

جب کوئی مرنے والا ہو تو کیا ہوسکتا ہے:
رشتہ داروں یا دوستوں کے لیے معلومات



ڈاکٹروں اور نرسوں کو یقین ہے کہ اب آپ کے رشتہ دار کی موت ہو رہی ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ یہ ایک غم انگیز اور دشوار وقت ہو سکتا ہے۔ ہماری بنیادی ترجیحات انہیں ممکنہ حد تک آرام سے رکھنا، ان کے احترام کو ملحوظ رکھنا اور آپ کی اعانت کرنا ہے۔

عملہ یہ یقینی بنانے کے لیے آپ کے ساتھ آپ کے رشتے دار یا دوست کی نگہداشت کے بارے میں کسی فیصلہ پر گفتگو کرے گا کہ آپ ان کی وجہ (وجوہات) کو سمجھیں۔ عملہ پابندی کے ساتھ آپ کے رشتے دار یا دوست کی کیفیت کا جائزہ لے گا اور اگر ضروری ہو تو آپ کے رشتے دار کو سکون پہنچانے کے لیے کوئی تبدیلیاں کرے گا۔

اگر آپ کے کوئی سوالات یا تشویشات ہوں تو براہ کرم ہم سے بلا جھجک پوچھیں! ساتھ ہی، مہربانی کر کے ہمیں بتائیں کہ آیا آپ اپنے رشتہ دار یا دوست کی نگہداشت میں زیادہ شریک ہونا چاہتے ہیں، مثال کے طور پر، غسل کروانا اور منہ کی دیکھ بھال۔

زندگی کے آخری لمحات میں

یہ کتابچہ ایسی کچھ تبدیلیوں کو سمجھنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے جو کسی شخص کے مرتے وقت واقع ہو سکتی ہیں۔

جب کوئی شخص مر رہا ہوتا ہے تو جسم کے اندر بعض تبدیلیاں ہو سکتی ہیں۔ اگرچہ یہ تبدیلیاں دشوار ہو سکتی ہیں، تاہم یہ جسم کے ذریعہ خود کو موت کے لیے تیار کرنے کا ایک قدرتی حصہ ہے کیونکہ جسم کے مختلف نظامات کی رفتار سست ہو جاتی ہے۔ اگر ان تبدیلیوں کے بارے میں آپ کے سوالات یا تشویشات ہوں تو، براہ کرم ہم سے بات کریں۔

یہ پیشگوئی کرنا دشوار ہو سکتا ہے کہ کسی شخص کی موت کب ہوگی کیونکہ کچھ لوگوں کی موت بغیر زیادہ انتباہات کے فوراً ہو جاتی ہے، جبکہ دوسروں میں کئی دنوں یا ہفتوں تک دھیرے دھیرے انحطاط ہوتا ہے۔ البتہ موت قریب ہونے پر درج ذیل ہو سکتے ہیں:

- بھوک ختم ہونا، نکلنے اور دوا لینے میں دشواری
- انتہائی تھکن اور کمزوری
- سانس کی ترتیب میں تبدیلی جیسے سانس میں شور یا کمزور سانس آنا
- جسم کے درجہ حرارت اور جلد کے رنگ میں تبدیلیاں
- الجھن اور، یا، بے چینی

بھوک ختم ہونا، نکلنے اور دوا لینے میں دشواری

ممکن ہے آپ کے رشتہ دار یا دوست کو مزید کھانے یا پینے کی ضرورت یا خواہش محسوس نہ ہو۔ ایسے وقت میں منہ کی نگہداشت بہت اہم ہے۔ لہذا، ہم آپ کے رشتہ دار یا دوست کو پابندی کے ساتھ منہ کی نگہداشت فراہم کریں گے تاکہ ان کا منہ نم اور سکون بخش رہے۔

اگر آپ کے رشتے دار یا دوست ابھی بھی محفوظ طور پر کھا اور پی سکتے ہیں تو، جب تک ممکن ہو اسے جاری رکھا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کو ان کی نکلنے کی صلاحیت کے بارے میں کوئی تشویشات ہوں تو براہ کرم اپنے نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد جیسے نرس یا ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

ممکن ہے وہ منہ کے ذریعہ مزید دوائیں نہ لے سکیں۔ ڈاکٹر اس بات کا جائزہ لیں گے کہ انہیں ابھی بھی کن دواؤں کی ضرورت ہے اور وہ دوسری دوائیں روک سکتے ہیں۔

وہ ضرورت ہونے پر سکون کے لیے دوائیں بھی تجویز کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کے رشتہ دار یا دوست کو نکلنا دشوار محسوس ہوتا ہے تو، وہ اپنی دوائیں ایک باریک سوئی کے ذریعہ لے سکتے ہیں جو جلد کے ٹھیک نیچے لگائی جاتی ہے۔ اس سے بار بار انجیکشن دینے سے بچا جاسکتا ہے۔

انتہائی تھکن اور کمزوری

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ کے رشتے دار یا دوست کے زیادہ سونے، اور جاگنے پر، آپ کے ساتھ بہت کم بات کرنے کا اہل ہونے کا امکان ہے۔ کسی وقت وہ کئی گھنٹوں یا یہاں تک کہ کئی دنوں تک بے ہوش محسوس ہو سکتے ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ اگر قریب المرگ لوگ بول نہیں سکتے تو بھی وہ سننے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ اپنے رشتے دار یا دوست سے بات کریں کیونکہ وہ سن سکتے ہیں۔ آپ ان کا ہاتھ پکڑ کر انہیں پرسکون کرنا چاہ سکتے ہیں۔

سانس لینے کی ترتیب میں تبدیلی

آپ کو اپنے رشتے دار یا دوست کی سانس میں تبدیلیاں محسوس ہوسکتی ہیں۔ یہ سست، کمزور یا تھوڑی تیز ہوسکتی ہے۔ جیسے ہی لوگ زندگی کے اختتام کے قریب پہنچتے ہیں تو جسم کم فعال ہوجاتا ہے اور آکسیجن کی ضرورت کم ہوسکتی ہے۔

کبھی کبھی سانس میں شور پیدا ہوسکتا ہے۔ یہ اکثر سینے اور گلے میں معمول کے رساؤ کے جمع ہونے کے سبب ہوتا ہے جسے آپ کے رشتے دار یا دوست انتہائی کمزور ہونے کے باعث کھانسی کر کے صاف نہیں کرپاتے۔ کبھی کبھی ان کی پوزیشن تبدیل کرنے یا انہیں دوا دینے سے مدد مل سکتی ہے۔

جسم کے درجہ حرارت اور جلد کے رنگ میں تبدیلیاں

ہوسکتا ہے آپ کو اپنے رشتے دار یا دوست کے جسمانی درجہ حرارت میں تبدیلیاں نظر آئیں، کبھی کبھی ان کا جسم کافی گرم یا ٹھنڈا ہوسکتا ہے۔ ان کے ہاتھ اور پیر ٹھنڈے محسوس ہوسکتے ہیں، یا ان کی جلد میں نمی محسوس ہوسکتی ہے۔

ان کی جلد کا رنگ تبدیل ہوسکتا ہے، یہ پیلا یا بدرنگ ہوسکتا ہے۔

یہ سبھی تبدیلیاں معمول کی ہیں۔

الجھن اور، یا بے چینی

آپ کو لگ سکتا ہے کہ آپ کے رشتہ دار یا دوست الجھن زدہ اور یا بے چین ہیں جو کہ تکلیف دہ ہوسکتا ہے۔ کبھی کبھی کمرے میں موجود رہنا یا ان کا ہاتھ پکڑے رہنے سے مدد مل سکتی ہے۔

اس الجھن اور، یا بے چینی کی متعدد وجوہات ہوسکتی ہیں۔ عملہ چیک کرے گا کہ آیا اس کے لیے کوئی وجہ ہے، مثال کے طور پر، درد، بے چینی، پوزیشن تبدیل کرنے کی ضرورت یا پیشاب کرنے کی حاجت اور وہ موزوں کارروائی کرے گا۔

آپ کے لیے مدد

آپ کے لیے یہ تمام جسمانی تبدیلیاں دیکھنا اور انہیں برداشت کرنا دشوار ہوسکتا ہے اور ہم سمجھتے ہیں کہ یہ غم انگیز اور پریشان کن وقت ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کو کسی چیز کے بارے میں تشویش ہے تو براہ کرم نرس یا ڈاکٹر سے بات کریں۔

براہ کرم ایسے وقت میں کسی بھی تشویشات کی وجہ سے، کچھ غلط کہنے یا کرنے کے بارے میں، اپنے رشتے دار یا دوست سے دور نہ ہوں۔

اکثر کچھ نہ کہنا اور صرف موجود رہنا ہی کافی ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کسی وجہ سے، موجود نہیں رہ سکتے تو بھی یہ ٹھیک ہے۔

جیسے جیسے موت قریب آتی جاتی ہے آپ مضطرب اور خوفزدہ ہوسکتے ہیں، یا راحت کا احساس بھی کرسکتے ہیں۔ یہ فطری ہے۔ اپنے خیالات اور محسوسات اور تشویشات کے بارے میں کسی سے بات کرنے سے اکثر مدد مل سکتی ہے۔

الوداع کہنا بہت دشوار ہے اور یہ مختلف طریقوں سے کیا جاسکتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے ان چیزوں کو کہنا مددگار ہوسکتا ہے جو انہیں اپنے رشتے دار یا دوست کو کہنے کی ضرورت ہے۔ دیگر لوگوں کو بالکل بھی کچھ کہنے کی ضرورت محسوس نہیں بھی ہوسکتی ہے۔ اگر آپ کی غیر موجودگی میں موت ہوجاتی ہے تو، جو کہ ممکن ہے، تو ایسی صورت میں یہ جاننا بہتر ہے کہ آپ الوداع – اور کوئی ایسی چیز کہہ چکے ہیں جو آپ کہنا چاہتے تھے – اسی طریقے سے جس طریقے سے آپ چاہتے تھے۔

آپ کو محسوس ہوسکتا ہے کہ آپ یا کسی دوسرے کے لیے ہم وقت موجود رہنا اہم ہوسکتا ہے، لیکن براہ کرم یاد رکھیں کہ وقفہ آرام لینا، کھانا اور پینا، اور سونے کی کوشش کرنا اور سونا بھی اہم ہے۔

ایسے وقت میں، خواہ ہسپتال میں ہوں، گھر پر ہوں، مریض خانے (باسپائس) یا کیئر ہوم میں ہوں آپ اپنے مذہب یا عقیدے والی برادری کے کسی نمائندے سے اعانت کے لیے رابطہ کرنا چاہ سکتے ہیں۔ وہ آپ کے ذریعہ معاملات سے نمٹنے پر تشویش زدہ ہوں گے اور بخوشی آپ کی باتیں سنیں گے، آپ کے رشتہ داروں اور دوستوں کے بارے میں کہانیاں سنیں گے، اور آپ کو مدد

فراہم کریں گے۔ ہسپتال میں، چیپلینسی سروس [Chaplaincy Service] بھی مذکورہ بالا اور مذہبی یا عقیدہ سے متعلق ضروریات میں مدد کرسکتی ہے۔

عضو اور نسیج کا عطیہ

اگر آپ کو معلوم ہے کہ آپ کے رشتے دار یا دوست کی خواہش عضو کا عطیہ کرنے کی تھی، یا ان کا اندراج عطیہ دہندہ کے رجسٹر میں تھا تو، براہ کرم ہمیں بتائیں تاکہ ہم اس پر گفتگو کرسکیں۔ کچھ حالات میں عملے کا کوئی رکن عضو کا عطیہ کرنے کے بارے میں پوچھ سکتا ہے۔

مزید اعانت

اگر آپ کو اس بارے میں مزید معلومات اور اعانت کی ضرورت ہے کہ آپ کے رشتے دار یا دوست کی موت کے بعد کیا ہوتا ہے تو، NHS گریٹر گلاسگو اور کلائڈ نے اس کے لیے سوگواری سے متعلق کتابچہ بنام 'کسی کی موت ہوجانے پر رشتہ داروں اور دوستوں کے لیے معلومات اور اعانت [Information and Support for Relatives and Friends when Someone has Died]' تیار کیا ہے۔ براہ کرم اپنے رشتے دار یا دوست کی دیکھ بھال کر رہی ٹیم کے کسی ممبر سے اس کتابچے کی ایک کاپی طلب کریں۔

اسکاٹش گورنمنٹ نے 'اسکاٹ لینڈ میں موت کے بعد کیا کریں [What to do after a death in Scotland]' نامی کتابچہ شائع کیا ہے جو سوگ کے اوقات کے لیے عملی مشورہ فراہم کرتا ہے۔ آپ اسکاٹش گورنمنٹ کے سول لاء ڈویژن سے اس کی ایک کاپی حاصل کرسکتے ہیں، ٹیلیفون: 0131 244 3581، سیٹیزنس ایڈوائس ڈائرکٹ سے، ٹیلیفون: 0844 848 9600 یا اس پتے سے ایک کاپی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں: www.gov.scot/Publications/2013/03/9207/0

یادداشت والے صفحات

آپ اس خالی جگہ کا استعمال اہم ناموں اور فون نمبروں، یا ایسے سوالات کو لکھنے کے لیے کرسکتے ہیں جو آپ پوچھنا چاہتے ہیں۔

پوچھنے کے لیے اہم سوالات

رابطے کی تفصیلات – نام اور ٹیلیفون نمبرز

یہ کتابچہ 'جب کوئی مرنے والا ہو تو کیا ہوسکتا ہے – رشتہ داروں اور نگرانوں کے لیے معلومات'، NHS گریٹر گلاسگو اور کلائڈ کے عملہ اور عوامی نمائندوں کے ذریعہ تحریر کیا گیا ہے۔ ہم ان تنظیموں اور انفرادی لوگوں کے شکرگزار ہیں جنہوں نے مشاورت کے عمل کے دوران گرانقدر مشورے دیے۔