Punjabi

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨੀ

Talking About Your Illness With Your Health Care Team

ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ

Advance Care Planning and
Serious Illness Conversations

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ- ਡਾਕਟਰ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਨਰਸ, ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰ ਸਕੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਏ।

fraserhealth

ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ।

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

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ ਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:
Start the conversation with your health care team:

ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਪਲੈਨਿੰਗ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀ ਹੈ ਮੈਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ
Check in with your health care team

ਸਮਝਣਾ Understanding

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਏਗਾ? ਮੇਰੇ 1 ਸਾਲ ਜਾਂ 2 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਕੀ ਕੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਲੰਮਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ?

ਜਾਣਕਾਰੀ Information

ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਅਤੇ ਕਿਸ ਦਾ ਨਹੀਂ? ਮੇਰੇ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਇਲਾਜ ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹੁਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿੰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਜਾਂ ਬੁਰਾ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ? ਮੇਰੇ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ? ਜਾਂ ਇਹ ਇਲਾਜ ਘਰ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

Catalogue # 266373 (July 2018) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

ਹੁਣ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ।

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

ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਹਾਲਤ ਬਹੁਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ 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, ਉਮਰ ਲੰਮੀ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ ਉਮਰ ਭੋਗਣ।

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, ਚੇਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇਗੀ।

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, ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਾਂਗਾ ਜਾਂ ਸਫ਼ਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਾਂਗਾ।

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

ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਾਰਮ ਭਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੇ?

ਆਪਣੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਦੇ ਫਾਰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਨਕਲਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦਿਆਂ?

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

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਏ।

ਏਰੀਏਡਨ ਲੈਬਜ਼ © 2016 ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲ 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 ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue # 266373 (July 2018) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca