

ਮਰਨ ਵਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਮਰਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੁਪਤਤਾ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਮਾਹੌਲ/ਇਕਾਂਤ

- ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਸਿੰਗਲ ਬੈੱਡ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਬੈੱਡ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਜੋਂ ਸੰਗੀਤ, ਮੱਠੀ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਖੁੱਲੀ ਖਿੜਕੀ, ਅਤੇ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਛੋਹਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ/ਖਾਣਾ/ਪੀਣਾ

- ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਿਗਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁਣਗੇ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਪਾਣੀ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਘੁੱਟ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਮੂੰਹ ਲਈ ਫੁੱਫੇ (ਮਾਊਥ ਸਵੈਬ) ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲਿਪ ਬਾਮ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਹੈ।
- ਬੈੱਡ ਸਪੰਜ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੰਘੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਨਿੱਜੀ ਮਾਣ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਨਮੀ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੈਂਡ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਨੈਪੀਜ਼ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਲ-ਤਿਆਗ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਦਵਾਈਆਂ

- ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਫਾਰਮੋਸੀ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਵਾਧੂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿਣਗੇ - ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੱਕ ਤੁਰੰਤ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ।

ਆਮ ਲੱਛਣ

- ਦਰਦ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਆਰਾਮ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਉਹ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਕਚੀਚੀ ਜਾਂ ਗੁਸੈਲ ਵਾਂਗ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੁੰਗ ਜਾਂ ਹੁੰਗਰ ਜਾਂ ਵਿਲਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਣ ਦੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਦਵਾਈਆਂ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਲਗਾਤਾਰ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਾਲਾ ਸਾਹ - ਜੇਕਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣੀ, ਤਾਂ ਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਜਾਂ ਪੱਖਾ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੇਚੈਨੀ - ਜੇਕਰ ਉਹ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪਾਸੇ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਹਾਰੇ ਵਜੋਂ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ 2-4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਉਲਝਣ - ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਸੰਗੀਤ ਚਲਾਉਣਾ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਬੁਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੁੰਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਲਝ ਜਾਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਉਹ ਮਰਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਅਤੇ ਨੀਮ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੋ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

