

## ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਨੇੜੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਲੱਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਨੇੜਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਦੋਸਤ/ਸਹੇਲੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਫੋਨ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

## ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ:

- ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ
- ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ
- ਇਹ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਮਰਨਾ ਹੈ
- ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ
- ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ
- ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ
- ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ
- Macmillan ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

# ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਨੇੜੇ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਡੱਟ ਕੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹਿੱਸ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸਹਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ, ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਜੀਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖੀ ਲੱਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ GP, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ Macmillan ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ।

## ਨੇੜਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧ

ਕਈ ਵਾਰ, ਲਾਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ। ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤੇ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪਾਰਟਨਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ-ਦਿਲੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਸੰਸਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਣ।

Macmillan ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਅਧਿਆਤਮਕ, ਧਾਰਮਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਧਰਮ ਉਪਦੇਸ਼ਕ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਨੇੜੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇੜਲੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੇ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਧਾਰਮਿਕ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਉਪਦੇਸ਼ਕ ਜਾਂ ਆਗੂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋ ਜੋ ਧਾਰਮਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹਿਊਮਨਿਸਟਸ ਯੂਕੇ (Humanists UK) ([www.humanists.uk](http://www.humanists.uk)) ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਹਨ ਜੋ ਗੈਰ-ਧਾਰਮਕ ਉਪਦੇਸ਼ਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

### ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋਗੇ। ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਅਹਿਮ ਹੈ।

### ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ,

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 'ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਗਾਊਂ ਫ਼ੈਸਲਾ' (Advance decision to refuse treatment) ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 'ਐਡਵਾਂਸ ਡਾਇਰੈਕਟਿਵ' (Advance directive) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲੈਣਾ ਵਧੀਆ ਰਹੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਇਸ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਖੁਦ ਲੈਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ (ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ) ਦੇਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜੋ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਲੰਬੇ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਰਸੇ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹਨ।

### ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣਾ

ਵਸੀਅਤ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਸੰਪਤੀ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਆਪਣੀ ਵਸੀਅਤ ਲਿਖਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਸੋਲਿਸਿਟਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਲਿਸਿਟਰ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਸੀਅਤ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਆਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

### ਆਪਣੇ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ:

- ਦਫ਼ਨਾਉਣਾ ਜਾਂ ਦਾਹ ਸੰਸਕਾਰ
- ਖਾਸ ਗੀਤ, ਪਾਠ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ
- ਕੋਈ ਖਾਸ ਰੀਤ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਸੁਝਾਅ ਹੋਣ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ।

## ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

### ਤੁਹਾਡਾ GP

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਦੂਜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਨਰਸਾਂ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ (District) ਨਰਸਾਂ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ (palliative care) ਨਰਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ:

- ਪੱਟੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਾਧਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗੱਦੇ ਜਾਂ ਕਮੋਡਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹਨ। ਉਹ ਦਰਦ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਮੇਰੀ ਕਿਊਰੀ (Marie Curie) ਨਰਸਾਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਨੇੜੇ ਢੁੱਕ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ GP ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੇਰੀ ਕਿਊਰੀ ਨਰਸਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਆਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਫ਼ਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਇਹ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਮਰਨਾ ਹੈ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਹੌਸਪਿਸ, ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ।

ਹੌਸਪਿਸ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਨਰਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦਰਦ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਕੁ ਚਿਰ ਲਈ ਹੌਸਪਿਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਹੌਸਪਿਸ ਵਿੱਚ ਮਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋਵੋ, ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੌਸਪਿਸਾਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ

ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਖਰੀ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਸਮੇਤ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਅਣਜਾਣ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਊਂਸਲਰ।

### ਥਕਾਵਟ

ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਜੋ ਆਮ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਬਚਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ
- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਵਰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
- ਜੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

## ਨੀਂਦ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗੇ। ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੌ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ।

ਜਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਰੌਲਾ ਘਟਾਓ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗੱਦਾ ਅਰਾਮਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਗੱਦੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮੰਗੋ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਗਰਮ ਪੀਓ ਪਰ ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕੀਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਰਲ ਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।

## ਦਰਦ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲੇ।

ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਾਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਚਿਪਕਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੈਚਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਚਿਆਣ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਚਮੜੀ ਹੇਠਾਂ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਪੰਪ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣ। ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਘੁੱਕੀ, ਕਚਿਆਣ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਘੁੱਕੀ ਅਤੇ ਕਚਿਆਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜੁਲਾਬ ਨਾਮਕ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਲ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਲ ਤਿਆਗ ਲਈ ਆਮ ਵਾਂਗ ਨਾ ਜਾਓ।

## ਭਾਰ ਘਟਾਣਾ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ ਵੀ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਸਨੈਕਸ ਜਾਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਖਾਣੇ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਖਾਓ। ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਖਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਮਹਿਕ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਏ।
- ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸੌਖੇ ਹੋਣ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਨੇੜੇ ਓਨੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

## ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕਚਿਆਣ (ਮਤਲੀ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਲਟੀ (ਉਬਕਾਈ) ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਚਿਆਣ ਰੋਧੀ (ਉਲਟੀ ਰੋਧੀ) ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਨਿਗਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਚਿਆਣ ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ।
- ਕੋਸਾ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਜਿੰਨੀ ਮਹਿਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।
- ਖੁਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਅਦਰਕ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਕ੍ਰਿਸਟਾਲਾਈਜ਼ਡ ਅਦਰਕ, ਅਦਰਕ ਦੀ ਚਾਹ, ਅਦਰਕ ਵਾਲੀ ਬੀਅਰ ਜਾਂ ਅਦਰਕ ਵਾਲੇ ਬਿਸਕੁਟ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।
- ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਖਾਓ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

## ਕਬਜ਼

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤਾ ਚੱਲਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਜੁਲਾਬ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਓ।
- ਵਾਧੂ ਫ਼ਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਭੂਰੀ ਬੈਂਡ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਭੂਰਾ ਪਾਸਤਾ।
- ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਟਹਿਲਣ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।

## ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫ਼ਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਘੱਟ ਫੁੱਲੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਵੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਵੀ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਜਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਖਿੜਕੀ ਕੋਲ ਬੈਠ ਕੇ ਦੇਖੋ
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਪੱਖੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ
- ਨਰਸ ਜਾਂ ਫ਼ਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਧੋਆ-ਧੁਆਈ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰੋ
- ਦੂਜੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਡਿਵਾਈਸ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

## ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੱਲਣਾ-ਫਿਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਔਖਾ ਲੱਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤਾ ਚੱਲਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੋ ਸਕੋ।

## ਮੂੰਹ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ਕ ਜਾਂ ਪੱਕਿਆ ਮੂੰਹ, ਅਲਸਰ ਜਾਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂੰਹ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਫ਼ਲੋਰਾਈਡ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਨਕਲੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਵਰਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਘੁੱਟ-ਘੁੱਟ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ – ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੈਨਿਕ ਪਾਣੀ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਈਸ ਲੋਲੀਜ਼ ਜਾਂ ਆਈਸ ਚਿਪਸ ਚੂਸ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ-ਰਹਿਤ ਗਮ ਚਿੱਥ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੁਝ ਅੰਤਲੇ ਦਿਨਾਂ ਬਾਰੇ

ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੁਝ ਅੰਤਲੇ ਦਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖਰਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਦੋਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੋਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ, ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਹੀ ਬੈੱਡ ਉੱਪਰ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਵੇ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੀਂਦ ਆਏ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਨੀਂਦ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਨਿੰਦਰਾਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
- ਬੱਦਲੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੌਰ-ਭੌਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਨਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣਾ ਜੋ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ
- ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਗੁਆ ਬੈਠਣਾ

ਇਹ ਸਭ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਮੌਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਣਾ

ਭਾਵੇਂ ਮੌਤ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਅਤੇ ਅਡੋਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜੇ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਮ ਪਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੜੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਹੋਰ ਵੀ ਮੱਠਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਅਨਿਯਮਤ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਹ ਵਿਚਾਲੇ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਠਹਿਰਾਅ ਹੋਵੇ। ਆਖਰਕਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓਗੇ।

## ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੋ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਖਰੀ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਤੋਖ ਭਰਿਆ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੋਰ ਨੇੜੇ ਵੀ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੋਵਾਂ ਹੀ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਔਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਕੁਝ ਚਿਰ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਵੇ।

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸ ਜਾਂ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਯੋਗ ਹੋਣ। ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿੱਥੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਅ, ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚੇਗਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੇ ਉਹ ਦੁਖੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਹੋਣ:

- GP
- ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸ
- ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਨਰਸ
- ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਸ਼ਾਮੀਂ, ਰਾਤੀਂ ਅਤੇ ਵੀਕਐਂਡਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤਣ ਲਈ)

ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।

## ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਅਵਾਜ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਅਨਿਯਮਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਬੇਚੈਨੀ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਡੌਰ-ਭੌਰ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਅੰਤੜੀ ਅਤੇ ਮਸਾਨੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਅੰਤੜੀ ਅਤੇ ਮਸਾਨੇ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਬੈਠੇ। ਅੰਤੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਜਿਹੀ ਨਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਸਾਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਅੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ (ਮੂਤਰ) ਕਰਨ ਲਈ ਟਾਇਲਟ ਨਹੀਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਬੈੱਡ ਪੈਡ
- ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡ
- ਇੱਕ ਟਿਊਬ (ਕੈਥਟਰ) ਜੋ ਮਸਾਨੇ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ। ਕੈਥਟਰ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਨਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਸਾਨੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਟਾਇਲਟ ਜਾਏ ਬਗੈਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਈ ਲਿੰਗ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੰਡੋਮ ਵਾਂਗ ਮੇਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਲਪੇਟਵਾਂ ਗਿਲਾਫ਼ - ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਢਿੱਡ (ਪੇਟ) ਸਖਤ ਅਤੇ ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਗੇ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫ਼ੌਰਨ ਉਸ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਮਸਾਨੇ ਵਿੱਚ ਕੈਥਟਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ GP ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਮੌਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਜੀਅ, ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੋਈ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਾ ਵੀ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਲੱਗੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅਰਾਮਦੇਹ ਰਹਿ ਸਕਣ।

ਆਖਰੀ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਥ, ਪੈਰ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਠੰਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਵੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਲਾ, ਸਲੇਟੀ ਜਾਂ ਪਿਲਪਿਲਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ-ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਠਹਿਰਾਅ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਦੂਜੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਮ ਪਲ ਬੜੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਹ ਹੋਰ ਵੀ ਮੱਠਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਅਨਿਯਮਤ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਸਾਹਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਠਹਿਰਾਅ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਹੋਣ। ਆਖਰਕਾਰ, ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਮੌਤ ਦੇ ਸਹੀ ਪਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਢਿੱਲਾ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਮਝ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ, ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਦੀ ਮੌਤ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਹੋਸਪਿਸ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟਾਫ਼ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਕੁ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕੁਝ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕਾਹਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ GP ਦੇ ਆਮ ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਤਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੌਤ ਤੋਂ ਫ਼ੌਰਨ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਮਦਦ ਮਿਲੇ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਦੇਸਤ, ਧਾਰਮਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਕੋਈ ਜਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਧਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਰਸਮਾਂ ਜਾਂ ਰੀਤ-ਰਿਵਾਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਆਤਮਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### GP ਕੀ ਕਰੇਗਾ

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ GP ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਮੌਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ (Notice to Informant) ਨਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਫ਼ਾਰਮ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ (Medical Certificate of Cause of Death, MCCD) ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਫ਼ਤਰੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੌਂਦਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੌਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ GP ਤੋਂ MCCD ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਣਾ ਪਵੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ MCCD ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਲੋਕਲ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਰਜਿਸਟਰ ਦਫ਼ਤਰ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਜਨਮ, ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ:

- ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ
- ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 8 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੇਵੇਗਾ। ਮੌਤ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਕਾਪੀਆਂ ਮੰਗਣਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਸ਼ਾਇਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬੀਮੇ, ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਬੈਂਕਿੰਗ ਵਰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਉਣ ਲਈ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ (funeral director) ਕੀ ਕਰੇਗਾ

ਜਦੋਂ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਮੌਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ (ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ 24-ਘੰਟੇ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫ਼ੋਨ ਬੁੱਕ ਤੋਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਚਾਹੋਗੇ, ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਓਨੀ ਛੇਤੀ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਤਕ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਦੀ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚਾਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਦੀ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇਹ ਦਾ ਧਿਆਨ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਰੱਖੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਕ ਰੀਤ-ਰਿਵਾਜ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤ

ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ, ਬੇਚੈਨੀ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਹਤ ਭਰਿਆ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁਣ ਹੋਰ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਝੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਬੜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕਿਤੇ ਪਿਛੇਕੜ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸੰਗਠਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਹੋਵੋ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੂਜ਼ ਬੀਰੀਵਮੈਂਟ ਕੇਅਰ (Cruise Bereavement Care) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਸੋਗ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾ ਸਕੇ, ਇਹ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅੱਖੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਹੌਸਪਿਸ ਵੀ ਸੋਗ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਉੱਪਰ ਪਵੇ। ਅਜਿਹੇ ਸੰਗਠਨ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹੌਸਪਿਸ ਸਕੂਲਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ:

