

ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨੀ

Talking to Children About Medical Assistance in Dying

ਕਈ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਬੜੇ ਅਚੰਭੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਜਾਂ ਮਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਏ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੁਨੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਐਮਆਈਡੀ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ।


Photo by VisionPic.net from Pexels (cropped)

ਐਮਆਈਡੀ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਮਝਾਓ Explain the MAiD rules

- ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਤਸੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੌਣ ਮੌਤ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ।
- ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਮੌਤ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਣ।

ਵਿਅਕਤੀ:

- ਨੂੰ ਐਸੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਧਾਹਿਜਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹਣੀ ਹੀ ਹੈ
- ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਜਲਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ
- ਨੂੰ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ
- ਐਮਆਈਡੀ ਦੀ ਚੋਣ ਖੁਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਬਾਅ ਥੱਲੇ ਨਹੀਂ
- ਦੀ ਚੋਣ ਬਾਰੇ 2 ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ

‘ਚੋਣ’ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ Clarify ‘choice’

- ‘ਚੋਣ’ ਸ਼ਬਦ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਨਾ ਜਾਏ। ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਥਾਂ ਮੌਤ ਨਹੀਂ ਚੁਣ ਰਿਹਾ ਬਲਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਰਨਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਹੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਾਂ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮਨਾਵਾਂ। ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸਭ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ।

ਵਿਕਲਪ ਦਿਓ Give options

- ਮਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਸਮੇਂ ਉਸ ਕੋਲ ਕੌਣ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੇ ਵੀ ਕਿ ਬੱਚੇ ਉਸ ਕੋਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਕੋਲ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਨਹੀਂ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੋਚ ਕੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭੋ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸਮਝੋ Follow their lead

ਕੋਝ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਗੇ ਐਮਆਈਡੀ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਕਈ ਬੱਚੇ ਵੇਰਵੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਿਤੀ ਸਮੇਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੱਥ ਦੱਸੋ।

ਐਮਆਈਡੀ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਓ Explain MAiD

- ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਐਸੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਧਾਹਿਜਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨਹੀਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ। ਵਿਅਕਤੀ ਮਰਨ ਜਾ ਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਹ ਐਮਆਈਡੀ ਦੀ ਚੋਣ ਨਾ ਵੀ ਕਰੇ।
- ਐਮਆਈਡੀ “ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਐਸੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਮਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਝ ਕੇ ਮਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਮਦਦ ਮੰਗ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪੀੜਾ ਰਹਿਤ ਮੌਤ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ”।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਮੌਤ ਪੀੜਾ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮੌਤ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਹੈਰਾਨਗੀ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ। ਇਸ ਗਲ ਬਾਤ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਤਸੀਂ ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋਗੇ।
- ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਹੀ ਮਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਿਹੜੇ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ।

ਐਂਡੰਗੀਆ ਵਾਰਨਿਕ ਰਜਿਸਟਰਡ RN, MA ਸਾਈਕੋਬੈਰੇਪਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨੀ - ਚਲਦਾ Talking to Children About Medical Assistance in Dying - continued

ਮੌਤ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਮਝਾਓ Explain the dying process

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਤੇ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਥੋਂ ਕੌਣ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਦ ਵਰਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:
 - ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦਰਦ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
 - ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਸੱਤਾ ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਹ ਬੋਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ)
 - ਆਖਰਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਇਹ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਿਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਮਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਲ ਹੋਣ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

Help them to be with the person

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ:
 - ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣਾ
 - ਕੰਬਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੇ ਉਛਾੜ/ਗਿਲਾਫ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣਾ
 - ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਚੋਣ
- ਇਹ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ:
 - ਉੱਚਾ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੋ
 - ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਓ
 - ਪਿਕਚਰ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਦੇਖੋ
 - ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੋ
 - ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੱਥ ਪਕੜੋ
 - ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ
 - ਇਕੱਠੇ ਗਾਓ
 - ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ

ਗਮ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ Support them in their grief

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਗਮ ਵੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲਾ ਭਾਵ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਅੱਖੀ ਘੜੀ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਐਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਨਾਰਮਲ ਹੈ।

ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ Invite questions

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ:
 - “ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ?”
 - “ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਵਾਲ ਫਿਰ ਸਮਝਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ _____”
- ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਓ: “ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਵਾਲ ਹੈ!”
- ਜਵਾਬ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚਿਤ੍ਰ।
- ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੈਰਾਨੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

Help them create their story

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਵਾਬ ਦਿਓਗੇ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨੇ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਨੇ ਦੋਨੋਂ ਠੀਕ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਮੇਂ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਸਮਝਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਐਮਾਈਡੀ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤ Added supports and resources

- ਲੋਕਲ ਪੀਰਜ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ
- ਲੋਰੀ ਕਰਾਸਨੀ ਬਰਾਉਨ ਅਤੇ ਮਾਰਕ ਬਰਾਉਨ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ‘ਜਦੋਂ ਡਾਇਨੋਸੈਰਸ ਮਰਿਆ— ਮੌਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਗਾਈਡ’
- ਆਨਲਾਈਨ:
 - KidsGrief.ca



Talking to Kids about
Medical Assistance in Dying
(ਡਾ. ਜੇ ਦਾ ਚਿਲਡਰਨ ਗ੍ਰੀਡ ਸੈਟਰ)



Andrea Warnick Consulting
ਦੁਖੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ

