



www.carerhelp.com.au

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਬਿਮਾਰੀ ਚਾਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਹਵਾਲਾ ਪੱਤਰ ਦੇਣ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੋ। ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਦੇਖਭਾਲ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ, ਸੰਪੂਰਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਲੱਛਣ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ, ਇਹ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲੱਛਣ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹੌਲੀ, ਖੋਖਲਾ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰੁੱਕ-ਰੁੱਕ ਕੇ ਆਉਣਾ, ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ



CarerHelp is funded by the Australian Government Department of Health and Aged Care

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਾਉ
- ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਸੰਗੀਤ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪੈਰ ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ

ਉਲਝਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਪਛਾਣੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕੀ ਬਣ ਜਾਵੇ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣ ਪਲਟਨ ਯੋਗ ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਾਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਕਾਰਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਮ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੋਲੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਥੇ ਹੋ

- ਜੇਕਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ) ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਜਨਬੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜਾਣੂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਮਿਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਤੇਜਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ TV ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰੋ।

ਕਬਜ਼

ਕਬਜ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ, ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ (ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ) ਸਮੇਤ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਤਲੀ ਆਉਣ ਵਾਂਗ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕਬਜ਼ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁੱਕਵੀਂ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਸਕਣ।

ਕਿਸੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ :

- ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਜੂਸ ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਵੱਧ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ (ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ)
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਦਰਦ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ - ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਗੁੱਸਾ

ਜੇ ਲੋਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਮ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਹੱਦਾਂ, ਬੇਅਰਾਮੀ, ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੇ ਖੁੱਸਣ, ਅਤੇ ਆਖਰ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕਿ ਉਹ ਮਰ ਜਾਣਗੇ, ਅਨੁਸਾਰ ਢਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਮ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ, ਡਰ, ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸਾ, ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ, ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਫਟਣਗੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਰਨਗੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ, ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹਮਲਾਵਰ ਵਿਵਹਾਰ ਕਾਰਨ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਬਿਤਾਉਣ ਦਿਓ, ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਹੇਠ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਲਈ ਮੱਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਮਿਲਕੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਮਲੀਅਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ



ਥਕਾਵਟ

ਥਕਾਵਟ ਥੱਕੇ ਹੋਣ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਭਾਰੀਪਨ ਜਾਂ ਭਾਰੀ-ਅੰਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਸੌਣ ਦੇ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਕਾਰਨ, ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਖਰਾਬ ਮਿਜ਼ਾਜ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਦੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਛੋਟੀਆਂ ਝਪਕੀਆਂ ਲੈਣ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਨਿਯਮਤ ਪਰ ਸਹਿਜ ਮਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਊਰਜਾਵਾਨ ਕੰਮ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਾਵਰ/ਨਹਾਉਣ) ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
- ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਬੋਰਡ ਗੇਮਾਂ, ਆਡੀਓ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ)

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਥਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਬੀਆਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹਿਮਾਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਲ-ਤਿਆਗ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਹੀਣਤਾ

ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਉੱਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਲ-ਤਿਆਗ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਹੀਣਤਾ ਹੋਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਲ-ਤਿਆਗ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਹੀਣਤਾ ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਰੋਗ
- ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਮ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਾ।

ਬੈਂਡਪੈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਅਤੇ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਵੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮਲ-ਤਿਆਗ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਹੀਣਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਬੈਂਡਪੈਨ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ, ਅਤੇ ਚੱਕਵੀਂ ਟਾਇਲਟ ਜਾਂ ਕਮੇਡ ਕੁਰਸੀ ਵਰਗੇ ਸਾਜ਼ੇ-ਸਾਮਾਨ ਉਪਾਰ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਬਿਸਤਰੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਗੱਦੇ ਲਈ ਚਟਾਈ ਰੱਖਿਅਕ ਜਾਂ ਬੈਂਡ ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਮਲ ਲਈ ਸੇਖਕ ਪੈਡ, ਬਾਲਗ ਲਈ ਬਣੇ ਨੈਪੀ, ਜਾਂ ਸੇਖਕ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੁੰਝਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਕਈ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਈ ਕੈਥੀਟਰ ਵੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।

ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ

ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸਨੂੰ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਕਬਜ਼ੀ, ਬਿਮਾਰੀ, ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਕੋਈਦਵਾਈ ਦੇਣਾ
- ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਹਲਕਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ
- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਚੂਸਣ ਲਈ ਬਰਫ਼ ਦੀਆਂ ਟੁਕੜੀਆਂ ਦੇਣੀਆਂ
- ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਕਰਨਾ
- ਅਦਰਕ ਜਾਂ ਪੁਦੀਨੇ ਵਾਲੀ ਗਰਮ ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਪੀਣਾ
- ਤੇਜ਼ ਗੰਧ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਕਬਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ

ਜੇ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਲਟੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜੇਕਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਲਿਟਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਉਲਟੀ ਅੰਦਰ ਨਾ ਲੈ ਜਾਣ

- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਰੀਹਾਈਡੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਬਰਫ਼ ਦੀਆਂ ਟੁਕੜੀਆਂ ਨੂੰ ਚੂਸਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਮਤਲੀ ਰੋਕਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਦੇਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਹਨ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

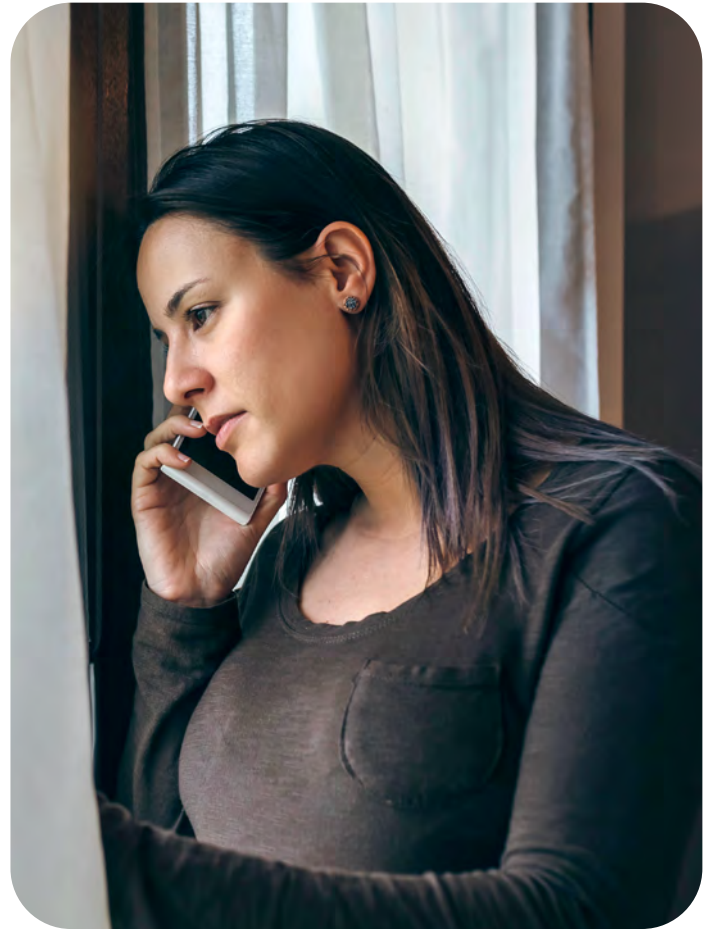
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ
- ਉਹ ਖੂਨ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਤਰਲ ਦੀ ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁੱਝ ਉਲਟੀ ਅੰਦਰ ਲੈ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਮ ਘੁੱਟਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ

ਬਿਮਾਰੀ, ਕਬਜ਼, ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਸਮੇਤ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਮ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦਰਦ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਰਦ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ:

- ਦਰਦ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?
- ਇਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਤਿੱਖਾ, ਟੀਸ, ਜਾਂ ਜਲਣ ਵਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਹ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਦਰਦ ਹੈ?
- ਇਹ ਉਥੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਪਾਸਾ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
- ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਕਦੋਂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਕੀਤੀ ਸੀ?
- ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਦਰਦ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਨੂੰ 0 (ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ) ਤੋਂ 10 (ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਦਰਦ) ਤੱਕ ਕਿੰਨੇ ਨੰਬਰ ਦੇਵੋਗੇ?

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ।



ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ:

- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਿਓ
- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ
- ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਓਨੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਲਈ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦਿਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਕਿ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਮੌਤ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਲਿਆ ਦੇਵੇਗੀ ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲੇਟਣ ਅਤੇ 10 ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੋ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਟੀਵੀ ਦੇਖ ਕੇ, ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ

- ਪੈਰਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸਾ ਬਦਲਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਚਿਰ-ਸਥਾਈ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

- ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਓਨੀ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਸਨ
- ਇਹ ਦਰਦ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ

ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਮ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਇੱਕ ਮੁੱਦਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਠੰਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਠੰਡੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਗਰਮ ਕੰਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਬੁਖਾਰ ਲਈ, ਮੱਥੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤ

ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਮ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ:

- ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰਗੜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ

- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਦਰਾੜਾਂ ਪੈਣ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਉਚਿਤ ਬ੍ਰਾਂਡ ਲਈ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ)
- ਹਰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਾਸਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਰਾਤ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)
- ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ

ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਮ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਚੂਸਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ
- ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ
- ਜਾਂ ਨਰਮ ਟੁੱਥਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