ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ?

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ (ਸਿਹਤ ਦੇਖਰੇਖ) ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਇਬ ਕਰਣਗੀਆਂ।

ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਇਬ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਮਿਲਣ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਸ ਤੇ 24–ਘੰਟੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ।

"ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹਨ। ਇਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਮੇਰੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰ ਸਕੇ।"

ਇਸਮਾਈਲ, ਉਮਰ 20 ਸਾਲ, ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਕੀਤੀ

ਮੈਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- [ ] ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ (ਚਮੜੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ) ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- [ ] ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਇਸ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਬਾਰੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- [ ] ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- [ ] ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਰੇਖ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

" ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਭਾਗ ਹੋ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਰਸ਼ਕ ਵਾਂਗ ਸਿਰਫ ਬੈਠੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੇਵੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।"

ਸੂਅ, ਉਮਰ 55 ਸਾਲ, ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਕੀਤੀ

caring@home

Symptom management for palliative patients

ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣੀ

caring@home ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਅਗਵਾਈ Brisbane South Palliative Care Collaborative ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਲੋਕ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਰੇਖ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣਗੇ।

ਪੈਲੀਅਟਿਵ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਨ ਉਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਇਹ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਰੇਖ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਰਲ-ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਹਸਪਤਾਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕਦੇ-ਕਦਾਈ ਨੇਮੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ, ਲੱਛਣ ਅਚਾਨਕ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ 'ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ' ਲੱਛਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਵਾ ਦੀ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੀਮਾਰੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦਵਾ ਦੀ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਉਚਿੱਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਚਮੜੀ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਦੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੇਖਰੇਖਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਬਕੁਟੇਨੀਅਸ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

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 ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ।

"ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਇਸ ਤੋਂ ਰਾਹਤ 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।"

ਅਲੈਕ, ਉਮਰ 42 ਸਾਲ, ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਕੀਤੀ

ਮੇਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਕੀ ਹੈ?

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸਦੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਚਾਨਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਬੇਸ਼ਕ ਇਹ ਭੂਮਿਕਾ ਸਵੈਇੱਛਕ ਹੈ – ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮੱਰਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਸਿਹਤ ਦੇਖਰੇਖ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਭੂਮਿਕਾ ਲੈਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਰਸ ਆਮ੍ਹਣੇ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਬਹੁਤੇਰਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਨਰਸ ਲਿਖਤੀ ਗਾਈਡਾਂ, ਵੀਡਿਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਭਿਆਸਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗੀ। ਉਹ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕੋ।

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

ਨੌਰਾ, ਉਮਰ 48 ਸਾਲ, ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਕੀਤੀ