌਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿਚ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ.....

ਮੇਰੇ ਲਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੌਸਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮਿਸਾਲਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜੋ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤਾਂ/ ਪਰਵਾਰ/ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੇ
- ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ
- ਜੋ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮਤਭੇਦਾਂ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੇ

**ਮੈਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?
ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੌਣ ਜਾਣਦਾ ਹੈ?**

**ਕੀ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮੇਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੇਗਾ?
ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ? ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ?**

ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਮਾਇੰਦੇ Substitute Decision Makers

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਰਜੇਵਾਰ ਕੌਣ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਸਮਝੌਤੇ (ਮੇਰੀ ਅਵਾਜ਼ ਪੰਨਾ 16) ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸਥਾਈ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਸੂਚੀ (TSDM) ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੇਗਾ। ਅਸਥਾਈ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ 19 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇੱਛੁਕ ਹੋਵੇ, ਸਮਰੱਥ/ਯੋਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਝਗੜਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਅਸਥਾਈ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਯੋਗ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।

ਕਈ ਵਾਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਸਥਾਈ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਸਮਝੌਤੇ ਨਾਲ), ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਥਾਈ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਫਿਰ ਵੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਸਾਰਿਆਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸੋਗੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ।**

ਮੇਰੇ ਅਸਥਾਈ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ (TSDM) ਦੀ ਸੂਚੀ:

My Temporary Substitute Decisions Maker (TSDM) List:

ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ

(ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਦੀ ਸੁਦਾ, ਕਾਮਨ ਲਾਅ, ਸੇਮ ਸੈਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾਂ ਨਹੀਂ)

ਨਾਮ	ਫੋਨ

ਬਾਲਗ ਬੱਚੇ (ਜਨਮ ਕ੍ਰਮ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ)

ਨਾਮ	ਫੋਨ	ਨਾਮ	ਫੋਨ

ਮਾਪੇ (ਗੋਦ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ)

ਨਾਮ	ਫੋਨ	ਨਾਮ	ਫੋਨ

ਭਰਾ ਅਤੇ ਭੈਣਾਂ (ਜਨਮ ਕ੍ਰਮ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ)

ਨਾਮ	ਫੋਨ	ਨਾਮ	ਫੋਨ

ਦਾਦਾ ਦਾਦੀ

ਨਾਮ	ਫੋਨ	ਨਾਮ	ਫੋਨ

ਪੋਤਰੇ ਪੋਤਰੀਆਂ

ਨਾਮ	ਫੋਨ	ਨਾਮ	ਫੋਨ

ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਜਨਮ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ ਗੋਦ ਲੈਣ ਕਰ ਕੇ ਮੇਰਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੈ

ਨਾਮ	ਫੋਨ	ਨਾਮ	ਫੋਨ

ਜਿਗਰੀ ਦੋਸਤ

ਨਾਮ	ਫੋਨ	ਨਾਮ	ਫੋਨ

ਸ਼ਾਦੀ ਕਰ ਕੇ ਮੇਰਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ (ਮੇਰੇ ਬਰਾਬਰ)

ਨਾਮ	ਫੋਨ	ਨਾਮ	ਫੋਨ

ਸੂਚੀ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ?

- ਮੇਰੇ ਲਈ ਸੂਚੀ ਠੀਕ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸੂਚੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ

ਜੇ ਅਸਥਾਈ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਨਿਰਨਾ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਸਮਝੌਤਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੋਸਤ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਕਹੋ ਕਿ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਚੌਥਾ ਕਦਮ: ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ **STEP 4: Talk**

ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਗਲ ਬਾਤ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਚੋ ਕਿ 10 ਵਾਰ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਫਰਕ ਪਵੇਗਾ.....

ਹੁਣ ਜਦ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਾਂ?।

ਹੋਰ ਕੌਣ?

ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਠੀਕ ਸਮਾਂ ਹੈ?

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲਾ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ/ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾਏ - ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਕਿਸੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮ ਤੇ।

ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਥਾਂ ਠੀਕ ਰਹੇਗੀ?

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਿੱਥੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ - ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਖਾਣੇ ਦੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿਚ, ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਗੈਰਾ।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਗਲ ਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਜੋ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ਗਲ ਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਕਤੇ Conversation Starters

ਗਲ ਸਿੱਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:

“ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ”।

“ਮੈਂ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਰਹੋ”।

ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਮਿਸਾਲ ਲਵੋ:

“ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਫ੍ਰੈਂਕ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਡੂੰਘੀ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਿਚ ਰਿਹਾ ਸੀ? ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਇਸ ਗਲ ਤੇ ਝਗੜਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ ਕਿ ਨਾ”।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦਿਓ:

“ਪਾਦਰੀ ਜੋਨ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਸਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਦੱਸਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ - ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ”।

ਖਬਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਮਿਸਾਲ ਲਵੋ:

“ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੇ ਝਗੜੇ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਐਸੀ ਸਥਿੱਤੀ ਸਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ”।

ਪੰਜਵਾਂ ਕਦਮ: ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ **STEP 5: Record** ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਲਿਖੋ

... ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।

“ਮੇਰੀ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ” ਪੁਸਤਕ ਲਵੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ
ਫਰਿਜ ਤੇ ਹਰੀ ਪੱਟੀ/ਹਰੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ (**Greensleeve**) ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

ਇੱਥੇ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਟਾਫ਼ (ਐਂਬੂਲੈਂਸ, ਫਾਇਰ
ਬਰਗੇਡ) ਵਾਲੇ ਵੇਖਣਗੇ।

ਆਪਣੀ ਹਰੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲੇ ਸਮੇਂ
ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।



ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਗਜ਼ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹਰੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ:

- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ (ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪੰਨਾ 18)
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਆਸ਼ੇ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਆਰਡਰ (MOST)
- ਸੂਬਾਈ ਛਾਤੀ ਦਬਾਅ ਕੇ ਸਾਹ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ (No CPR)
- ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਸਮਝੌਤਾ (ਮੇਰੀ ਅਵਾਜ਼, ਪੰਨਾ 32-49)
- ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਮੇਰੀ ਅਵਾਜ਼ ਪੰਨਾ 50,51)
- ਪਿਛਲੀਆਂ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ

ਹੋਰ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ ਜੋ ਮੈਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ:

- ਸਥਾਈ ਮੁਖ਼ਤਾਰਨਾਮਾ (ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ)

-
- ਵਸੀਅਤ (ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਇਦਾਦ ਲਈ)

-
- ਜੀਵਨ ਬੀਮਾ ਪਾਲਸੀ

-
- ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ
-

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਨਾਲ ਅੰਗ ਦਾਨ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋ?

- ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਹੋਰ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ:



ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਅਤੇ 911 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੁੱਛੀ ਜਾਏਗੀ।

ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹਰੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤ ਲਈ ਫਾਰਮ In Case of Emergency Form

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ Personal Information

ਨਾਮ:	
ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ:	
ਹੈਲਥ ਨੰਬਰ:	
ਪਤਾ:	
ਫੋਨ ਨੰਬਰ:	
ਬੋਲੀ:	
ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ:	
ਆਖਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਤਾਰੀਖ:	
ਮੇਰੇ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਨ-ਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ:	

ਆਪਣੇ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਨ-ਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ:

ਮੈਂ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਮੇਰੇ 2 ਕੁੱਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਅਪਾਹਜ ਹੈ - ਮੇਰੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ ਆਦਿ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਸੰਪਰਕ

ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਜੇ ਮੈਂ ਅਯੋਗ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਸਮਝੌਤਾ ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਹਰੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿਚ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ (ਡਾਕਟਰੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ)
Medications (including non-prescription)

ਕਿੱਥੇ ਰੱਖੀਆਂ ਹਨ: _____

ਦਵਾਈ:	ਮਾਤਰਾ:
ਕਿਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਲਈ ਲੈਣੀ:	

ਦਵਾਈ:	ਮਾਤਰਾ:
ਕਿਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਲਈ ਲੈਣੀ:	

ਦਵਾਈ:	ਮਾਤਰਾ:
ਕਿਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਲਈ ਲੈਣੀ:	

ਦਵਾਈ:	ਮਾਤਰਾ:
ਕਿਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਲਈ ਲੈਣੀ:	

ਦਵਾਈ:	ਮਾਤਰਾ:
ਕਿਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਲਈ ਲੈਣੀ:	

ਦਵਾਈ:	ਮਾਤਰਾ:
ਕਿਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਲਈ ਲੈਣੀ:	

ਦਵਾਈ:	ਮਾਤਰਾ:
ਕਿਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਲਈ ਲੈਣੀ:	

ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ Future Action Plans

ਹੁਣ ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋਗੇ? ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ਜਾਂ ਕੀ ਵੱਖਰਾ ਕਰੋਗੇ?

ਇਹ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਾਂਗਾ
- ਮੈਂ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਸਮਝੌਤਾ ਪੂਰਾ ਕਰਾਂਗਾ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋਗੇ?

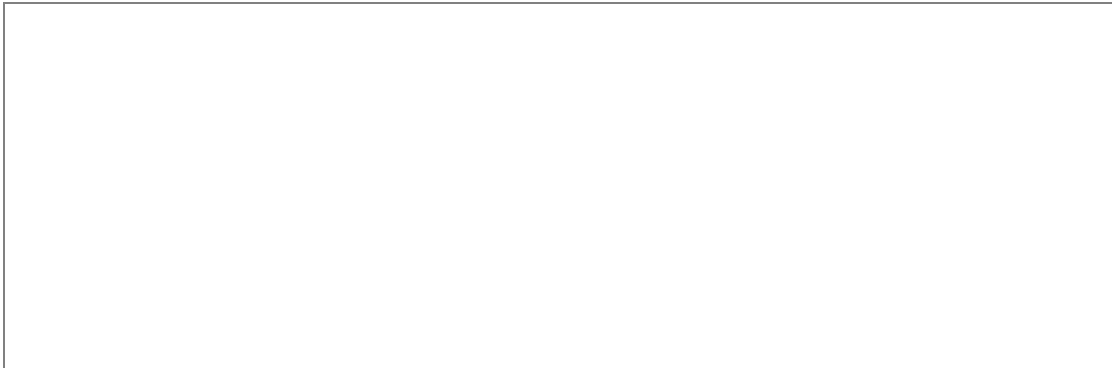
ਇਹ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਾਂਗਾ
- ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਜਾਏ

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਾਂਗਾ
- ਮੈਂ ਹਰੇ ਲਿਫਟਾਫੇ ਵਿਚ ਪਏ ਜਾਂ ਪਾਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਾਂਗਾ
- ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਂਗਾ
- ਹੋਰ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ,
ਮੈਂ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ **1-877-825-5034** ਨੰਬਰ ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ advancecareplanning@fraserhealth.ca ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂਗਾ



ਇਹ ਨਹੀਂ ਭੁਲਣਾ...

- ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ “ਮੇਰੀ ਅਵਾਜ਼” ਪੜ੍ਹਨਾ
- ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸੇਵਾਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ।
- ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ।
- ਕਿਸੇ ਸਬੰਧਿਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ

“ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਸਿਰਫ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਹਨ”?

- ਅਤੁਲ ਗਵਾਂਡੇ **Atul Gawande**

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ Definitions

ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਰਿਕਾਰਡ (Advance care planning record) ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦਾ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਮਰੀਜ਼/ਕਲਾਇੰਟ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋਈ ਗਲਬਾਤ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Advance Directive) ਇੱਕ ਸਮਰੱਥ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਲਿਖੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਸਹਿਮਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਸਮਰੱਥ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦੋਂ ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਮਲ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਤੇ ਹੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਹ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ {Cardiopulmonary resuscitation (CPR)} ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦਿਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫੇਫੜੇ ਅਚਾਨਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜ਼ਿੰਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੁਬਾਰਾ ਚਾਲੂ ਕਰ ਕੇ ਸਾਹ ਚਲਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸਮਰੱਥ (ਅਸਮਰੱਥਤਾ) {Incapable (incapability)} ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦਾ ਅਧਾਰ ਇਸ ਗਲ ਤੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ:

1. ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ;
2. ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਉਸ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ, ਫ਼ਾਇਦੇ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ; ਅਤੇ
3. ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿੱਤੀ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਲੰਮਾ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਤਰੀਕੇ (Life support and life-prolonging medical interventions) ਜਿਵੇਂ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਮਸ਼ੀਨ ਲਗਾਉਣੀ (ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ), ਗੁਰਦਿਆਂ ਲਈ ਡਾਇਲਿਸਿਸ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਬਾਅ ਕੇ ਸਾਹ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਇਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਉਚਿੱਤ ਤਰੀਕੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਟੀਚਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਲੰਮਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ।

ਇਲਾਜ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਆਰਡਰ {Medical orders for scope of treatment (MOST)} ਇਹ ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਵੱਲੋਂ ਛਾਤੀ ਦਬਾਅ ਕੇ ਸਾਹ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਆਰਡਰ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਹ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਗਲ ਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਅਧਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼/ਕਲਾਇੰਟ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਈ ਗਲਬਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਾ {Power of attorney (POA)} ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਾਲਗ ਵੱਲੋਂ ਮੁਖਤਾਰ (attorney) ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ, ਵਪਾਰਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਸਬੰਧੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁਖਤਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਨੁਮਾਇੰਦਾ (Representative) ਇਹ 19 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਾਲਗ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਸਮਝੌਤੇ ਵਿਚ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਆਪ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਸਮਝੌਤਾ {Representation agreement (RA)} ਇਹ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਸਮਰੱਥ ਬਾਲਗ ਮਰੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

1. ਸੈਕਸ਼ਨ 7 RA: ਇਸ ਵਿਚ ਬਾਲਗ ਮਰੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਫ਼ੈਸਲੇ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਲੰਮਾ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਦਖ਼ਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
2. ਸੈਕਸ਼ਨ 9 RA: ਇਸ ਵਿਚ ਬਾਲਗ ਮਰੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਫ਼ੈਸਲੇ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਲੰਮਾ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਦਖ਼ਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਮਾਇੰਦਾ (Substitute decision maker) ਇਹ ਇੱਕ ਸਮਰੱਥ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸਮਰੱਥ ਬਾਲਗ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਮਿਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਿੱਜੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤ (ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਕਮੇਟੀ), ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਸਥਾਈ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਨੁਮਾਇੰਦਾ {Temporary substitute decision maker (TSDM)} ਇਹ ਇੱਕ ਸਮਰੱਥ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਚੋਣ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਮੇਂ ਅਸਮਰੱਥ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਰੱਖੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਨਿੱਜੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ “ਮੇਰੀ ਅਵਾਜ਼” ਦੇ ਪੰਨਾ 22 ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿੱਥੇ ਲੱਭੋ... Where to find...

ਅੰਗ ਦਾਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ

transplant.bc.ca

QR Code



ਔਨਲਾਈਨ ਤੇ ਮੇਰੀ ਅਵਾਜ਼ ਦੀ ਕਾਪੀ

healthlinkbc.ca/health-feature/advance-care-planning



ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੂਬੇ ਦਾ No CPR ਫਾਰਮ

healthlinkbc.ca/health-feature/no-cpr-form



ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਸ/ਪ੍ਰਸਤੁਤੀਆਂ

www.fraserhealth.ca/acp



QR ਕੋਡ (ਜਲਦੀ ਜਵਾਬ ਲਈ ਕੋਡ) ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬਾਰ ਕੋਡ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਸਕੈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਕੈਨ ਕਰਦੇ ਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਵੈੱਬ ਸਾਈਟ ਦੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਹਵਾਲੇ References

- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹੋਸਪਿਕ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (2015) Canadian Hospice Palliative Care Association. (2015). *Speak Up British Columbia Work Book*. ਇੱਥੋਂ ਲਈ www.speak-upinbc.ca
- ਇਨਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਇੰਪਰੂਵਮੈਂਟ (2017) Institute for Health Care Improvement. (2017). *Your Conversation Starter Kit* [PDF file]. ਇੱਥੋਂ ਲਈ theconversationproject.org/wpcontent/uploads/2017/02/ConversationProject-ConvoStarterKit-English.pdf
- ਮੈਸਾਚਿਊਸੇਟਸ ਕੋਲੀਸ਼ਨ ਫਾਰ ਸੀਰੀਅਸ ਇਲਨੈਸ ਕੇਅਰ (2019) Massachusetts Coalition for Serious Illness Care. (2019). *Good Talk Toolkit*. ਇੱਥੋਂ ਲਈ maseriouscare.org/toolkit
- ਦਾ ਰੀਜੈਂਟਸ ਆਫ ਦਾ ਯੂਨੀਵਰਸਟੀ ਆਫ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ (2012) The Regents of the University of California. (2012). *Prepare for your Care, Question Guide* [PDF file]. ਇੱਥੋਂ ਲਈ prepareforyourcare.org/content/default/common/documents/PREPARE-Questions-English.pdf

ਮੇਰੇ ਨੋਟ: My Notes:

ਮੇਰੇ ਨੋਟ: My Notes:



ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

1-877-825-5034

ਜਾਂ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

advancecareplanning@fraserhealth.ca

www.fraserhealth.ca/acp

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #267169 (May 2020) Punjabi

To order: patienteduc.fraserhealth.ca