### ਮੇਰੀ ਕਿਊਰੀ (Marie Curie)

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ 0800 090 2309 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤਕ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ)

[www.mariecurie.org.uk](http://www.mariecurie.org.uk)

ਮੇਰੀ ਕਿਊਰੀ ਦੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਯੂਕੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਕਿਊਰੀ ਹੌਸਪਿਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ <https://www.mariecurie.org.uk/help/support/different-languages> 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿ ਮੇਰੀ ਕਿਊਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ:

### ਕ੍ਰੂਜ਼ ਬੀਰੀਵਮੈਂਟ ਕੇਅਰ (Cruse Bereavement Care)

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ 0808 808 1677

ਯੂਕੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੋਗ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਪਰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <https://www.cruse.org.uk/understanding-grief/understanding-grief-information-in-other-languages/> 'ਤੇ ਜਾਓ

## ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਉੱਪਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕਢਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਣਾਅ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਮੁਫਤ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ **0808 808 00 00** ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਰਸਾਂ, ਵਿੱਤੀ ਗਾਈਡਾਂ, ਭਲਾਈ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ Macmillan ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇੱਕਮੁਸ਼ਤ ਭੁਗਤਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਪਾਰਕਿੰਗ, ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ, ਚਾਈਲਡਕੇਅਰ ਜਾਂ ਹੀਟਿੰਗ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## Macmillan ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

Macmillan ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਮੈਕਮਿਲਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (Macmillan Support Line)**। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਸ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬਸ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ)।
- **Macmillan ਵੈੱਬਸਾਈਟ**। ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਬਾਰੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **macmillan.org.uk** 'ਤੇ ਜਾਓ। ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ **macmillan.org.uk/translations**
- **ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ**। ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੇਂਦਰ **macmillan.org.uk/informationcentres** ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੈਂਟਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ**। ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਵਿਖੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **macmillan.org.uk/supportgroups** 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੋਈ ਗਰੁੱਪ ਲੱਭੋ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- **Macmillan ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ** – ਤੁਸੀਂ ਇਸ **macmillan.org.uk/community** 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ</li> <li>• ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ</li> <li>• ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ</li> <li>• ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ</li> <li>• ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ</li> <li>• ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਕਲਮ ਕਰਨਾ</li> <li>• ਖਾਣ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ</li> <li>• ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ</li> <li>• ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ</li> <li>• ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ</li> <li>• ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ – ਇੱਕ ਤਤਕਾਲ ਗਾਈਡ</li> <li>• ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ</li> <li>• ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ</li> <li>• ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ</li> </ul>
<b>ਇਲਾਜ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ</li> <li>• ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ</li> <li>• ਸਰਜਰੀ</li> </ul>	

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ **macmillan.org.uk/translations**

## ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ Macmillan ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਡੈਵਲਪਮੈਂਟ (Cancer Information Development) ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਨੁਵਾਦ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ Macmillan ਦੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ (A guide for the end of life) ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਪੂਰਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸੀਨੀਅਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਪਾਦਕ, ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਡਾ. ਵਿਵ ਲੂਕਾਸ (Dr Viv Lucas) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ।

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

**[cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)**

MAC14363 \_Punjabi

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ: ਸਤੰਬਰ 2022

ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ: ਸਤੰਬਰ 2025

ਅਸੀਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੀਏ, ਉਹ ਸਹੀ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਸ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਮੁਤਾਬਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਹਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਕਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, Macmillan ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਂ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਦੇਣਦਾਰੀ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

© Macmillan Cancer Support 2022, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (261017), ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਈਲ ਆਫ਼ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾ। ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਗਾਰੰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸੀਮਤ ਕੰਪਨੀ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ 2400969. ਆਈਲ ਆਫ਼ ਮੈਨ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ 4694F. ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਫ਼ਤਰ: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ. VAT ਨੰ: 668265007





## End of life

This information is about what happens towards the end of life and how to plan for it.

You may find some of this information upsetting to read. You may want to ask a close relative, friend or health professional to read it as well, so you can talk about the information together.

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need.

There is more cancer information in your language at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

### This information is about:

- Learning that you are near the end of life
- Planning ahead
- Your care at the end of life
- Choosing where to die
- The last few weeks of life
- The last few days of life
- Caring for someone at the end of life
- After death
- Contact details of useful organisations
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in your language
- References and thanks

# Learning that you are near the end of life

## How you may feel

You are likely to have many emotions when you find out you may be nearing the end of your life. You may feel upset and unsure of how to cope with your feelings. You might feel numb and anxious about what will happen in the future.

Talking about your situation can help. You may find it helpful to talk about your thoughts and feelings with someone you trust. This may be a close friend, partner or family member. You might find it easier to talk to a healthcare professional. Your GP, specialist nurse or healthcare team at the hospital can support you. You can also speak to one of Macmillan's cancer support specialists on **0808 808 00 00**. We have interpreters.

## Relationships with people close to you

Sometimes, having a terminal illness can affect your relationships. Some people may find it hard to know what to say. Or they may avoid talking about your illness. Others may be overly cheerful.

If you have a partner, you may try to protect each other. If you can, talk to each other about your situation and your feelings. Being open and honest can help you both cope with sadness, anxiety and uncertainty.

What you choose to tell children depends on their age and how much they can understand. It is often best to be honest with them, and try to give them information they can understand.

Macmillan's cancer support specialists can provide advice and support for your family and friends. You can call them on **0808 808 00 00**.

## Spiritual, religious or pastoral support

Some people become more aware of religious beliefs or spiritual feelings towards the end of life. You may find it helpful to talk to a close friend or family member, or a health and social care professional. You can also speak to a chaplain or religious leader, even if you are not religious. They are usually good listeners and are used to being with people who are distressed or upset.

You may prefer to talk to someone who is not religious. Humanists UK ([www.humanists.uk](http://www.humanists.uk)) has volunteers who can provide non-religious pastoral support.

## Planning ahead

Planning ahead can help other people know about how you would like to be looked after. It means you are more likely to get the care you would like. Planning ahead includes:

## **Your wishes for your care**

You may want to think about how and where you would like to be cared for. It is best to write down your wishes and what is important to you.

## **Deciding if there are any treatments you do not want**

You can decide about any treatments you do not want to have in the future. This is called an 'Advance decision to refuse treatment' in England, Wales and Northern Ireland and an 'Advance directive' in Scotland. It is best to write these down. They will only be used if you cannot make or communicate a decision yourself.

## **Deciding who can make decisions for you**

You can choose someone to make decisions for you if you become unable to make decisions yourself. This is called giving someone power of attorney. The power you give them can be long or short term. Power of attorney laws are different in England, Wales, Scotland and Northern Ireland.

## **Making a will**

A will is a legal document that gives instructions about who you want to give your money and belongings to when you die. It means your loved ones and friends will be looked after in the way you want.

It is usually best to use a solicitor when writing your will. A solicitor is a legal professional trained to help people write their will. They will make sure everyone understands what you want to happen.

## **Planning your funeral**

You may want to plan your funeral. You can think about whether you want:

- a burial or cremation
- specific songs, readings or prayers
- certain customs or rituals to be followed
- to be dressed or presented in a certain way.

You can talk to your family or friends about these plans. They may also have ideas that will help them say goodbye.

## **Your care at the end of life**

Different healthcare professionals can help you when you are near the end of your life:

### **Your GP**

While you are at home, your GP is responsible for your care. They can:

- prescribe any drugs you need
- arrange help from other professionals
- talk to you about what might happen as you become less well.

## **Nurses**

There are different nurses who can visit you at home.

District nurses often work with palliative care nurses to help support you and your carers. They can:

- change dressings and give you medicines
- give advice
- show your carers how to look after you
- arrange for a social carer or healthcare assistant
- arrange practical aids, such as pressure-relieving mattresses or commodes.

Palliative care nurses care for people who are close to the end of their life. They can help with pain and other symptoms. They can provide emotional support to you and your family, friends or partner.

In some parts of the country there are Marie Curie nurses who care for people at home who are nearing the end of their life. Your GP or district nurse can tell you if there are Marie Curie nurses in your area.

Other healthcare professionals such as an occupational therapist or a physiotherapist can also help support you. Social services may be able to help if you need help with things like personal care, cleaning and cooking.

## **Choosing where to die**

Some people prefer to die at home. Other people may prefer to be in a hospice, a care home or a hospital.

Hospices care for people who have a terminal illness and may be close to the end of their life. They have doctors and specialist palliative care nurses who are experts in controlling symptoms such as pain. They also provide emotional support. Some people go into a hospice for a short time to get help with managing symptoms. Some people choose to die in a hospice.

You may prefer to be looked after in a residential care home or nursing home, if you need care for several months. Some people may prefer to be in a hospital.

Wherever you are, you can get help from a palliative care team. This is a group of healthcare professionals that care and support people who have an illness that cannot be cured. There are palliative care teams at hospices, in the community and in hospitals.

## The last few weeks of life

During the last few weeks of life, you may go through emotional and physical changes.

### Emotional changes

It is natural to feel different emotions, including anxiety, anger or sadness in the last few weeks of your life.

Talking to your family or someone in your healthcare team may help. Some people prefer to talk to a person they don't know, such as a counsellor.

### Tiredness

It is normal to have less energy. You may need help to do things you usually do for yourself. You may find you need to rest more.

Things that can help:

- Save your energy for the things that matter to you and that you enjoy
- Ask family or friends to help with things like cooking and cleaning
- If eating is tiring, try eating little and often.

### Sleep problems

You may find it difficult to sleep. This might be because you feel anxious or you may have symptoms that are bothering you. Some medicines can keep you awake. Tell your doctor or nurse if you are not sleeping well. Sleeping tablets may help some people.

Things that can help:

- reduce light and noise
- if your mattress is uncomfortable ask your nurse for advice about a more comfortable one
- have a hot drink before going to bed but avoid caffeine and alcohol
- avoid using a screen for at least 1 hour before you go to bed
- simple breathing and relaxation exercises.

### Pain

Many people are worried about pain as they approach the end of their life. If you are in pain, it is important to tell your healthcare team. They can make sure you have the right dose of painkillers to control your pain.

Always follow your doctor or nurse's instructions on when to take painkillers.

You may have painkillers as tablets, liquid medicines, or patches stuck onto the skin. If you cannot swallow or are being sick, you may have them as an injection under the skin or through a small pump.

You may get side effects from taking painkillers. Strong painkillers can cause

drowsiness, sickness and constipation. Drowsiness and sickness usually get better after a few days. If you are having a strong painkiller you may need to take a medicine called a laxative to help with constipation. Constipation is when you find it difficult or painful to poo. You might not go as often as usual.

### **Weight loss and loss of appetite**

It is normal to feel less hungry as you near the end of your life. Even if you are eating well, you may lose weight, and this can be upsetting.

Things that can help:

- Have snacks or small meals more often. Only eat what you can manage.
- If you don't like the smell of cooking, ask someone else to cook your food if this is possible.
- Try eating foods that are easy to digest.

Your body does not need as much food towards the end of life.

### **Feeling sick or being sick**

You may feel sick (nausea) or be sick (vomit), Your doctor or nurse can give you anti-sickness drugs (anti-emetics) to help. They can be given as tablets or liquid medicines. If you cannot swallow medicines, you can have them in a different way.

Things that can help

- Take anti-sickness medicines regularly.
- Have warm or cold food, as this does not smell as strong as hot food.
- Eat dry foods.
- Ginger can help – try crystallised ginger, ginger tea, ginger beer or ginger biscuits.
- Eat little and often.
- Ask someone else to prepare food for you if this is possible.

### **Constipation**

You may get constipation because you are not moving around and not eating and drinking as much. It is important to tell your doctor or nurse if you have this problem.

Things that can help:

- Take your laxatives as your doctor or nurse tells you to.
- Drink as much fluid as you can.
- Try to have some high-fibre foods, such as fruit and vegetables, brown rice, brown bread or brown pasta.
- If you can, do some gentle exercise like walking.

### **Feeling breathless**

Tell your doctor or nurse as soon as possible if you are breathless or you suddenly become more breathless than usual. Different things may help depending on what is causing the breathlessness.

Breathlessness can be very frightening and may make you feel anxious. Your nurse or a physiotherapist can teach you ways to relax, so that you feel less anxious and breathless.

Your doctor may prescribe medicines to help. They can also prescribe oxygen that you breathe in through a mask.

Things that can help:

- try sitting by an open window
- use an electric or handheld fan to blow air onto your face
- a nurse or physiotherapist can show you and your carers the best positions to sit or stand to help with your breathing
- sit down to do tasks like washing and dressing
- try using a mobile device to talk to someone in another room.

### **Difficulty moving around**

You may gradually find it harder to move around. If you are not moving around very much, your skin may get sore. It is important to change your position regularly if you can. If you need help, your nurse can show your carers how to move you safely so you are comfortable.

### **Mouth problems**

Looking after your mouth is important. It can help prevent problems such as a dry or sore mouth, ulcers or an infection. Tell your nurse or doctor if you have any mouth problems.

Things that can help:

- If you can, brush your teeth twice a day using a fluoride toothpaste. Use a soft children's toothbrush if your mouth is sore.
- If you have false teeth, clean them as usual.
- Use any mouthwash that you have been prescribed.
- If you have a dry mouth, try sipping water – some people find tonic water helpful. You could also try sucking ice lollies or ice chips, or chewing sugar-free gum.

## **The last few days of life**

Each person's experience of the last few days of life will be different. It can be difficult to know exactly what will happen, or how quickly things might change. Usually, you slowly become weaker and have very little energy.

You may:

- find it difficult to move around
- need to spend most, or all, of the day in bed
- lose interest in eating and drinking

- sleep a lot and feel sleepy when you are awake
- feel disorientated or confused, and unsure whether you are dreaming
- dream about people who are not there or that you knew in the past
- lose interest in your surroundings and the people around you.

