A practical handbook for carers:

ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਕ ਕਿਤਾਬਚਾ:

Helping to manage breakthrough symptoms safely using subcutaneous medicines

ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ (ਚਮੜੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ) ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣੀ

caring @home

Symptom management for palliative patients

Punjabi

Copyright

This document is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Australia licence. To view a copy of this licence visit:

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/au/

© Brisbane South Palliative Care Collaborative 2018

In essence you are free to copy, distribute and transmit the work in its current form for non-commercial purposes. You must attribute the work in the manner specified by the authors. You may not alter, transform, or build on this work.

Acknowledgements

This practical handbook was developed as part of *caring@home*, a project undertaken by a consortium of Metro South Health, operating through Brisbane South Palliative Care Collaborative (lead agency), Aged & Community Services Australia, Australian Primary Health Care Nurses Association, Flinders University (through CareSearch), Leading Age Services Australia, National Prescribing Service, Pharmaceutical Society of Australia, The Royal Australian College of General Practitioners and University of Technology Sydney.

We acknowledge and thank all the health professionals and carers who contributed to the development of this handbook.

Funding statement

caring@home is funded by the Australian Government, Department of Health.

Suggested reference

Brisbane South Palliative Care Collaborative. *A practical handbook for carers: Helping to manage breakthrough symptoms safely using subcutaneous medicines*. Brisbane: Brisbane South Palliative Care Collaborative; 2018.

Enquiries

All enquiries about this document should be directed to:

Brisbane South Palliative Care Collaborative

T: 1300 600 007

E: caringathome@health.qld.gov.au

Disclaimer

This practical handbook is intended as a guide for carers to assist them to help manage breakthrough symptoms.

While the Brisbane South Palliative Care Collaborative has exercised due care in ensuring the accuracy of the material contained in the handbook, the handbook is only a general guide to appropriate practice, to be followed subject to the clinician's judgement and the carer's preference in each individual case.

The Brisbane South Palliative Care Collaborative does not accept any liability for any injury, loss, or damage incurred by use of, or reliance upon, the information provided within this handbook.

References

The reference list for this practical handbook can be found at:
https://www.caringathomeproject.com.au/tabid/5144/Default.aspx

ਕਾਪੀਰਾਈਟ

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਲਾਈਸੈਂਸ ਅਧੀਨ ਲਾਈਸੈਂਸ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਾਈਸੈਂਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਵੇਖਣ ਲਈ, ਇਸ ਉੱਤੇ ਜਾਓ:

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/au/

© Brisbane South Palliative Care Collaborative 2018

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ-ਵਪਾਰਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਕਲ ਕਰਨ, ਇਸਦੀ ਵੰਡ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਦਾ ਲੇਖਕ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੋਧ, ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਵਾਧਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ

ਇਹ ਵਿਹਾਰਕ ਕਿਤਾਬਚਾ *caring@home* ਦੇ ਭਾਗ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ Brisbane South Palliative Care Collaborative (ਲੀਡ ਏਜੰਸੀ), Aged & Community Services Australia, Australian Primary Health Care Nurses Association, Flinders University (CareSearch ਰਾਹੀਂ), Leading Age Services Australia, National Prescribing Service, Pharmaceutical Society of Australia, The Royal Australian College of General Practitioners ਅਤੇ University of Technology Sydney ਦੇ ਸੰਘ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਆਭਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਫੰਡਿੰਗ ਬਿਆਨ

caring@home ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਰੈਫਰੈਂਸ:

Brisbane South Palliative Care Collaborative. ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਕ ਕਿਤਾਬਚਾ: ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ (ਚਮੜੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ) ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣੀ। Brisbane: Brisbane South Palliative Care Collaborative; 2018.

ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਰੀ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਇੱਥੇ ਭੇਜੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

Brisbane South Palliative Care Collaborative
ਟੈਲੀਫੋਨ: 1300 600 007
ਈਮੇਲ: caringathome@health.qld.gov.au

ਬੇਦਾਅਵਾ

ਇਸ ਵਿਹਾਰਕ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ Brisbane South Palliative Care Collaborative ਨੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਚਿੱਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਅਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਜੋਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਆਮ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਹਰੇਕ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਅਤੇ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

Brisbane South Palliative Care Collaborative ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਇਸਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਹਾਨੀ ਜਾਂ ਸੱਟ-ਚੋਟ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾਲੇ

ਇਸ ਵਿਹਾਰਕ ਕਿਤਾਬਚੇ ਲਈ ਹਵਾਲਾ ਸੂਚੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

https://www.caringathomeproject.com.au/tabid/5144/Default.aspx

Introduction

This handbook is one part of the *caring@home* package for carers. It should be used with all the other materials in the package, particularly the one-on-one training that will be provided to you by a nurse.

The purpose of the *caring@home* package is to provide practical information and skills so that you can help manage a person's **breakthrough symptoms** safely using **subcutaneous medicines**.

You are not alone. Using the *caring@home* package, you, together with your health care team, can help recognise and manage breakthrough symptoms if they occur.

The decision to help manage breakthrough symptoms is voluntary and yours to make. Your health care team will not pressure you to accept this task. If you do not want to be involved, simply tell the team of your decision.

What do other carers say?

Carers who have given subcutaneous medicines say they feel a strong sense of achievement and satisfaction from being able to contribute to the comfort of the person they are caring for.

Carers report being pleased they have been able to help keep the person at home, because that is what they wanted.

What is a symptom?

A symptom is a personal sensation that can result from an illness and can be distressing.

What is a breakthrough symptom?

Even when taking regular medicine to help control a symptom, sometimes the symptom can unexpectedly get worse and become distressing for the person you are caring for. When this occurs it is called a "breakthrough symptom" and may require an extra dose of medicine.

What is subcutaneous medicine?

Medicine that is given using a small plastic tube placed under the person's skin (not into a vein) is called subcutaneous medicine.

"We knew when the pain hit we were able to do something to try and relieve it immediately, without having to sit waiting, powerless, for someone else to come and do it. I believe it gave me the confidence to keep him at home to the very end."

ਭੂਮਿਕਾ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ *caring@home* ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਆਮ੍ਹਣੇ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਵਿੱਚ।

caring@home ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ **ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ **ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ** ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ: *caring@home* ਪੈਕੇਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ (ਸਿਹਤ ਦੇਖਰੇਖ) ਟੀਮ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਸਵੈਇੱਛੁਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਜੋਰ ਨਹੀਂ ਪਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਹੋਰ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਹ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸਦੇ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਰਥ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਰਥ ਰਹੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸਨਸਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨੇਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵੀ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਲੱਛਣ ਅਚਾਨਕ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸਨੂੰ 'ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਲੱਛਣ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਉਹ ਦਵਾਈ ਜਿਹੜੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਟਯੂਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਹੇਠਾਂ (ਕਿਸੇ ਨਾੜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ) ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

"ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਇਸਤੋਂ ਆਰਾਮ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਮੱਰਥ ਹੋਏ ਸੀ, ਨਾ ਕਿ ਬੇਵੱਸ ਕਿਸੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਕਿ ਕੋਈ ਆ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰੇਗਾ।ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਮਿਲਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸਦੇ ਅੰਤਮ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਸਨੂੰ ਘਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।"

Components of the *caring@home* package for carers

1	**One-on-one training session with a nurse**	A nurse will teach you how to help manage breakthrough symptoms safely using subcutaneous medicines.
2	**A practical handbook for carers: *Helping to manage breakthrough symptoms safely using subcutaneous medicines***	The handbook provides written information and pictures you may need to help manage breakthrough symptoms safely using subcutaneous medicines.
3	**Writing a label, opening an ampoule and drawing up medicine: *A step-by-step guide***	This illustrated guide explains how to write a label for a syringe, open an ampoule and draw up medicine using a step-by-step approach.
4	**Giving medicine using a subcutaneous cannula: *A step-by-step guide***	This illustrated guide explains how to give medicine using a subcutaneous cannula using a step-by-step approach.
5	**Medicines diary**	The medicines diary is used to record all the subcutaneous medicines that you give to the person you are caring for.
6	**Colour-coded labelling system**	The colour-coded labelling system acts as an extra safety check to help you to select the correct medicine for each breakthrough symptom. It includes: • Colour-coded sticky labels for syringes and • Symptoms and medicines: *Colour-coded fridge chart*
7	**A practice demonstration kit**	The demonstration kit can be used to practise giving medicines using a subcutaneous cannula.
8	**Short training videos**	The videos show you how to help manage breakthrough symptoms using subcutaneous medicines.

ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ *caring@home* ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਭਾਗ

1	**ਨਰਸ ਨਾਲ ਆਮ੍ਹਣੇ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦਾ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ**	ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਵੇਗੀ ਕਿ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
2	**ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਕ ਕਿਤਾਬਚਾ: *ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ (ਚਮੜੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ) ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣੀ***	ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਲਿੱਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3	**ਲੇਬਲ ਲਿਖਣਾ, ਐਮਪਯੂਲ (ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ) ਖੋਲ੍ਹਣੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਬਨਾਉਣੀ: *ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ***	ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀ ਇਹ ਗਾਈਡ ਇਹ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰਿੰਜ ਲਈ ਲੇਬਲ ਕਿਵੇਂ ਲਿਖਣਾ ਹੈ, ਐਮਪਯੂਲ ਕਿਵੇਂ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ।
4	**ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੂਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦਵਾਈ ਦੇਣੀ: *ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ***	ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਾਲੀ ਇਹ ਗਾਈਡ ਇਹ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੂਲਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ।
5	**ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ**	ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
6	**ਰੰਗਦਾਰ-ਕੋਡ ਵਾਲੀ ਲੇਬਲਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ**	ਰੰਗਦਾਰ-ਕੋਡ ਵਾਲੀ ਲੇਬਲਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਲੱਛਣ ਲਈ ਸਹੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ: • ਸਰਿੰਜ਼ਾਂ ਲਈ ਰੰਗਦਾਰ-ਕੋਡ ਵਾਲਾ ਸਟਿਕੀ ਲੇਬਲ ਅਤੇ • ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ: ਰੰਗਦਾਰ-ਕੋਡ ਵਾਲਾ ਫ੍ਰਿਜ ਚਾਰਟ
7	**ਵਿਹਾਰਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਿੱਟ**	ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੂਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
8	**ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਛੋਟੇ ਵੀਡਿਓ**	ਵੀਡਿਓ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ।

Key information

- Using this handbook 14
- Recognising breakthrough symptoms 16
- Rating breakthrough symptoms 20
- Knowing what subcutaneous medicine to use for each breakthrough symptom 22
- Writing a label, opening an ampoule and drawing up medicine: *A step-by-step guide* 24
- Giving a medicine using a subcutaneous cannula: *A step-by-step guide* 28
- Checking the subcutaneous cannula 32
- Recording in the medicines diary 34
- Making sure there are enough medicines in the house 36
- Safely storing and disposing of subcutaneous medicines 38

Extra information

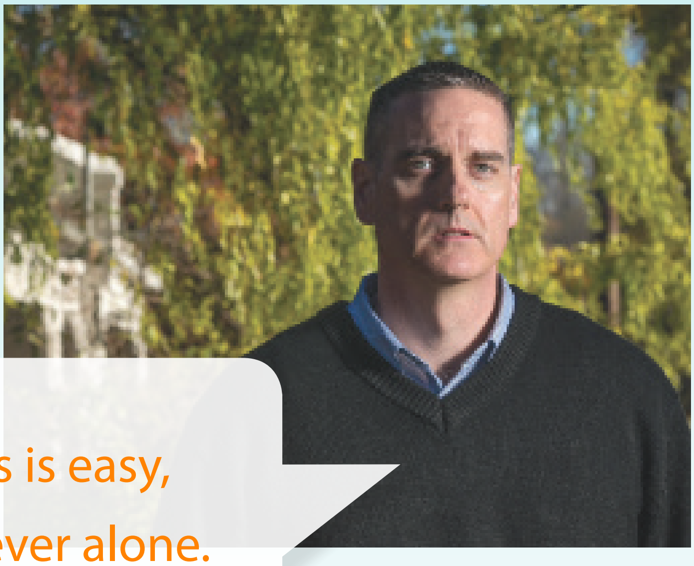
- The subcutaneous cannula 42
  - – What is a subcutaneous cannula? 42
  - – Why is a subcutaneous cannula used? 42
  - – Where is a subcutaneous cannula inserted? 42
  - – When will the subcutaneous cannula need to be replaced? 42
- More about common breakthrough symptoms 44
- Common subcutaneous medicines and frequent side effects 48
- Notes 50

ਅਹਿਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ 15
- ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ 17
- ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਰਜਾ ਦੇਣਾ 21
- ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਲੱਛਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ 23
- ਲੇਬਲ ਲਿਖਣਾ, ਐਮਪਯੂਲ (ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ) ਖੋਲ੍ਹਣੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਬਨਾਉਣੀ: *ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ* 25
- ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੂਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦਵਾਈ ਦੇਣੀ: *ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ* 29
- ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੂਲਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ 33
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ 35
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣਾ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ 37
- ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ 39

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੂਲਾ 43
  - ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੂਲਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? 43
  - ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੂਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? 43
  - ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੂਲਾ ਕਿੱਥੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? 43
  - ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੂਲਾ ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗੀ? 43
- ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 45
- ਆਮ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵ 49
- ਟਿੱਪਣੀਆਂ 50



“None of this is easy,
but you are never alone.
Everything that you are
doing is helping them.”

"ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦ ਰਹੀ ਹੈ।"

Key information

"The written practical handbook and the videos suited us. Everything that we needed was there. We felt good about the process and we would recommend it to anyone."

ਅਹਿਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

"ਲਿਖਤੀ ਵਿਹਾਰਕ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਵੀਡਿਓ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸੀ। ਜੋ ਕੁਝ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ਉਹ ਸਭ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵਾਂਗੇ।"

Using this handbook

Your nurse will give you this handbook and will use it to guide the one-on-one training session with you. During this training session you will be encouraged to ask questions at any time.

You will be taught how to:

- Recognise breakthrough symptoms
- Identify common subcutaneous medicines
- Complete a colour-coded syringe label
- Open and draw up medicine from an ampoule
- Give medicine using a subcutaneous cannula (and practise, using the demonstration kit)
- Make a record in the medicines diary
- Check the subcutaneous cannula and insertion site
- Store medicines in your home
- Dispose of unused medicines
- Make sure that you always have enough medicines in your home to treat breakthrough symptoms

Your nurse will give you a 24-hour telephone number so that you can contact a health care professional if you need advice, support or reassurance.

"It makes you feel that you are part of it, that you are helping. It's part of the business. At least you are contributing, you are not sitting there as an onlooker. You are in the picture."

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਮ੍ਹਣੇ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਵਧਾਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ:

- ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਆਮ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਰੰਗਦਾਰ-ਕੋਡ ਸਰਿੰਜ ਲੇਬਲ ਕਿਵੇਂ ਭਰਨਾ ਹੈ
- ਐਮਪਯੁਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਬਨਾਉਣੀ ਹੈ
- ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੂਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ (ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ)
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕਿਵੇਂ ਲਿਖਣਾ ਹੈ
- ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੂਲਾ ਅਤੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਸਾਂਭ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਹਨ
- ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ 24–ਘੰਟੇ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੇਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ, ਸਮਰਥਨ ਜਾਂ ਮੁੜ-ਦਿਲਾਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਰੇਖ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕੋ।

"ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਭ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਦਰਸ਼ਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ।"

Recognising breakthrough symptoms

Even when taking regular medicine to relieve a symptom, sometimes the symptom can unexpectedly get worse and become distressing for the person you are caring for. When this occurs, it is called a breakthrough symptom. Breakthrough symptoms may require an extra dose of medicine to make sure the person remains as comfortable as possible.

Recognising breakthrough symptoms when they occur is important. Often if symptoms are allowed to get worse, they can become much harder to treat successfully.

In the last weeks of life, common breakthrough symptoms that may occur include pain, shortness of breath, noisy 'rattly' breathing, nausea, vomiting, restlessness/agitation, anxiety and/or confused thinking.

In the one-on-one teaching session your nurse will teach you how to recognise breakthrough symptoms.

The best way to tell if a person is experiencing a breakthrough symptom is simply to ask them. If the person is unable to tell you how they feel, then you will need to rely on other signs.

Remember, you are likely to know the person you are caring for better than any health care professional. If the person cannot communicate how they are feeling, trust your own judgement in recognising what breakthrough symptom they are experiencing.

The list below may help you recognise some common breakthrough symptoms.

Pain	You may notice the person: – Grimacing, frowning or groaning – Moving around as if trying to get in a comfortable position – Resisting when you try to move them
Shortness of breath	You may notice any of the following: – Rapid or shallow breathing – Agitated behaviours and expressions of anxiety – Facial paleness or bluish tinge around the lips or tips of fingers – Difficulty in talking or completing sentences – Exaggerated movements of the chest, neck and/or shoulders associated with breathing
Noisy 'rattly' breathing	You may hear noisy or 'rattly' breathing. The person who is being cared for is unlikely to be aware of, or distressed by, this noise when it occurs at the end of life. However, often carers can be quite distressed when they hear the sound, fearing that it must be uncomfortable for the person experiencing it.

ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨੇਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵੀ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਲੱਛਣ ਅਚਾਨਕ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸਨੂੰ 'ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਲੱਛਣ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਿਆ ਰਹਿ ਸਕੇ।

ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਜੇਕਰ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗੜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਮ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ 'ਖੜ-ਖੜ ਕਰਕੇ' ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ, ਬੇਚੈਨੀ/ਘਬਰਾਹਟ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਭਰੀ ਸੋਚ ਹੋਣ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਮ੍ਹਣੇ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

HOW TO

ਵਿਅਕਤੀ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦੇਖਰੇਖ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਰਦ ਹੋਣੀ	ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ: – ਕਚੀਚੀ ਵੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੇਵਰ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੂੰਗ ਰਿਹਾ ਹੈ – ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਪਾਸੇ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ – ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ	ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵੇਖੋ: – ਤੇਜ-ਤੇਜ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ – ਭੜਕਿਆ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਵਾਲੇ ਲਹਿਜ਼ੇ – ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਪੀਲਾਪਨ ਜਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਨੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਨੀਲਾ ਪੈਣਾ – ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਾਕ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ – ਛਾਤੀ, ਗਲੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਸਾਧਾਰਣ ਹਲਚਲਾਂ
ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ 'ਖੜ-ਖੜ ਕਰਕੇ' ਸਾਹ ਲੈਣਾ	ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਜਾਂ 'ਖੜ-ਖੜ ਕਰਕੇ' ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸੁਣਾਈ ਦੇਵੇ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ, ਅਕਸਰ ਇਹ ਆਵਾਜ ਸੁਣਕੇ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਵੇਗਾ।

Nausea and/or vomiting	You may notice that the person is sweaty, clammy, or dry retching especially on movement. Nausea can be difficult to identify, especially if the person cannot talk. Nausea can occur occasionally, or it might be there all the time. Nausea may occur with or without vomiting. Vomiting may occur with or without nausea.
Restlessness/ agitation	You may notice changes in the person's behaviour including: – Fidgety movements – Constant calling out – Inability to settle, or expressing a sense of urgency to get up and move These symptoms may be more distressing at night and can occur more frequently in the last days of life.
Anxiety	Sometimes it is difficult to identify anxiety. You may notice the person: – Has a furrowed brow – Appears tense – Is constantly scanning their room
Muddled thinking or new confusion	You may notice that the person is: – Behaving in a way that is out of character – Unable to concentrate – Rambling as they speak, or you may have trouble making sense of what the person is saying – Hearing or seeing things that are not present

The list above is limited to common symptoms. The person you are caring for may experience other breakthrough symptoms that need to be managed. If so, talk to your health care team.

A person may experience more than one symptom at the same time. For example, they may have shortness of breath and anxiety.

It is important to tell your nurse straight away if the person develops a new symptom.

If you need advice about breakthrough symptoms, please contact your nurse or doctor/nurse practitioner.

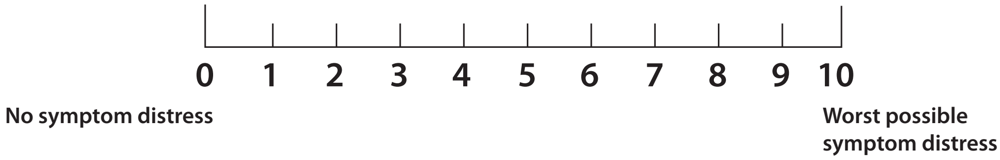
ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ	ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਚਿਪਚਿਪਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਹਿੱਲਣ ਲਗਿਆਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਆਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਆਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।
ਬੇਚੈਨੀ/ਘਬਰਾਹਟ	ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵੇਖੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ: – ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਕੇ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਫਿਰਨਾ – ਲਗਾਤਾਰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ – ਸ਼ਾਂਤ ਨਾ ਹੋ ਪਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਹਿੱਲਣ-ਡੁੱਲਣ ਦੀ ਕਾਹਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਇਹ ਲੱਛਣ ਰਾਤ ਵੇਲ਼ੇ ਹੋਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।।
ਚਿੰਤਾ	ਕਦੇ-ਕਦਾਈ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ: – ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਤੇ ਸ਼ਿਕਨ ਹੈ – ਵਿਅਕਤੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ – ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਵੇਖੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
ਉਲਝੀ ਸੋਚ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਭੰਬਲ-ਭੂਸੇ	ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ: – ਆਮ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ – ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ – ਬੋਲਣ ਸਮੇਂ ਬੈਸਿਰਪੈਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਵਿਖਾਈ ਜਾਂ ਸੁਣਾਈ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ

* *ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।*
* *ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੱਛਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਉਸਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।*
* ***ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਲੱਛਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।***

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

Rating breakthrough symptoms

A common way that health care teams talk about how distressing breakthrough symptoms might be is to use a rating scale ranging from zero (0) to ten (10). In this scale, a rating of 0 represents no symptom distress and 10 represents the worst possible symptom distress.



Rating a symptom is best done before, and about 20 minutes after, subcutaneous medicine is given. Comparison of the before and after rating can provide an indication of how effective the medicine has been.

In the one-on-one teaching session your nurse will teach you about rating symptoms and how to record them in the medicines diary. Based on the rating, your nurse will also advise you when a breakthrough symptom needs treatment.

If possible, ask the person how they would rate their symptom on a scale of 0 to 10. Explain to them that 0 means no distress from the symptom and 10 is the worst possible symptom distress.

If the person cannot tell you how they feel, trust your own judgement and your knowledge of the person to identify the breakthrough symptom, and give a rating for the symptom on behalf of the person.

You will need to record the symptom rating in the medicines diary before, and about 20 minutes after, giving the subcutaneous medicine. This helps you to decide if the medicine has worked. The medicines diary will also be checked regularly by your health care team.

If you are unsure or concerned, contact your nurse or doctor/nurse practitioner for further advice.

"Things became harder when he could no longer tell me how he was feeling. I had to make these decisions, but I knew him well after 45 years of living together."

20

ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਰਜਾ ਦੇਣਾ

ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਦੇਖਰੇਖ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਜ਼ੀਰੋ (0) ਤੇ ਦਸ (10) ਤਕ ਤੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ, 0 ਦੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਲੱਛਣ ਤੋਂ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ 10 ਦਾ ਮਤਲਬ ਲੱਛਣ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣਾ ਹੈ।

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ਲੱਛਣ ਤੋਂ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ

ਲੱਛਣ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ

ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਦਰਜਾ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ 20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਦੇਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਇਹ ਦਰਸਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕਿੰਨੀ ਅਸਰਦਾਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਆਮ੍ਹਣੇ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਰਜਾ ਦੇਣਾ ਸਿਖਾਇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਦਰਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਦਰਜੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

HOW TO

ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ 0 ਤੋਂ 10 ਤਕ ਦੇ ਦਰਜੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦਰਜਾ ਦੇਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ 0 ਦਾ ਮਤਲਬ ਲੱਛਣ ਤੋਂ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ 10 ਦਾ ਮਤਲਬ ਲੱਛਣ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇਲੱਛਣ ਲਈ ਦਰਜਾ ਦਿਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ 20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਦਾ ਦਰਜਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਦਵਾਈ ਨੇ ਅਸਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਰੇਖ ਟੀਮ ਵੀ ਨੇਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ,
ਤਾਂ ਵਧੇਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

"ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਮ ਹੋਰ ਔਖੇ ਹੋ ਗਏ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ ਪਏ, ਪਰ 45 ਸਾਲ ਇੱਕਠੇ ਰਹਿ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ।"

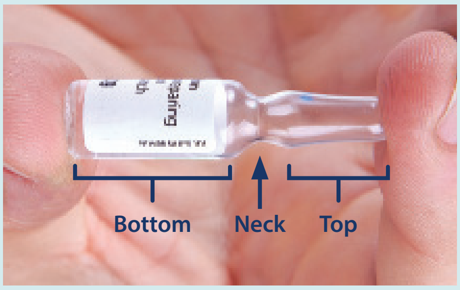
Knowing what subcutaneous medicine to use for each breakthrough symptom

Each breakthrough symptom can be treated by giving a medicine prescribed by your doctor/nurse practitioner. You will need to get the medicine(s) from your local chemist.

Subcutaneous medicine is drawn up into a syringe from an ampoule.

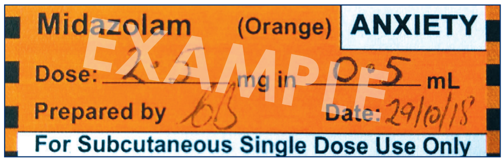
What is a syringe?

What is an ampoule?



Your nurse may do this for you and label the syringe for you to put in your fridge for later use or your nurse may teach you to draw up the medicine.

In either case, for safety, every syringe with medicine in it must be labelled correctly using a colour-coded sticky label. The label has the name of the **medicine** and the **symptom** this medicine is being given for already printed on it.



In the one-on-one teaching session your nurse will reinforce which particular medicine to use for each symptom, depending on the doctor's/nurse practitioner's instructions. They will also teach you how to carefully read each syringe label and to use a colour-coded system (labels and fridge chart) as an extra check to help you safely select the right medicine for a particular symptom (even if it is late at night and/or you are tired).

Before giving any subcutaneous medicine always check the label on the syringe to make sure that you have the right medicine. **This is essential.**

As an extra check, the fridge chart lists the subcutaneous medicines prescribed by your doctor/nurse practitioner to treat each breakthrough symptom. The medicines are colour-coded on the fridge chart to match the syringe labels.

"The fridge chart was really helpful. It was a double check. It gave me extra confidence that I was choosing the correct medicine."

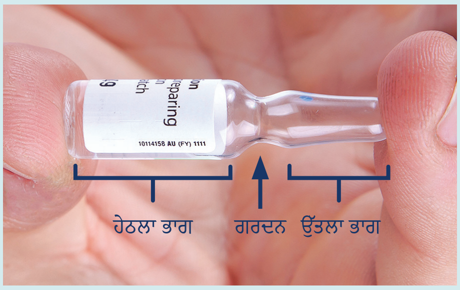
ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਲੱਛਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਲੱਛਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਇਬ ਦਵਾਈ ਦੇਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕੈਮੀਸਟ ਤੋਂ ਦਵਾਈ(ਆਂ) ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ।

ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਐਮਪਯੂਲ ਤੋਂ ਸਰਿੰਜ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

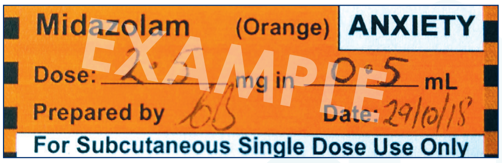
ਸਰਿੰਜ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਐਮਪਯੂਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?



ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਰੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੇਬਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਬਨਾਉਣੀ ਹੈ।

ਦੋਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਹਰੇਕ ਸਰਿੰਜ ਤੇ ਰੰਗਦਾਰ-ਕੋਡ ਸਟਿਕੀ ਲੇਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੇਬਲ ਉੱਤੇ **ਦਵਾਈ** ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਉਸ **ਲੱਛਣ** ਦਾ ਨਾਮ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਆਮ੍ਹਣੇ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦੇ ਸਿੱਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਮੁੜ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਵੇਗੀ ਕਿ ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਰੇਕ ਲੱਛਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਖਾਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰੇਕ ਸਰਿੰਜ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੰਗਦਾਰ-ਕੋਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਲੇਬਲ ਅਤੇ ਫ੍ਰਿਜ ਚਾਰਟ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਲੱਛਣ ਲਈ ਸਹੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ (ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਦੇਰ ਰਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋਵੋ)।

HOW TO

ਕੋਈ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਿੰਜ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਲੇਬਲ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹੀ ਦਵਾਈ ਹੈ। **ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।**

ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਜਾਂਚ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਫ੍ਰਿਜ ਚਾਰਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਲੋਂ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਲੱਛਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਇਬ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰਿੰਜ ਲੇਬਲਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰਿਜ ਚਾਰਟ ਤੇ ਰੰਗਦਾਰ-ਕੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਫ੍ਰਿਜ ਚਾਰਟ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੋਹਰੀ ਜਾਂਚ ਸੀ। ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਵਾਧੂ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਸਹੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।"

Writing a label, opening an ampoule and drawing up medicine: *A step-by-step guide*

caring @home
Symptom management for palliative patients

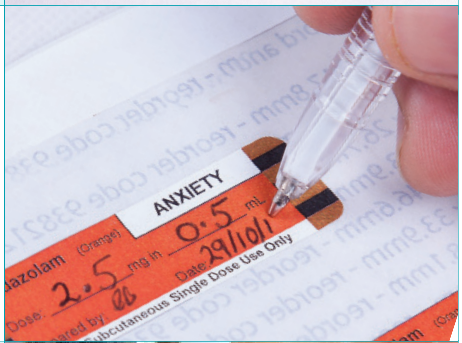
1. Collect the following items:

- A pen
- The colour-coded sticky label(s) for the medicine(s) and flush syringe(s)
- The ampoule(s) of medicine(s)
- The ampoule of sodium chloride 0.9% for flushing
- The screw-tip syringe(s)
- The blunt drawing-up needle(s)
- The cap(s) to screw onto the syringe(s)
- A clean container to put the equipment in
- A sharps container

2. Write the following details onto a sticky label for each medicine syringe to be prepared:

- The dose of the medicine contained in the syringe
- Initials of the person who prepared the syringe
- The date prepared

The syringe containing sodium chloride 0.9% (the flush syringe) also needs to be labelled.



3. Wash your hands with soap and water and dry them well

4. Attach the blunt drawing-up needle to the syringe by:

- Removing the syringe and the needle (with its protective cover) from the packaging without touching the open end of the syringe or the needle
- Twisting the needle, with its protective cover, onto the syringe

5a. Open a glass ampoule by:

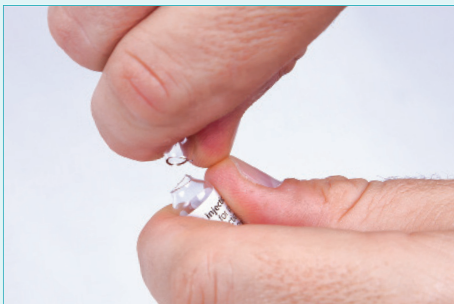
- Holding the ampoule upright and gently flicking the top of the ampoule, with your finger, to move any medicine from inside the top of the ampoule to the bottom
- Placing your other thumb just above the neck of the ampoule and snapping the top of the ampoule away from you

If there is a dot on the top of the ampoule make sure the dot is facing away from you.

If an ampoule shatters, discard it into the sharps container and start again.

Some people like to use non-slip material to hold the top of the ampoule.

Some services use ampoule openers – if so your nurse will teach you how to use one.



ਲੇਬਲ ਲਿਖਣਾ, ਐਮਪਯੂਲ (ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ) ਖੋਲ੍ਹਣੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਬਨਾਉਣੀ: ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ

caring @home
Symptom management for palliative patients

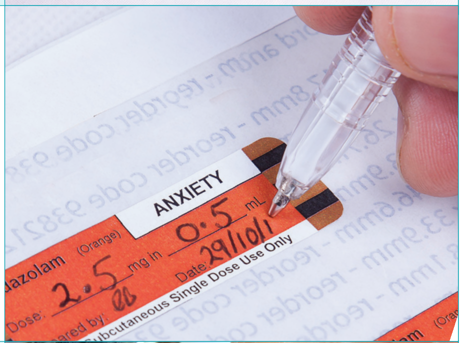
1. **ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ:**

- ਪੈਨ
- ਦਵਾਈ(ਆਂ) ਲਈ ਰੰਗਦਾਰ-ਕੋਡ ਸਟਿਕੀ ਲੈਬਲ ਅਤੇ ਫਲੱਸ਼ ਸਰਿੰਜ(ਜਾਂ)
- ਦਵਾਈ(ਆਂ) ਦਾ/ਦੇ ਐਮਪਯੂਲ
- ਫਲੱਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਇਡ 0.9% ਦਾ ਐਮਪਯੂਲ
- ਪੇਚ ਦੀ ਨੋਕ ਦੀ ਸਰਿੰਜ(ਜਾਂ)
- ਦਵਾਈ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁੰਢੀਆਂ ਸੂਈ(ਆਂ)
- ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਕੱਸਣ ਵਾਲਾ(ਲੇ) ਢੱਕਣ
- ਉਪਕਰਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ ਡੱਬਾ
- ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਡੱਬਾ

2. **ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਰੇਕ ਸਰਿੰਜ ਲਈ ਸਟਿਕੀ ਲੇਬਲ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵੇਰਵੇ ਲਿਖੋ:**

- ਸਰਿੰਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ
- ਸਰਿੰਜ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਅਖੀਰਲੇ ਨਾਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਖਰ
- ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰੀਕ

✱ *ਸੋਡੀਅਲ ਕਲੋਰਾਈਡ 0.9% ਵਾਲੀ ਸਰਿੰਜ (ਫਲੱਸ਼ ਸਰਿੰਜ) ਤੇ ਵੀ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।*



3. **ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ**

4. **ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਦਵਾਈ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀ ਖੁੰਢੀ ਸੂਈ ਨੂੰ ਸਰਿੰਜ ਨਾਲ ਜੋੜ੍ਹੋ:**

- ਸਰਿੰਜ ਜਾਂ ਸੂਈ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਛੂਹੇ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਤੋਂ ਸਰਿੰਜ ਅਤੇ ਸੂਈ ਨੂੰ ਕੱਢਕੇ (ਇਸਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਢੱਕਣ ਦੇ ਨਾਲ)
- ਸੂਈ ਨੂੰ ਸਰਿੰਜ ਉੱਤੇ ਘੁਮਾ ਕੇ, ਇਸਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਢੱਕਣ ਨਾਲ

5a. **ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਐਮਪਯੂਲ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ:**

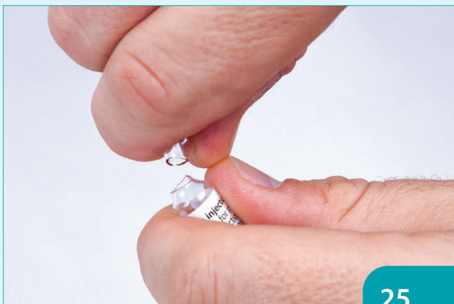
- ਐਮਪਯੂਲ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਫੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਐਮਪਯੂਲ ਦੇ ਉਤਲੇ ਭਾਗ ਤੋਂ ਇਸਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਐਮਪਯੂਲ ਦੇ ਉੱਤਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਝਟਕਾ ਦਿਓ
- ਆਪਣਾ ਦੂਜਾ ਅੰਗੂਠਾ ਐਮਪਯੂਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਭਾਗ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉਪਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਐਮਪਯੂਲ ਦਾ ਉਤਲਾ ਭਾਗ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰੋ

✱ *ਜੇਕਰ ਐਮਪਯੂਲ ਦੇ ਉਤਲੇ ਭਾਗ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਬਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬਿੰਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਹੈ।*

✱ *ਜੇਕਰ ਐਮਪਯੂਲ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਾਰਪਸ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੋਬਾਰਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।*

✱ *ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਐਮਪਯੂਲ ਦੇ ਉਤਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗੈਰ-ਤਿਲਕਣ ਯੋਗ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।*

✱ *ਕੁੱਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਐਮਪਯੂਲ ਔਪਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ – ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।*

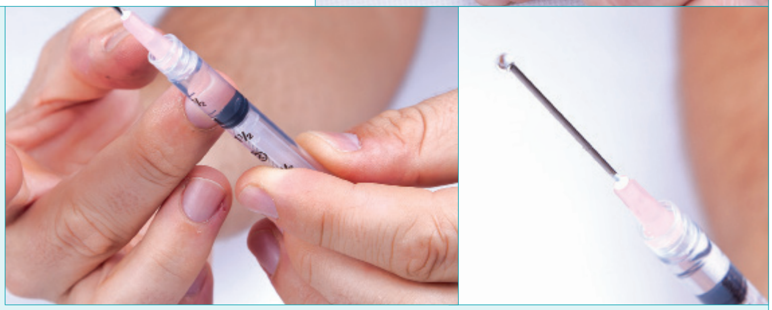


5b. Open a plastic ampoule by:
– Twisting the top of the ampoule until it is removed

6. Draw the medicine into the syringe by:
– Removing the protective cover from the blunt drawing-up needle
– Inserting the needle into the ampoule then slowly pulling back on the syringe plunger

7. Remove air bubbles from the syringe by:
– Pointing the syringe upwards and flicking it with your finger to move any air bubbles to the top of the syringe

– Pushing the syringe plunger upwards slowly, until most of the air bubbles are removed and until you have the correct volume of medicine left in the syringe (you may see a small droplet of medicine come out – this is OK)



8. Twist the blunt drawing-up needle off the syringe and then place it in the sharps container

9. Twist the cap onto the end of the filled syringe

10. Place the completed label on the blank side of the syringe, trying to avoid all black line volume markings on the syringe

11. Dispose of the open ampoule(s) into the sharps container

12. Wash your hands with soap and water and clean up the work surface

If you are unsure or concerned, contact your nurse or doctor/nurse practitioner for further advice.

