

Punjabi

ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਨੇੜੇ ਹੋਣ 'ਤੇ
ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

**Supporting a Loved One
When Death is Near**



ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ
ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

Helpful information for caregivers



ਜਦੋਂ ਮੌਤ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਪੈਂਫਲਿਟ ਦੱਸਦਾ ਹੈ:

- ਕਿਹੜੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵਾਸ ਛੱਡ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਮਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਮੌਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਮਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ, ਜਾਂ ਜਾਗਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਬੋਲੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਜੋ ਸਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਰੋ; ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸੰਗੀਤ ਚਲਾਉਣਾ, ਯਾਦਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨਾ। ਆਰਾਮ ਲਈ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪਾਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਬਾਹਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਪਾਸਾ ਠੰਢਾ, ਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਿਹਰਾ ਪੀਲਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਸਿਰਫ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣਾ ਕੰਬਲ ਲਾਹੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਵਰ ਲਈ ਕੋਈ ਹਲਕੀ ਸ਼ੀਟ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਠੰਢਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਬਲ ਦਿਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਦਵਾਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਿਗਲਣ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਿਗਲਣਾ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਖਾ ਅਤੇ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦਾ ਹੋਰ ਰੂਪ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਣ, ਪੀਣ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਬੈਠਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਤਰਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਗਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਖੰਘਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਮਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਪਿਆਸ ਨਾ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਸਰੀਰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਲੋਕ ਤਕੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਜਿਊਂਦੇ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ (ਇੰਟਰਾਵੀਨਸ) ਤਰਲ ਦੇਣ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਰੱਖਣਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋਗਾ:

- ਮੰਗਣ 'ਤੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦਿਉ।
- ਬਰਫ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜੂਸ/ਕੁਲਫੀਆਂ ਦਿਉ ਜੇ ਉਹ ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ।
- ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੂੰਹ ਲਈ ਬਣੇ ਹੋਏ ਫੈਹੇ ਜਾਂ ਮਾਊਥ ਮੌਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਫੜਨਾ, ਯਾਦਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ।

ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪਖਾਨਾ ਆਉਂਦਾ ਦੇਖੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਖਾਨੇ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਏਰੀਏ ਦੇ ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਰਸ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਪੈਡ ਜਾਂ ਬਰੀਫ ਵਰਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕੱਢਣ ਲਈ ਟਿਊਬ (ਨਾਲੀ) ਪਾਉਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਜ਼ਖਮਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਰੱਖੋ।

ਸਾਹ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਲਗਮ

ਸਾਹ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹ ਕਿੰਨਾ ਤੇਜ ਅਤੇ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਕਿੰਨੇ ਡੂੰਘੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਵਕਫੇ (5 ਤੋਂ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ) ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੂੰਗਣ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਢਿੱਲੀਆਂ ਵੋਕਲ ਕੋਰਡਜ਼ ਉੱਪਰ ਦੀ ਹਵਾ ਲੰਘਣ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਬੇਆਰਾਮ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁੜ ਗੁੜ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਖੁੱਕ ਜਾਂ ਰਾਲਾਂ (ਰਿਸਣ ਪਦਾਰਥਾਂ) ਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਦਰ ਲੰਘਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੁਣਨਾ ਅਪਸੈਂਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬੇਆਰਾਮੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਬੈੱਡ ਦਾ ਸਿਰ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਉੱਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਪਾਉ। ਉਸ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਬੋਲੋ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਰਿਸਣ ਪਦਾਰਥ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਘਟਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੇਆਰਾਮ ਹੋਣਾ

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਮੌਤ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ੀਟਾਂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਖਿੱਚਦਾ, ਜਾਂ ਬੈੱਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦਰਦ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਡੌਰ-ਭੌਰ ਹੋਣਾ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਡੌਰ-ਭੌਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਅਜੀਬੇ ਗਰੀਬ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਦੇ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਪਸੈਂਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਨਾ ਡਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੱਟ ਲਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਡੌਰ-ਭੌਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦੇਖਣਾ ਅਪਸੈਂਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸ਼ਾਂਤ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਘੱਟ ਲਾਈਟਾਂ ਵਰਤੋ, ਸ਼ਾਂਤ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ ਦਰਦ, ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਆਉਣ, ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਕਰਕੇ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਦਵਾਈਆਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅੰਤ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਉਦਾਸੀ
- ਡਰ
- ਗੁੱਸਾ
- ਸ਼ਾਂਤੀ
- ਚਿੰਤਾ
- ਸਟਰੈੱਸ
- ਥਕਾਵਟ
- ਅੱਡਰਾਪਣ
- ਮਤਭੇਦ
- ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ
- ਆਰਾਮ
- ਝੋਰਾ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਦਾਇਗੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਤਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਵੀ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਝਾਤ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਲੈਨ ਬਣਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਹੋਰ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਭਾਰ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ/ਅਧਿਆਤਮਕ ਯਕੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ; ਜਦ ਕਿ ਹੋਰ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ/ਅਧਿਆਤਮਕ ਯਕੀਨਾਂ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣਾ

ਮਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿ ਕੇ ਢਾਰਸ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਜਾਣਦੇ ਅਤੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਨਿੱਜੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੱਸਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕਲਾਵੇ ਵਿਚ ਲਉ, ਨਾਲ ਲੱਗੋ ਅਤੇ ਰੋਵੋ - ਉਹ ਕਰੋ ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਠੀਕ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਮਰ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਲੀਡਰ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਸੱਦੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਮਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਰਹੁਰੀਤਾਂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਇਸ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਮੌਤ ਦਾ ਪਲ

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਆਖਰੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਇਕ ਸਦਮੇ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਛੱਪਰ ਅੱਧੇ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਬਾੜਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਦੇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਨਰਮ ਅਤੇ ਗਰਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਦੇਹ ਕੋਲ ਓਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉ ਜਿੰਨੇ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੌਤ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਧੱਕਾ ਲੱਗਣਾ, ਰਾਹਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਜੀ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਮਲੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸੰਸਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪਲੈਨਾਂ ਬਣਾਉਣਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਜਾਂ ਦਾਹ ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਗ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ
ਹੋਸਪਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵਰਚੁਅਲ ਹੋਸਪਿਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ
'ਤੇ ਜਾਓ www.virtualhospice.ca

ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।
Print Shop #265844 (February 2015) Punjabi