These are all natural things that can happen as you approach the end of your life.

### **Nearing death**

Although death is a natural process, it is normal to worry about what will happen. You may feel anxious or frightened. Or you may feel calm and peaceful.

Usually, you slip into a deep sleep where you are unconscious. You cannot be woken, but you may still be able to hear and be aware of the people around you.

The final moments of life are usually very peaceful. Your breathing may gradually become even slower and more irregular, with very long pauses between each breath. Eventually, you will stop breathing altogether.

## **Caring for someone at the end of life**

This information is written for your relatives or carers. You may want to read it together

This information explains more about caring for someone in the last few days of life and what happens after a person has died.

You may be anxious about looking after them at home. However, it can be a rewarding experience. It can also bring you closer to the person who is dying.

### **Looking after yourself**

Caring can be hard, both physically and emotionally. If you have been looking after your partner, family member or friend for some time, you may start to feel very tired.

It is important to get support and to look after yourself too. Talk to the district nurse or GP if you are finding caring difficult. They may be able to provide extra support. Or they can give you advice about where your loved one could be cared for.

### **Caring during the last few days of life**

As your family member, partner or friend gets close to the end of their life, they will probably not want anything to eat or drink. You can keep their mouth and lips moist to help them feel comfortable.

If the person you are caring for seems distressed or has new or uncomfortable symptoms, tell a member of the healthcare team. Make sure you have phone numbers for the:

- GP
- district nurse
- specialist or palliative care nurse



- out-of-hours services (to use in the evening, at night and at weekends).  
Keep the numbers in a safe place. Make sure you know who to contact first.

### **Breathing changes**

The person you are caring for may have different symptoms such as pain or changes in their breathing. Sometimes the breathing can get noisy or be irregular. A doctor or nurse can give medicines to help.

### **Restlessness**

Some people become restless. They may seem confused or call out. There are different reasons for this. A doctor or specialist nurse can treat the cause of the restlessness or give drugs to help the person relax.

### **Bowel and bladder changes**

The person may lose control of their bowel and bladder. The bowel is a long tube inside your body that helps you digest food. The bladder is the organ in your body that stores urine until you go to the toilet to pee (pass urine). This is natural. A district nurse can provide aids to help manage this. This includes:

- disposable bed pads
- pads to wear inside, or instead of, underwear
- a tube (catheter) that is put into the bladder and drains urine into a bag. A catheter is a thin plastic tube that can be put into the bladder so you can pee without going to the toilet.
- a urinary sheath that fits over the penis like a condom – it collects urine and drains it into a bag.

Sometimes the person cannot pass urine. They may have a lot of abdominal pain, and their tummy (abdomen) might feel hard and bloated. If this happens, contact their doctor or nurse straight away and ask them to come urgently. They can put a catheter into the bladder to drain urine and relieve the pain.

If you have any concerns, contact the person's GP or a member of their healthcare team for advice.

### **Caring for someone nearing death**

You can help keep your family member, partner or friend comfortable as they near death. Even if they cannot respond, they may still be able to hear you and know you are there.

Tell them what you are doing, especially if you are giving them medicines or moving them. You may need to move them regularly to keep them comfortable.

In the last few hours, the person's hands, feet and skin may feel very cold and sometimes moist. Their skin may change colour and become slightly more blue, grey or pale. Their breathing pattern will probably change. At times there may be longer gaps between breaths. At other times, their breathing might be quicker.

For most people, the final moments of life are very peaceful. The person's breathing

may become even slower and more irregular, with very long pauses between breaths. Finally, they will stop breathing altogether. Sometimes it can be difficult to know the exact moment of death. Often, the person's body will relax completely, and they may look very peaceful. You may feel that you can sense when the person has died.

## **After death**

If your family member, partner or friend dies in a hospital or hospice, the nursing staff will be nearby. They will guide you through what needs to be done over the next few hours.

If the person dies at home, and this was expected, you need to tell their GP or district nurse. You do not need to rush to do this. It is fine to spend some time with your loved one before making any phone calls. If they died during the night or outside your GP's usual working hours, you do not need to contact the doctor until the following morning. But you can contact them during the night if you want to.

If you are alone when your relative or friend dies, it may be helpful to have someone with you soon after the death to support you. This might be a relative, friend, religious adviser or someone from the health or social care team.

Many cultures and religions have ceremonies or rituals that are important when someone dies. A spiritual or religious adviser can help you with these.

### **What the GP will do**

If the person's GP comes, they will verify the death. They will give you a Medical Certificate of Cause of Death (MCCD) with a form called Notice to Informant. This tells you how to register the death.

If a district nurse comes, or you have called an out-of-hours doctor, they can verify the death. But you may need to get the MCCD from the person's GP the next day.

When you have the MCCD, you need to take this to the local register office to register the death. The register office is a local government building where births, marriages and deaths are recorded. This needs to be done:

- within 5 days in England, Wales and Northern Ireland
- within 8 days in Scotland.

You may need to make an appointment to register the death.

The registrar will give you the death certificate. It is a good idea to ask for extra copies of the death certificate. They may be needed for sorting out things such as the person's insurance, pensions or banking.

### **What the funeral director will do**

When the death has been verified by a nurse or doctor, you can contact a funeral director (undertaker). They provide a 24-hour service and can advise you on what to do next. A funeral director is a person who arranges funerals. They can look after the person's body before the funeral and support the family. You can get contact details of funeral directors from your local phone book or online.

The funeral director will come as soon as you want them to. Tell them if you or your family and friends would like to spend some time alone with your loved one's body.

Some people wish to look after their family member or friend's body at home until the funeral. Or you may want the funeral director to take care of your family member or friend's body. You can help the funeral director wash and dress your loved one. If the funeral director dresses the person, they will also ask what you would like your loved one to be dressed in.

You can tell the funeral director if there are any cultural or religious practices you would like to be followed.

### **Your emotions after someone has died**

After the death of your loved one, and for some time afterwards, it is normal to feel different emotions. These can include feeling sad, anxious, angry and numb.

You may also have a sense of relief that your loved one is not suffering anymore. The thoughts and feelings you have will vary. Sometimes they may be very strong and stop you doing things. At other times they may be in the background and you can still do your day-to-day activities.

Sometimes your feelings can be difficult to deal with. You may want to talk to your family and friends about how you are feeling. Or you may prefer to talk to someone you do not know.

Some people need extra help to manage their emotions. There are organisations that can support you when you are bereaved, including Cruse Bereavement Care. Your GP can support you and may be able to put you in contact with a local bereavement counsellor, this is a person who is trained to help people cope with difficult emotions or situations. Many hospices also provide bereavement support.

Children or teenagers will have many different emotions and these may affect their behaviour. There are organisations that can help you support children. Some hospices work with schools and also offer a wide range of support.

## **Contact details of useful organisations**

### **Care at the end of life:**

#### **Marie Curie**

**Telephone** 0800 090 2309 (Monday to Friday, 8am to 6pm, Saturday, 11am to 5pm)

## **www.mariecurie.org.uk**

Marie Curie nurses provide free end-of-life care across the UK. They care for people in their own homes or in Marie Curie hospices, 24 hours a day, 365 days a year. Visit <https://www.mariecurie.org.uk/help/support/different-languages> to see how Marie Curie can help you in your language.

### **Support when someone dies:**

#### **Cruse Bereavement Care**

**Telephone 0808 808 1677**

Provides bereavement support to anyone who needs it across the UK. You can find your local branch on the website. Visit <https://www.cruse.org.uk/understanding-grief/understanding-grief-information-in-other-languages/> for information in your language

## **Getting the right care and support for you**

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

We know that sometimes people may face extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family it can be hard to find time to go to hospital appointments. You might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

But help is available. Our free support line **0808 808 00 00** can offer advice, in your language, about your situation. You can speak to nurses, financial guides, welfare rights advisers and work support advisers.

We also offer Macmillan Grants to people with cancer. These are one-off payments that can be used for things like hospital parking, travel costs, childcare or heating bills.

## **How Macmillan can help you**

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line.** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. Just call **0808 808 00 00** (7 days a week, 8am to 8pm).
- **The Macmillan website.** Visit [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk) for lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find

your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) or call us. Your hospital might have a centre.

- **Local support groups.** At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## More information in your language

We have information in your language about these topics:

<b>Types of cancer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breast cancer</li><li>• Cervical cancer</li><li>• Large bowel cancer</li><li>• Lung cancer</li><li>• Prostate cancer</li></ul> <b>Treatments</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chemotherapy</li><li>• Radiotherapy</li><li>• Surgery</li></ul>	<b>Coping with cancer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cancer and coronavirus</li><li>• Claiming benefits when you have cancer</li><li>• Eating problems and cancer</li><li>• End of life</li><li>• Help with costs when you have cancer</li><li>• Healthy eating</li><li>• If you are diagnosed with cancer – a quick guide</li><li>• Tiredness (fatigue) and cancer</li><li>• Side effects of cancer treatment</li><li>• What you can do to help yourself</li></ul>
---	--

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

## References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into your language by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklet A guide for the end of life. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This information has been approved by our Senior Medical Editor Dr Viv Lucas, Consultant in Palliative Care.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC14363 \_English

Content reviewed: September 2022

Next planned review: September 2025

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up-to-date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. So far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 2022, registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. A company limited by guarantee, registered in England and Wales company number 2400969. Isle of Man company number 4694F. Registered office: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ. VAT no: 668265007