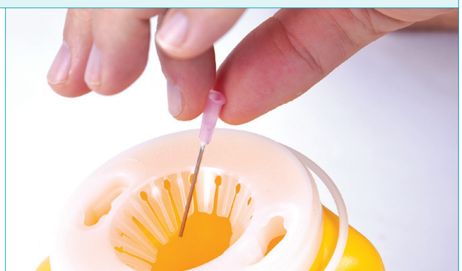
5b. **ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਐਮਪਯੂਲ ਖੋਲ੍ਹੋ:**
– ਐਮਪਯੂਲ ਦੇ ਉੱਤਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਤਦੋਂ ਤਕ ਘੁਮਾ ਕੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਇਹ ਨਿਕਲ ਨਾ ਜਾਵੇ

6. **ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸਰਿੰਜ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚੋ:**
– ਦਵਾਈ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀ ਖੁੰਢੀ ਸੂਈ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ
– ਸੂਈ ਨੂੰ ਐਮਪਯੂਲ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਸਰਿੰਜ ਪਲੰਜ਼ਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚ ਕੇ

7. **ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸਰਿੰਜ ਤੋਂ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਹਟਾਓ:**
– ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਨੂੰ ਸਰਿੰਜ ਦੇ ਉੱਤਲੇ ਭਾਗ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਝਟਕਾ ਦਿਓ

– ਸਰਿੰਜ ਪਲੰਜ਼ਰ ਨੂੰ ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਧੱਕਾ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਹਵਾ ਦੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਬੁਲਬੁਲੇ ਨਿਕਲ ਨਾ ਜਾਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਰਿੰਜ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ (ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਛੋਟੀ ਬੂੰਦ ਬਾਹਰ ਆਉਣੀ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ)

8. **ਦਵਾਈ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀ ਖੁੰਢੀ ਸੂਈ ਨੂੰ ਸਰਿੰਜ ਤੋਂ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ**



9. **ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਭਰੇ ਹੋਏ ਸਰਿੰਜ ਦੇ ਸਿਰੇ ਉਪਰ ਘੁਮਾ ਕੇ ਲਗਾਓ**

10. **ਭਰੇ ਹੋਏ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਸਰਿੰਜ ਦੇ ਖਾਲੀ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ, ਸਰਿੰਜ ਉੱਤੇ ਸਾਰੇ ਕਾਲੀ ਲਕੀਰ ਦੇ ਆਇਤਨ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ**

11. **ਖੁਲ੍ਹੇ ਐਮਪਯੂਲ(ਲਾਂ) ਨੂੰ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ**

12. **ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਧੇਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Giving medicine using a subcutaneous cannula: *A step-by-step guide*

caring @home
Symptom management for palliative patients

1. **Check the subcutaneous cannula insertion site for:** Swelling, tenderness, redness or leakage and any changes in the cannula position. If any of these are present, contact your nurse for advice before continuing.

2. **Wash your hands with soap and water and dry them well**

3. **Read the label on the syringe to make sure that you have selected the right medicine, as prescribed, for the breakthrough symptom to be treated**

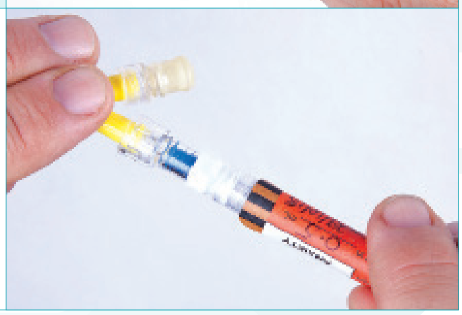
4. **Place the following items into a clean container:**
   – The labelled syringe(s) filled with medicine
   – The labelled flush syringe

Some subcutaneous medicines can cause discomfort when being given. To help avoid this, roll the syringe between your palms for a couple of seconds to warm the contents.

5. **Twist the cap off the syringe**

6. **Hold the Y-arm of the cannula and push the syringe into the centre of the needle-free connector and twist until secure**

Optional: Some services request that you first swab the end of the needle-free connector with an alcohol wipe.



ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੂਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦਵਾਈ ਦੇਣੀ:
ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ

caring @home
Symptom management for palliative patients

1. **ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੂਲਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ:** ਸੋਜ, ਨਰਮਾਈ, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਰਸਾਵ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਕੈਨੂਲਾ ਦੀ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਈ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

2. **ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ**

3. **ਸਰਿੰਜ ਤੇ ਲਿੱਖਿਆ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਇਬ ਕੀਤੀ ਸਹੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ**

4. **ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ:**
   – ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ(ਤੇ) ਸਰਿੰਜ ਜੋ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਵੇ (ਭਰੀਆਂ ਹੋਣ)
   – ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਫਲੱਸ਼ ਸਰਿੰਜ

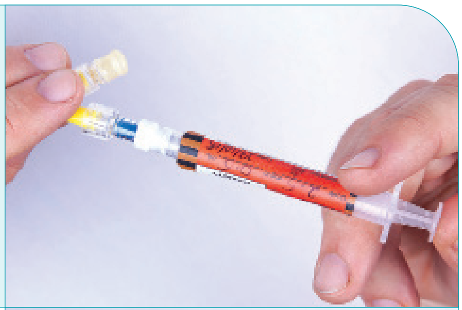
ਕੁੱਝ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ, ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸੈਕਿੰਡਾਂ ਲਈ ਰੇੜ੍ਹੋ।

5. **ਸਰਿੰਜ ਤੋਂ ਇਸਦਾ ਢੱਕਣ ਘੁਮਾ ਕੇ ਲਾਹੋ**

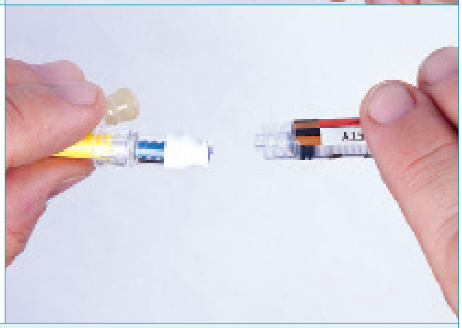
6. **ਕੈਨੂਲਾ ਦੀ ਵਾਈ-ਆਰਮ ਫੜੋ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਸੂਈ-ਰਹਿਤ ਕਨੈਕਟਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰੀ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਇਸਨੂੰ ਘੁਮਾਓ**

ਵਿਕਲਪ: ਕੁੱਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਵਾਈਪ ਨਾਲ ਸੂਈ-ਰਹਿਤ ਕਨੈਕਟਰ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ।

7. Slowly push the syringe plunger in until all the medicine has been given



8. Hold the Y-arm of the subcutaneous cannula and twist the syringe to remove it



9. Dispose of the empty syringe safely

10. Repeat steps 5–9 for each medicine to be given

11. Repeat steps 5-9 using 0.5mL of sodium chloride 0.9% (the flush syringe) to make sure all the medicine remaining in the subcutaneous cannula has been given to the person

12. Re-check the insertion site for: Swelling, tenderness, redness or leakage and inform your nurse if you notice changes

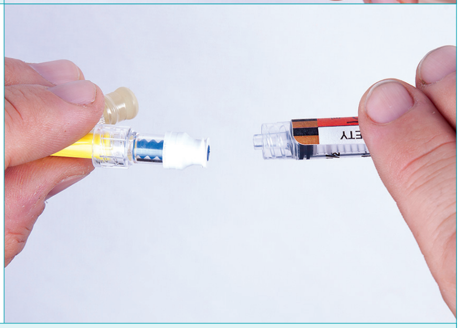
✱ *It is normal for medicine to form a small lump at the insertion site immediately after giving it. The lump will disappear as the medicine is absorbed into the bloodstream.*

13. Wash your hands with soap and water and clean up the work surface

14. Fill out the medicines diary

15. Check the person about 20 minutes later and put the new symptom rating in the medicines diary

If you are unsure or concerned, contact your nurse or doctor/nurse practitioner for further advice.

7.	ਸਰਿੰਜ ਪਲੰਜ਼ਰ ਨੂੰ ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਧੱਕਾ ਮਾਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸਾਰੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਨਾ ਜਾਵੇ	
8.	ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੁਲਾ ਦੀ ਵਾਈ-ਆਰਮ ਫੜੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ	
9.	ਖਾਲੀ ਸਰਿੰਜ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ	
10.	ਹਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਕਦਮ 5–9 ਦੋਹਰਾਓ	
11.	ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ 0.9% (ਫਲੱਸ਼ ਸਰਿੰਜ) ਦੇ 0.5mL ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਦਮ 5–9 ਦੋਹਰਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੁਲਾ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਬਚੀ ਸਾਰੀ ਦਵਾਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ	
12.	ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਜਾਂਚ ਕਰੋ: ਸੋਜ, ਨਰਮਾਈ, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਰਸਾਵ ਲਈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ	
*	*ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸੋਜ ਹੋਣੀ ਆਮ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਦਵਾਈ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਸੋਖ ਲਈ ਜਾਵੇਗੀ, ਇਹ ਸੋਜ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।*	
13.	ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਤਹ ਸਾਫ ਕਰੋ	
14.	ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਭਰੋ	
15.	ਕਰੀਬ 20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਦਾ ਨਵਾਂ ਦਰਜਾ ਲਿੱਖੋ	

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਧੇਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾ ਕਟਰ/ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।

Checking the subcutaneous cannula

The subcutaneous cannula is a thin plastic tube inserted by the nurse under the person's skin. The place where it goes into the skin is called the insertion site. The cannula is secured to the person's skin using a clear, waterproof film that enables you to wash around the area.

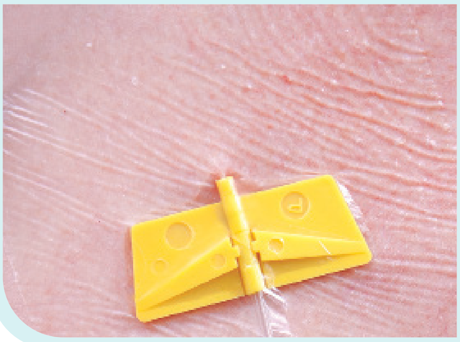
Your nurse may insert two subcutaneous cannulas to make sure that there is a back-up if one stops working. This ensures there will be no delay in giving medicines to the person you are caring for.

In the one-on-one teaching session your nurse will explain how to check the subcutaneous cannula.

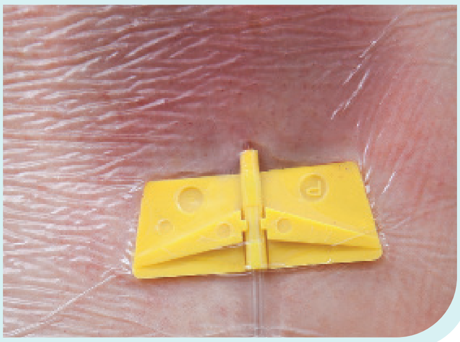
To check the subcutaneous cannula, you should:

- Look at the insertion site
- Contact your nurse immediately if you notice any of the following:
  - Swelling
  - Tenderness
  - Redness
  - Leakage around the cannula site
- Check that the cannula and the clear film have not been dislodged

Example of insertion site suitable for use



Example of insertion site unsuitable for use



If you are unsure or concerned, contact your nurse or doctor/nurse practitioner for further advice.

"The nurse was great with me and my sister. She showed us how to see if there was a problem with the cannula and I always checked it before I gave him any medicine."

ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੂਲਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ

ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੂਲਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਟਯੂਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਨਰਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਹੇਠਾਂ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਸੂਈ ਲਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੈਨੂਲਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ, ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਫਿਲਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਦੋ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੂਲਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਕੰਮ ਆ ਸਕੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

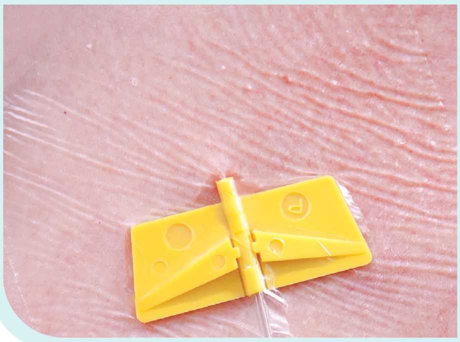
ਆਮ੍ਹਣੇ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦੇ ਸਿੱਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਇਹ ਵੇਰਵਾ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੂਲਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

HOW TO

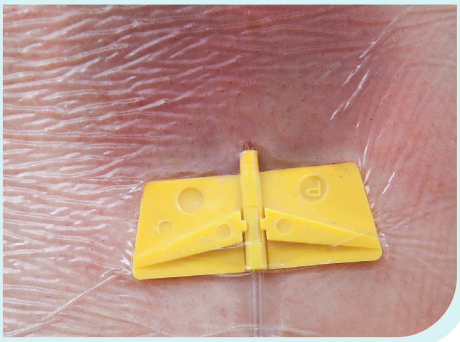
ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੂਲਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਵੇਖੋ
- ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ:
    - ਸੋਜ
    - ਨਰਮਾਈ
    - ਲਾਲੀ
    - ਕੈਨੂਲਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਰਿਸਾਵ
- ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੈਨੂਲਾ ਅਤੇ ਕਲੀਅਰ ਫਿਲਮ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਟੇ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਉਚਿੱਤ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ



ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਨੁਚਿਤ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਧੇਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

"ਨਰਸ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਭੈਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਖਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਵੇਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੈਨੂਲਾ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ।"

Recording in the medicines diary

As part of the *caring@home* package you will be given a medicines diary. It is very important to write in the diary when each medicine is given. This allows you to keep track of the amount of medicines used. Importantly, it allows your nurse and/or doctor/nurse practitioner to assess if the medicines need to be changed.

In the one-on-one teaching session your nurse will teach you how to fill out your medicines diary.

For each medicine given, you need to complete the following details in the medicines diary:

Date	Time	Medicine	Dose	Reason for medicine • Pain • Shortness of breath • Noisy 'rattly' breathing • Nausea and/or vomiting • Restlessness/agitation • Anxiety • Muddled thinking or new confusion • Other	'Before' symptom rating (0–10)	'After about 20 mins' symptom rating (0–10)	Comments/ Other things you want to note or mention
					0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 = No symptom distress 10 = Worst possible symptom distress		
29/10/18	*4.30am*	*Morphine*	*2 mg*	*Shortness of breath*	*9*	*4*	*Settled and comfortable after 20 minutes*
29/10/18	*4.30am*	*Midazolam*	*2.5 mg*	*Anxiety*	*9*	*1*	

EXAMPLE

"I liked the diary because the nurses looked at it every day and used it as a tool to talk to us and tell us what was happening."

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ

caring@home ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਭਾਗ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਤੌਰ ‘ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਦਵਾਈਆਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਆਮ੍ਹਣੇ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭਰਨਾ ਹੈ।

HOW TO

ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਰੇਕ ਦਵਾਈ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿਚ ਹੇਠਾਂ ਲਿੱਖੇ ਵੇਰਵੇ ਪੂਰੇ ਕਰੋ:

ਤਰੀਕ	ਸਮਾਂ	ਦਵਾਈ	ਖੁਰਾਕ	ਦਵਾਈ ਲਈ ਕਾਰਣ • ਦਰਦ • ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ • ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ‘ਖੜ-ਖੜ ਕਰਕੇ’ ਸਾਹ ਲੈਣਾ • ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ • ਬੇਚੈਨੀ/ਘਬਰਾਹਟ • ਚਿੰਤਾ • ਉਲਝੀ ਸੋਚ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਭੰਬਲ-ਭੂਸੇ • ਹੋਰ	ਲੱਛਣ ਤੋਂ ‘ਪਹਿਲਾਂ’ ਦਾ ਦਰਜਾ (0–10)	ਲੱਛਣ ਤੋਂ ‘ਕਰੀਬ 20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ’ ਦਾ ਦਰਜਾ (0–10)	ਟਿੱਪਣੀਆਂ/ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
					0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 = ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ 10 = ਲੱਛਣ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਹੋਣਾ		
29/10/18	ਸਵੇਰੇ 4.30 ਵਜੇ	***Morphine***	2ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ	***9***	***4***	20 ਮਿਨਟਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ
29/10/18	ਸਵੇਰੇ 4.30 ਵਜੇ	***Midazolam***	2.5ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	ਚਿੰਤਾ	***9***	***1***	

ਉਦਾਹਰਨ

“ਮੈਨੂੰ ਡਾਇਰੀ ਪਸੰਦ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਰਸਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।”

Making sure there are enough medicines in the house

Prescriptions are needed for all subcutaneous medicines.

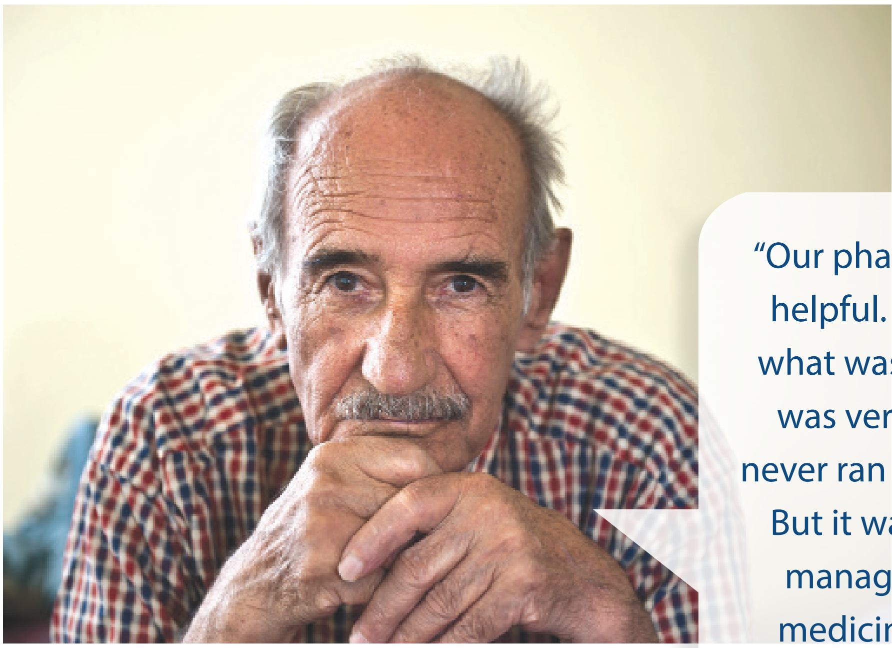
It is recommended that enough medicine for at least three days is always available in the home.

In the one-on-one teaching session your nurse will advise you on the best way to make sure that you always have enough medicine in the house.

It may take a couple of days (especially in rural or remote locations) for the prescription medicine to arrive at the chemist. Check the amount of medicine each day and let your doctor/nurse practitioner and pharmacist know if stocks are running low.

If getting to the chemist is difficult, ask your pharmacist if medicines can be home-delivered.

Find out if your chemist has an after-hours service and how to access it if needed.



"Our pharmacist was very helpful. When I told her what was happening she was very prepared. We never ran out of medicines. But it was a bit stressful managing the flow of medicines and my son helped. He collected the medicine so I could stay at home with my wife."

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ

ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦਵਾਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਰਹੇ।

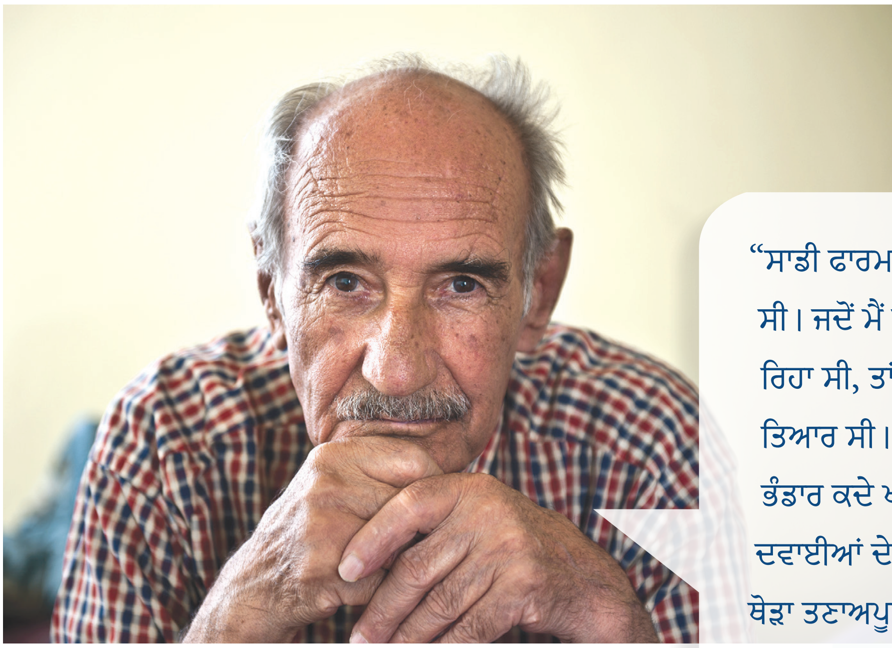
ਆਮ੍ਹਣੇ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦਵਾਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

HOW TO

ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੈਮੀਸਟ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਵਿੱਚ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੇਹਾਤੀ ਅਤੇ ਦੂਰ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ) ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਭੰਡਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇਕਰ ਕੈਮੀਸਟ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਦਵਾਈਆਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਮੀਸਟ ਦੀ ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੇਵਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ।



"ਸਾਡੀ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਤਿਆਰ ਸੀ। ਸਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਕਦੇ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਪਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤਣਾਅਪੂਰਣ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਉਸਨੇ ਜਾ ਕੇ ਦਵਾਈ ਲਿਆਂਦੀ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਾਂ।"

Safely storing and disposing of subcutaneous medicines

Medicines need to be stored safely and disposed of safely.

