Punjabi

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ

Talking About Your Illness

With Loved Ones and Caregivers

ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਪਲੈਨਿੰਗ
ਅਤੇ
ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ

Advance Care Planning
and
Serious Illness Conversations

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰ ਸਕੋ।

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਐਸਾ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਖੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਹੋਵੋ।.

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਏ।

fraserhealth

ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਪਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

- ✓ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ✓ ਉਹ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਥਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਖੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਹੋਵੋ।
- ✓ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਜੋਗਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਖਾ ਲੱਗੇ।

ਗੱਲਬਾਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ Start the conversation

ਮੈਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਠੀਕ ਹਾਂ, ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਕਾਹਲੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਐਸਾ ਸਮਾਂ ਆਏ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨਾ ਕਰ ਸਕਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਜੋ ਫ਼ੈਸਲੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪ ਕਰਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਮੇਰੇ ਲਈ ਐਸੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰ ਲਵੋ
Check in with your loved one

ਸਮਝਣਾ Understanding

ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ਿਆਲ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੇਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸ ਪੜਾ ਤੇ ਹੈ?

ਜਾਣਕਾਰੀ Information

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ। ਕੀ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ?

ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੋਗੇ? ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ/ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਂ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਉਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ
Share what is important to you

ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏ, ਇਹ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇ ਮੇਰੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ Goals and wishes

ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ.....

ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਪੋਤੇ/ਪੋਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਨਾ, ਆਪਣਾ ਅਗਲਾ ਜਨਮ ਦਿਨ ਮਨਾਉਣਾ, ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਵਗੈਰਾ।

ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ Fears and worries

ਆਪਣੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਮੇਰਾ ਵੱਡਾ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਇਹ ਹਨ......

ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਾਂਗਾ, ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਾਂਗਾ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੇਵਾਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਵਗ਼ੈਰਾ।

ਯੋਗਤਾਵਾਂ Abilities

ਮੈਂ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ....

ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਾਂਗਾ, ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗਾ ਵਗ਼ੈਰਾ

ਬਹੁਤ ਔਖੇ ਵਿਕਲਪ Tough choices

ਜੇ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਜਾਏ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਮਰ ਲੰਮੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬੜੇ ਔਖੇ/ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਿਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਪਵੇਗਾ

ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਖਾਣੇ ਲਈ ਟਿਊਬ ਲੱਗਣੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ, ਹੋਰ ਕੀਮੋਥੈਰਪੀ, ਕੁੱਝ ਇਲਾਜ ਐਸੇ ਹਨ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਦ ਕਿ ਮੈਂ ਘਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ, ਹੋਰ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਘਰ (ਕੇਅਰਹੋਮ) ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਵਗ਼ੈਰਾ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹਨ.........

ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ Plan to talk again

ਅਸੀਂ ਜੋ ਵਿਚਾਰ ਵਿਮਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕੀ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਵਿਮਰਸ਼ ਇਤਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਵਿਮਰਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੀਏ?

ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਾਂਗਾ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ?

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ For more information

ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

1-877-825-5034

advancecareplanning@fraserhealth.ca

fraserhealth.ca/acp
healthlinkbc.ca
www2.gov.bc.ca

ਏਰੀਏਡਨ ਲੈਬਜ਼ © 2016 ਤੋਂ ਅਨਕੂਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: ਜੋ ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ ਇਨੋਵੇਸ਼ਨ (ariadnelabs.org) ਅਤੇ ਡਾਨਾ– ਫਾਰਬਰ ਕੈਂਸਰ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਲਈ ਸਾਂਝਾ ਸੈਂਟਰ ਹੈ, ਅਤੇ CC BY-NC-SA 4.0 International License ਹੇਠਾਂ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ।

www.fraserhealth.ca

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

Catalogue #266371 (October 2017) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca