

## ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ - ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ

### ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?
- ਮੈਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?
- ਮੱਦਦ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?
- ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ

### ਕੀ ਮੈਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹਾਂ?

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ ਕਿ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਕੇਅਰਰ (ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ)' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਮੁੱਖ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ। 'ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ' ਕੋਲ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਛੋਟਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿੱਤੀ ਭੁਗਤਾਨ, ਇਸ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਅਕਸਰ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਪੁੱਛਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ 'ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੌਣ ਹੈ?' ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ
- ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਥੋੜੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਸ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਅਕਸਰ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ, ਟਾਇਲਟ ਕਰਨ, ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ

ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਫਾਰਮ ਅਤੇ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕੰਮ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਲਝਣ, ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ, ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵੰਡ ਲਵੋ।

## ਮੈਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਮੰਗ ਪੂਰਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਿਲੱਖਣ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਵੇਗੀ।

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਬੋਝਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ।
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਮਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗ਼ਮ ਜ਼ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਘਾਟਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗ਼ਮ ਜ਼ਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕੱਠੇ ਭਵਿੱਖ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਘਾਟਾ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਘਾਟਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼, ਨਰਾਜ਼ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਹੁਤ ਔਖੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕ ਹੋਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਠੀਕ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾ ਠੀਕ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ
- ਕਿ ਕੀ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜੇ ਵੀ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟਾਇਲਟ ਤੱਕ ਚੱਲਣਾ, ਕੋਈ ਪੌੜੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਲੋੜੀਂਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਕਮਰਾ)
- ਜੇਕਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਜਿੱਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ

ਕਈ ਵਾਰ, ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ (ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਹੈ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ, ਖ਼ਾਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ (ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਾਹਤ ਦੇਖਭਾਲ) ਦੀ ਵੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਸੰਪੂਰਨ ਦੇਖਭਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹੇ। ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਸਰਵਿਸ ਦੁਆਰਾ, ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ My Aged Care (ਮਾਈ ਏਜਡ ਕੇਅਰ) ਸਿਸਟਮ (ਫ਼ੋਨ: 1800 200 422) ਦੁਆਰਾ ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Carer Gateway (ਕੇਅਰਰ ਗੇਟਵੇਅ) (ਫ਼ੋਨ: 1800 422 737) ਇੱਕ ਹੋਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ (ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਲਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਟ੍ਰਾਂਸਲੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਇੰਟਰਪ੍ਰੇਟਿੰਗ ਸੇਵਾ (ਫ਼ੋਨ: 131 450) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਉਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਕਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਕੇ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ  
ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ  
ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ  
ਰਹੇ ਹੋ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ  
ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਮਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜੀਉਣ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ  
ਬਾਕੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਵਧੇਰੇ  
ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੀ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ  
ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ  
ਕਰਨਾ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਇਸ  
ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ  
ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾ ਸਕੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰੀਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ  
ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਜਿਸ  
ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ  
ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ।