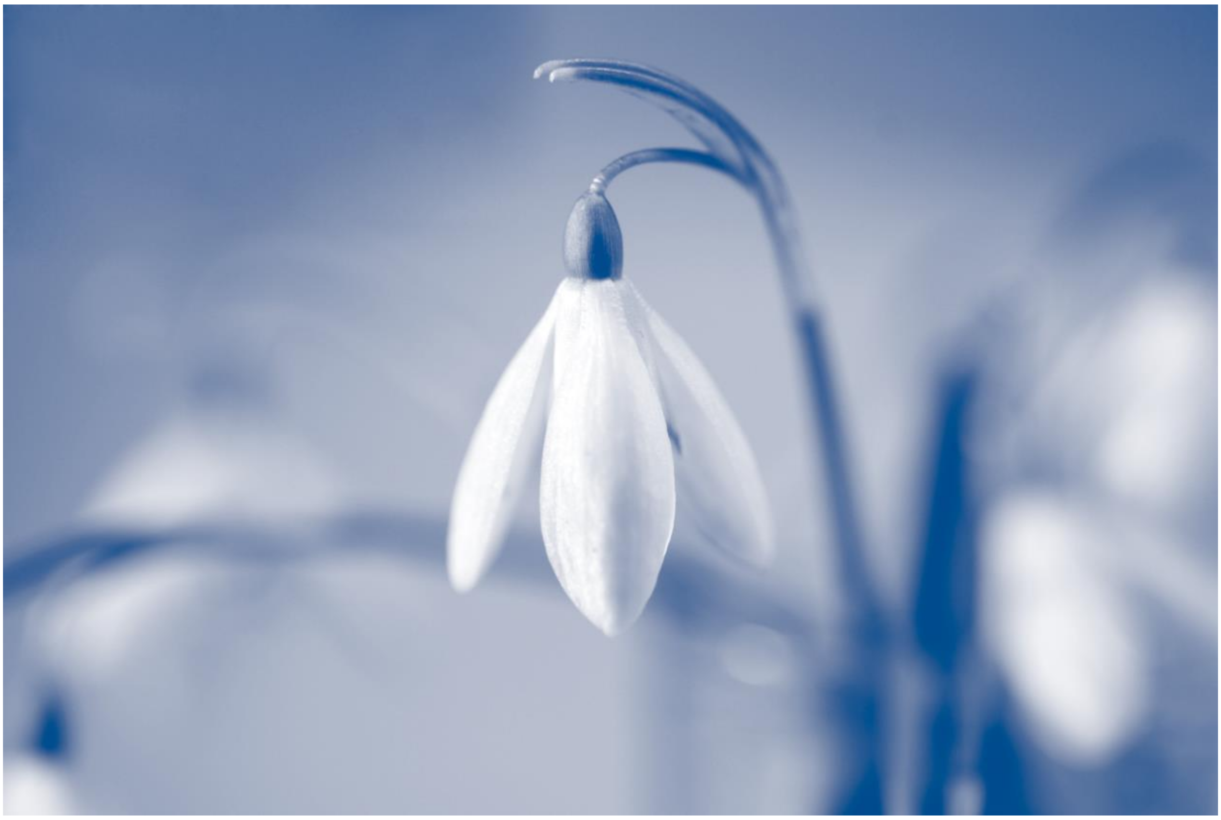
NHS
Greater Glasgow and Clyde

[What Can Happen When Someone is Dying
Information for Relatives or Friends – Punjabi]

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਫਰਵਰੀ 2015

ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹੁਣ ਮਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਉਦਾਸੀ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਮੁੱਖ ਤਰਜੀਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ(ਇਹਨਾਂ) ਦੇ ਕਾਰਨ(ਨਾਂ) ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਨਹਾਉਣਾ-ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਣਾ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਮੌਤ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਉਣ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਨਿਗਲਣ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ
- ਬੇਹੱਦ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਨਾਲ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਉਲਝਣ ਅਤੇ, ਜਾਂ, ਉਤੇਜਨਾ

ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਨਿਗਲਣ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ, ਜਾਂ ਇੱਛਾ ਨਾ ਰਹੇ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦਾ ਮੂੰਹ ਗਿੱਲਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਾਂਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਅਜੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾ ਅਤੇ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਦੋਂ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਲੈ ਸਕਣ। ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਦੁਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੇਠਾਂ ਲਗਾਈ ਗਈ ਬਰੀਕ ਸੂਈ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬੇਹੱਦ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ

ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੇ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਬੇਹੋਸ਼ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਮਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੋਲ ਨਾ ਸਕਣ ਪਰ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਪਕੜ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੌਲਾ, ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਨਜ਼ਦੀਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਸ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਰਿਸਾਵ ਦੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਐਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਂਸੀ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹ ਲਾਲ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੈਰ ਠੰਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਪੀਲੀ ਜਾਂ ਰੰਗਹੀਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਮ ਹਨ।

ਉਲਝਣ ਅਤੇ, ਜਾਂ ਉਤੇਜਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ, ਜਾਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਹਿਜ਼ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਉਲਝਣ ਅਤੇ, ਜਾਂ ਉਤੇਜਨਾ ਲਈ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਟਾਫ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਏਗਾ ਕਿ ਕੀ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਦਰਦ, ਬੇਆਰਾਮੀ, ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਉਹ ਢੁਕਵੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਾ ਰਖੋ।
ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੁਝ ਨਾ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਮਹਿਜ਼ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਾ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ।

ਮੌਤ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਡਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕਹਿਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹੋਰ ਲੋਕ ਕੁਝ ਵੀ ਕਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ। ਜੇ ਮੌਤ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜੋ ਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਲਵਿਦਾ - ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ - ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ।

ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣੇ, ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ, ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ, ਘਰ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਹੋਸਪਿਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਜਾਂ ਆਸਥਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਮਹਿਜ਼ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਚੈਪਲੈਂਸੀ ਸਰਵਿਸ ਵੀ ਉਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਧਰਮ ਜਾਂ ਆਸਥਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅੰਗ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਅੰਗ ਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਡੋਨਰ ਰਜਿਸਟਰ 'ਤੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਕੁਝ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਸਟਾਫ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਅੰਗ ਦਾਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਗਲੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ NHS ਗ੍ਰੇਟਰ ਗਲਾਸਗੋ ਐਂਡ ਕਲਾਈਡ ਨੇ 'ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ [Information and Support for Relatives and Friends when Someone has Died]' ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸੋਗ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਕਾਪੀ ਮੰਗੋ।

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਵੀ 'ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ [What to do after a death in Scotland]' ਪੁਸਤਿਕਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਸੋਗ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਪੀ ਸਕੌਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਵਿਲ ਲਾਅ ਡਿਵਿਜ਼ਨ, ਟੈਲੀਫੋਨ: 0131 244 3581, ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟ, ਟੈਲੀਫੋਨ: 0844 848 9600 ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ: www.gov.scot/Publications/2013/03/9207/0

ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਲਈ ਪੰਨੇ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਾਮ ਅਤੇ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਿਖਣ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

____

____

____

____

____

____

____

ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ - ਨਾਮ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ

____

____

____

____

____

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ 'ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ' NHS ਗ੍ਰੇਟਰ ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਈਡ ਦੇ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
ਉਹਨਾਂ ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਤਹਿ-ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਕੀਮਤੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਸਨ।

ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਫਰਵਰੀ 2016 277504