Your nurse will advise you on safely storing and disposing of subcutaneous medicines.

Storage of medicine

- Keep all medicines out of view and reach of children
- Store all medicine ampoules in a secure container
- Store labelled, filled syringes in a secure container in your fridge
- Store the sharps container out of reach of children

Disposal of unused medicine

- Return all unused medicines to your local chemist as soon as possible

If you are unsure or concerned, contact your nurse or doctor/nurse practitioner for further advice.

"We took our left-over medicines to our pharmacist. He was really helpful."

ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਵੇਗੀ।

HOW TO

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ

- ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਐਮਪਯੂਲ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਲੇਬਲ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਸਰਿੰਜ ਆਪਣੇ ਫ੍ਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ

- ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕੈਮੀਸਟ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ,
ਤਾਂ ਵਧੇਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

"ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਕੀ ਬਚੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਾਡੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕੋਲ ਲੈ ਗਏ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਸੀ।"

Extra information

"I liked all the extra information. But I'm one of those people who likes to read."

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ

"ਮੈਨੂੰ ਸਾਰੀ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਚੰਗੀ ਲੱਗੀ। ਪਰ ਮੈ
ਅਜਿਹੀ ਮਹਿਲਾ
ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣਾ ਚੰਗਾ
ਲਗਦਾ ਹੈ।"

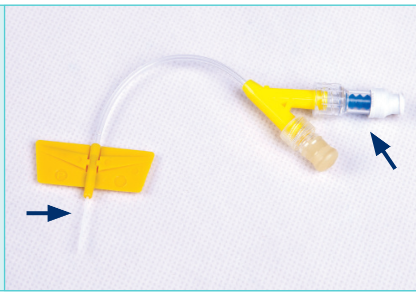
The subcutaneous cannula

What is a subcutaneous cannula?

A subcutaneous cannula is a device that allows medicines to be given under the skin avoiding the need for lots of needles that can be painful. The medicines are then absorbed into the body via the small blood vessels in the fatty layer of the skin.

Each cannula has two ends, as shown in the picture.

A thin plastic tube that is inserted by the nurse under the person's skin



A Y-arm that has a needle-free connector where the medicine is given

Your health care team may use a different subcutaneous cannula to the one shown here.

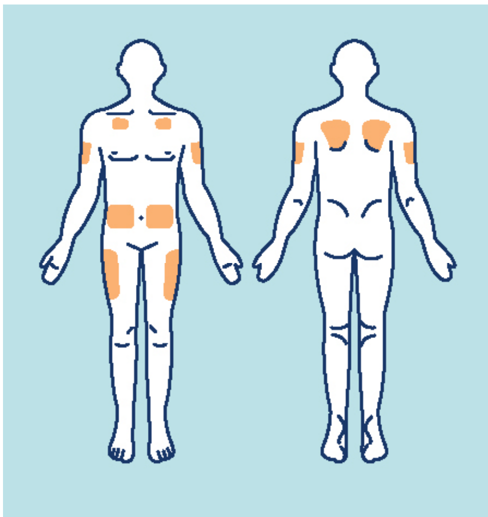
Why is a subcutaneous cannula used?

A subcutaneous cannula is a safe and effective way of delivering medicines in certain situations. For instance, if the:

- Person is having trouble swallowing oral medicines
- Person is vomiting frequently
- Doctor/nurse practitioner thinks that medicines taken by mouth are not being absorbed properly
- Doctor/nurse practitioner thinks that subcutaneous medicines will be more effective or efficient than oral ones

Where is a subcutaneous cannula inserted?

The common sites for subcutaneous cannula insertion are shown in the image.



When will the subcutaneous cannula need to be replaced?

The nurse may change the subcutaneous cannula if:

- It is hard to push the medicine into the cannula
- The medicine leaks out of the insertion site
- The site is red and inflamed
- There is ongoing pain or discomfort when the medicine is given
- It is due for a scheduled change according to the regular practice of the health care team

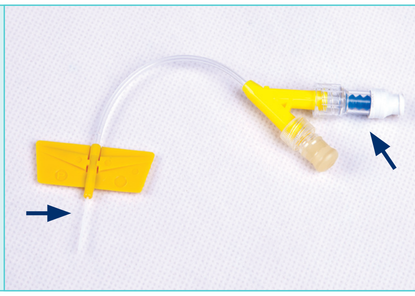
ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੁਲਾ

ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੁਲਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੁਲਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਉਪਕਰਣ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਚਮੜੀ ਹੇਠ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਾ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਦਵਾਈਆਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਮੋਟੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੋਖ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਰੇਕ ਕੈਨੁਲਾ ਦੇ ਦੋ ਸਿਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਟਯੂਬ ਜਿਹੜੀ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਹੇਠ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ



ਇੱਕ ਵਾਈ-ਆਰਮ ਜਿਸਦਾ ਸੂਈ-ਰਹਿਤ ਕਨੈਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਰੇਖ ਟੀਮ ਇੱਥੇ ਵਿਖਾਏ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੁਲਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੁਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ।

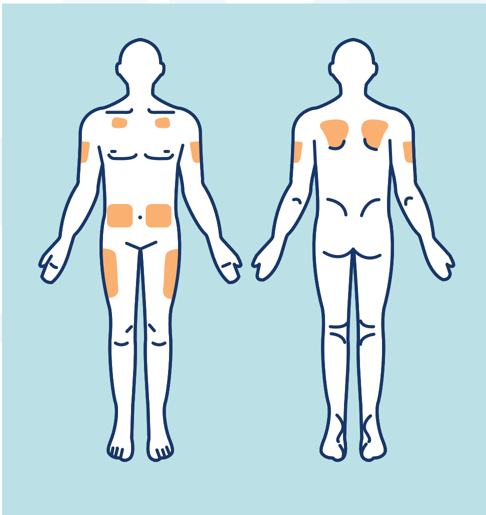
ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੁਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੁਲਾ ਕੁੱਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਜੇਕਰ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ (ਔਰਲ) ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਗਲਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ
- ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਲਟੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ ਔਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਕਾਰਗਰ ਹੋਣਗੀਆਂ

ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੁਲਾ ਕਿੱਥੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੁਲਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀਆਂ ਆਮ ਥਾਵਾਂ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।



ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੁਲਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗੀ?

ਨਰਸ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੈਨੁਲਾ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਜੇਕਰ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕੈਨੁਲਾ ਵਿੱਚ ਧਕੇਲਣਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇ
- ਦਵਾਈ ਸੂਈ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ
- ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਲਾਲ ਅਤੇ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ
- ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ
- ਸਿਹਤ ਦੇਖਰੇਖ ਟੀਮ ਦੇ ਨੇਮੀ ਅਭਿਆਸ ਮੁਤਾਬਕ ਇਸਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ

More about common breakthrough symptoms

It usually takes adjustments to get the right type and dose of medicine to treat a particular symptom.

Symptom	About the symptom	How can I help?
Pain	Pain is a complex personal sensation. It is as intense as the person says it is. Pain may occur in more than one location. Pain may be described differently depending on its location: – Soft tissue, organ, and abdominal pain is often described as deep or cramping. – Muscle or bone pain is often described as aching or throbbing. – Nerve pain is often described as burning, tingling, shooting, stabbing, or as a numbed sensation.	• Some tips to help manage pain: – Discuss non-medicine possibilities with your health care team because there are many things, apart from medicines, that may help to relieve pain – If pain is worse when the person has to be moved, it is best to give pain medicine about 20-30 minutes before any necessary movement e.g. before bathing • Give subcutaneous medicine as per the doctor's/nurse practitioner's order(s)
Shortness of breath	Shortness of breath or breathlessness is an awareness of uncomfortable breathing. Shortness of breath may be due to the person's disease process, anxiety, or a combination of both. It can be very distressing for the person experiencing it, as well as for yourself to see that distress.	• Some tips to help manage shortness of breath: – Stay with the person, if possible – Use a fan to circulate air around the person's face – Open a window to enable air flow in the room – Suggest relaxation or breathing techniques, if appropriate – Play music that you know the person finds relaxing – Help the person into a more comfortable position e.g. sitting position, supported by pillows • Give subcutaneous medicine as per the doctor's/nurse practitioner's order(s)
Noisy 'rattly' breathing	A person's ability to cough, swallow, and clear secretions is limited at the end of life and noisy or 'rattly' breathing can result from these secretions pooling in the airways. The person who is being cared for is unlikely to be aware of, or distressed by, this noise when it occurs at the end of life. However, often carers can be quite distressed when they hear the sound, fearing that it must be uncomfortable for the person experiencing it.	• A tip to help manage noisy 'rattly' breathing: – Reposition the person onto their side with their head slightly raised and well supported by pillows • Give subcutaneous medicine as per the doctor's/nurse practitioner's order(s) *It is recommended to give subcutaneous medicine as soon as the noisy breathing is noticed.*

ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕਿਸੇ ਖਾਸੇ ਲੱਛਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਦਵਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਫੇਰ-ਬਦਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ	ਲੱਛਣ ਦੇ ਬਾਰੇ	ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਦਰਦ ਹੋਣੀ	ਦਰਦ ਹੋਣੀ ਇੱਕ ਪੇਚੀਦਾ ਨਿੱਜੀ ਸਨਸਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਉੰਨੀ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦਰਦ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: – ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ, ਅੰਗ, ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗਹਿਰੀ ਦਰਦ ਜਾਂ ਮਰੋੜ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। – ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪੀੜ ਜਾਂ ਟੀਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਨਾੜ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਜਲਨ, ਝੁਣਝੁਣੀ, ਗੋਲੀ ਮਾਰਨ, ਛੁਰਾ ਮਾਰਨ, ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਵਾਂਗ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	• ਦਰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ: – ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ – ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ-ਡੁਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹਰਕਤ ਤੋਂ ਕਰੀਬ 20-30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾ ਦੇਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ • ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਆਦੇਸ਼(ਸ਼ਾਂ) ਮੁਤਾਬਕ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈ ਦਿਓ
ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੋਣਾ	ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦਾ ਫੁੱਲਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ, ਬੇਚੈਨੀ, ਜਾਂ ਇਹ ਦੋਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।	• ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ: – ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ – ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ – ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਆਣ-ਜਾਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ – ਜੇਕਰ ਉਚਿੱਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ – ਅਜਿਹਾ ਸੰਗੀਤ ਚਲਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲਗਦਾ ਹੈ – ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿੱਤੀ, ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ • ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਆਦੇਸ਼(ਸ਼ਾਂ) ਮੁਤਾਬਕ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈ ਦਿਓ
ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ 'ਖੜ-ਖੜ ਕਰਕੇ' ਸਾਹ ਲੈਣਾ	ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਮ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੰਘਣ, ਨਿਗਲਣ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸੀਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਲਗਮਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਜਾਂ 'ਖੜ-ਖੜ ਕਰਕੇ' ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੋਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਇਸ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ, ਅਕਸਰ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਸਮੇਂ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾ ਕਾਫੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਡਰ ਕਰਕੇ ਕਿ ਇਸ ਲੱਛਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।	• 'ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ 'ਖੜ-ਖੜ ਕਰਕੇ' ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ: – ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਸੇ ਇਸ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾਓ ਕਿ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਥੋੜਾ ਉੱਠਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ • ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਆਦੇਸ਼(ਸ਼ਾਂ) ਮੁਤਾਬਕ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈ ਦਿਓ * *ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਲੱਛਣ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।*

Symptom	About the symptom	How can I help?
Nausea and/or vomiting	Nausea and/or vomiting can be caused by many disease processes and can also be a side effect of medicines. Nausea may be experienced with or without vomiting. Vomiting may occur with or without nausea.	• Some tips to help manage nausea and/or vomiting: – Open a window or use a fan to help the person get fresh air – Apply a cool face-washer or compress to the forehead or back of the neck – Keep the person's mouth clean • Give subcutaneous medicine as per the doctor's/nurse practitioner's order(s)
Restlessness/ agitation	Restlessness or agitation is common as the end of life approaches. The causes are not well understood medically.	• Some tips to help manage restlessness/ agitation: – Try to establish a quiet environment without too much stimulation – Being present with the person may offer them reassurance – Speak in a calm, quiet voice – Lightly massage the person's hand or forehead – Play music that you know calms them – Notice if the person has pain and if so consider if this needs treatment – Notice if the person is having trouble urinating and if so contact the health care team • Give subcutaneous medicine as per the doctor's/nurse practitioner's order(s)
Anxiety	People who are nearing the end of their life may experience anxiety. The causes for anxiety might be physical, emotional, spiritual, or a combination. Anxiety can increase other symptoms such as pain, nausea, and breathlessness. It may also cause sleep disturbance.	• Some tips to help manage anxiety: – Being present with the person – Reassure the person that they are safe – Distract them, if appropriate • Give subcutaneous medicine as per the doctor's/nurse practitioner's order(s)
Muddled thinking or new confusion	New or worsening behaviours, not usual in the person, may be noticed: – Inability to concentrate – Confused conversation e.g. rambling, nonsensical, unconnected speech – Talking to people who are not there – Plucking at the air or the bed clothes The person may appear anxious, restless or agitated, or behave in a way that is out of character.	• A tip to help manage muddled thinking/ new confusion: – Try to establish a quiet environment without too much stimulation • Give subcutaneous medicine as per the doctor's/nurse practitioner's order(s)

ਲੱਛਣ	ਲੱਛਣ ਦੇ ਬਾਰੇ	ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ	ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰਕੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਆਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਆਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।	• ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ: – ਖਿੜ੍ਹਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਾਂ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇ – ਠੰਢਾ ਫੇਸ-ਵਾਸ਼ਰ ਲਾਓ ਜਾਂ ਮੱਥੇ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਦਬਾਓ – ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸਾਫ ਰੱਖੋ • ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਆਦੇਸ਼(ਸ਼ਾਂ) ਮੁਤਾਬਕ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈ ਦਿਓ
ਬੇਚੈਨੀ/ਘਬਰਾਹਟ	ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤਮ ਸਮਾਂ ਕੋਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।	• ਬੇਚੈਨੀ/ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ: - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਨਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਮੁੜ-ਦਿਲਾਸਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਸ਼ਾਂਤ, ਹੌਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲੋ - ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੱਥੇ ਦੀ ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ - ਅਜਿਹਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਰੇਖ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ • ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਆਦੇਸ਼(ਸ਼ਾਂ) ਮੁਤਾਬਕ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈ ਦਿਓ
ਚਿੰਤਾ	ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਰੂਹਾਨੀ, ਜਾਂ ਮਿਲੇ-ਜੁਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਦਾ ਫੁੱਲਣਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨੀਂਦ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।	• ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ: - ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ - ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ - ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਉਚਿੱਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਾਓ • ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਆਦੇਸ਼(ਸ਼ਾਂ) ਮੁਤਾਬਕ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈ ਦਿਓ
ਉਲਝੀ ਸੋਚ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਭੰਬਲ-ਭੂਸੇ	ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਵਿਹਾਰ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਹੀਂ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ: - ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ - ਅਜੀਬੋ-ਗਰੀਬ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਸਿਰਪੈਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਟੁੱਟਵੀਂ ਬੋਲੀ - ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਜੋ ਉੱਥੇ ਨਾ ਹੋਣ - ਹਵਾ ਜਾਂ ਚਾਦਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਠ ਵਿੱਚ ਭਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਚੈਨ, ਚਿੰਤਿਤ ਜਾਂ ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਲੱਗੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਵਿਹਾਰ ਕਰੇ।	• ਉਲਝੀ ਸੋਚ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਭੰਬਲ-ਭੂਸਿਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ: – ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਨਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ • ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਆਦੇਸ਼(ਸ਼ਾਂ) ਮੁਤਾਬਕ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈ ਦਿਓ

Common subcutaneous medicines and frequent side effects

Medicines may cause side effects as well as the desired benefits for which they have been prescribed. Not everyone taking a medicine will experience side effects. It is difficult to predict who will experience side effects or which ones.

The table below lists eight common subcutaneous medicines* used in the last weeks of life and their most frequent side effects.

There are many ways to treat side effects including changing the medicines, if necessary.

If you have any concerns about medicines or distressing side effects, contact the appropriate person in your health care team.

Name of medicine	Frequent side effects
Fentanyl **Hydromorphone** **Morphine**	Constipation, nausea and vomiting, dry mouth, itchy skin, decreased breathing rate, drowsiness, small muscle jerks
Clonazepam **Midazolam**	Drowsiness, dizziness, light-headedness, memory loss, shaky and unsteady movements, slurred speech, blurred vision, increased saliva
Hyoscine butylbromide	Dry mouth, difficulty breathing
Haloperidol	Sedation, blurred vision, repetitive movements of the face or limbs, restlessness
Metoclopramide	Restlessness, drowsiness, dizziness, headache

** These eight medicines are endorsed by the Australian and New Zealand Society of Palliative Medicine for use in community-based palliative care patients to manage symptoms at the end of life. The person's doctor/nurse practitioner may have prescribed other appropriate medicines, but not all can be listed here.*

ਆਮ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵ

ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਲੋੜੀਂਦੇ ਲਾਭ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਇਬ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ। ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਕੌਣ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਅੱਠ ਆਮ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਮ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਰੇਖ ਟੀਮ ਦੇ ਉਚਿੱਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ	ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵ
Fentanyl **Hydromorphone** **Morphine**	ਕਬਜ਼, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ, ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ, ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼, ਸਾਹ ਦੀ ਦਰ ਦਾ ਘੱਟਣਾ, ਸੁਸਤੀ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਝਟਕੇ
Clonazepam **Midazolam**	ਸੁਸਤੀ, ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਗੁਆਚ ਜਾਣਾ, ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਅਤੇ ਅਸਥਿਰ ਹਰਕਤਾਂ, ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਬੋਲੀ, ਧੁੰਧਲਾ ਦਿੱਸਣਾ, ਵੱਧ ਥੁੱਕ ਆਉਣਾ
Hyoscine butylbromide	ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
Haloperidol	ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਧੁੰਧਲਾ ਦਿੱਸਣਾ, ਚੇਹਰੇ ਜਾਂ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹਰਕਤ, ਬੇਚੈਨੀ
Metoclopramide	ਬੇਚੈਨੀ, ਸੁਸਤੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਸਿਰ-ਦਰਦ

** ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੱਠ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ Australian and New Zealand Society of Palliative Medicine ਦੁਆਰਾ ਭਾਈਚਾਰਕ-ਆਧਾਰਤ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਮ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਚਿੱਤ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਇਬ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇੱਥੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।*

ਟਿੱਪਣੀਆਂ