

How do I start conversations?

ਮੈਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ?

ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

- ਖ਼ਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ ਲਓ:

“ਆਪਣੀ ਮੰਮੀ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ ਬਾਰੇ ਉਸ ਕਹਾਣੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹੀ ਕਹਾਣੀ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਏ।”

- ਸਾਫ਼ਗੋਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:

“ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਅਹਿਮ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।”

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਸਾਲ ਲਓ:

“ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰਾ ਦੇਸਤ ਫ਼ੈਕ ਯਾਦ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੋਮਾ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਸੀ? ਮੈਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਹੋਇਆ ਸੀ।”

Where can I learn more about this?

ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਕਿੱਥੋਂ ਜਾਣ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ ਟੀਮ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੈਨਿੰਗ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ:

- 1-877-825-5034
- advancecareplanning@fraserhealth.ca
- www.fraserhealth.ca/acp

ਮੂਹਰਲਾ ਕਵਰ ਲੇਰਾ ਗੈਸਪਰਡ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਇਸ ਨੂੰ www.Flaticon.com ਤੋਂ ਫ੍ਰੀਪਿਕ ਰਾਹੀਂ

ਆਇਕਨ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਮੰਜੂਰੀ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ
ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ।

Catalogue # 267617 (October 2020) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Planning for Your Future Health Care ਪਲੈਨਿੰਗ

ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ

Planning for Your Future Health Care



Advance Care Planning ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ

Advance Care Planning

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਹਿਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ
ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ?

 **fraserhealth**

What is Advance Care Planning?

ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕੀ ਹੈ?

ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਕੋਣ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਦਿਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਵੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਣ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦੁਆਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਪਲਾਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਵਾਂ?

ਇੱਥੇ 5 ਪੜਾਅ ਹਨ।

1. **ਸੋਚੋ**, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਾਰਥਕ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
2. **ਜਾਣੋ**, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਫੈਸਲੇ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨ ਰਾਹੀਂ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

3. **ਫੈਸਲਾ** ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਣ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਣ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇੱਛੁਕ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. **ਗੱਲ** ਕਰੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹਨ, ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਮਕਸਦ (ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਰੀਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਜਿਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਚੱਲ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਹਿਮ ਕੋਣ ਹੈ - ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚੱਲੇਗਾ।
5. **ਰਿਕਾਰਡ** ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਟੀਚਿਆਂ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਂਡੀਓ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਵਜੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵੀ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹਨ, ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ/ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਨਾਲ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ।



ਸੋਚੋ



ਸਿਖੋ



ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ



ਗੱਲ ਕਰੋ



ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ

What is a Substitute Decision Maker?

ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ/ਵਾਲੀ ਕੀ ਹੈ?

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮਰਦ/ਔਰਤ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਫੈਸਲੇ ਲਏਗਾ/ਲਏਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਸਬੰਧੀ ਸਮਝੌਤੇ (Representation Agreement) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕਾਨੂੰਨ ਵੱਲੋਂ ਤੈਅਸ਼ੁਦਾ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਆਰਜ਼ੀ ਸੂਚੀ (Temporary Substitute Decision Maker list) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲੇਗਾ।

Why do I need to talk about this to others?

ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਅੱਜ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹਨ, ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਂ ਆਉਣ 'ਤੇ ਉਹ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ (ਵਾਲੇ) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੇਗਾ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇਣਗੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ, ਤਣਾਅ ਘਟੇਗਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਗੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਿਹੜੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।