Facing Serious Illness: Making Your Wishes Known
(ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ: ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣਾ)

POLST (ਜੀਵਨ-ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੇ ਹੁਕਮ) ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ

SAMPLE: Not for reproduction

POLST: WHY IT'S IMPORTANT (POLST: **ਇਹ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ**)

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਅਜੇ ਹਾਲ ਹੀ ਤੱਕ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹੀ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ POLST ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

POLST (ਜੀਵਨ-ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਹੁਕਮ) ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਫ਼ਾਰਮ ਹੈ ਜੋ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚਮਕੀਲੇ ਗੁਲਾਬੀ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਛਪਿਆ, POLST ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਫ਼ਾਰਮ ਉੱਪਰ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਸਹਾਇਕ ਦੁਆਰਾ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫ਼ਾਰਮ ਉਦੋਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।

POLST ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, POLST ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਣ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਬ੍ਰੋਸ਼ਰ POLST ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

Not for reproduction
SAMPLE

“ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਮੰਮੀ ਨੇ *POLST* ਫ਼ਾਰਮ ਭਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਖੁਦ ਕੀਤੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਹੀ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸੀ।”

— Paul Waterstraat, Davis, CA

SAMPLE: Not for reproduction

POLST ਬਾਰੇ

POLST ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਇਹ ਰਹੇ।

POLST ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ?

- **POLST ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।** ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚ ਚੁਕੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਲਾਜ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। POLST ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

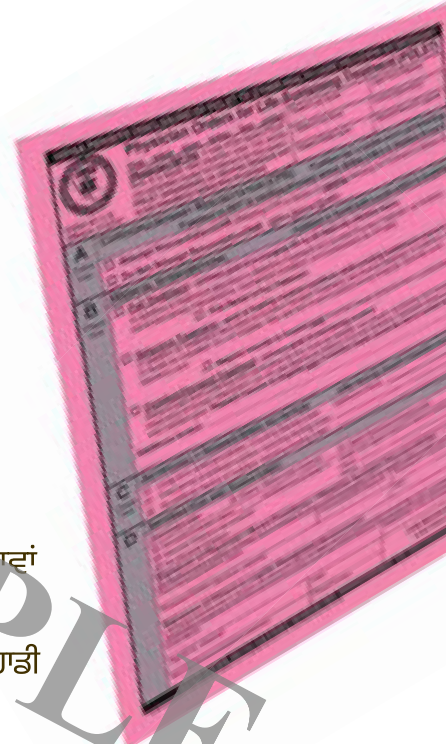
- **POLST ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।** ਕਈ ਵਾਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣੇ ਚਾਹੁਣਗੇ। POLST ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਲਾਉਣ ਜਾਂ ਬਹਿਸਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

POLST ਕਿਸ ਕੋਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ ਕੋਲ POLST ਫ਼ਾਰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। POLST ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ।

SAMPLE: Not for reproduction

ਕੀ POLST, Advance Health Care Directive (ਅਗਾਊਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਨਿਰਦੇਸ਼) ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?



ਜੀ ਹਾਂ। Advance Directive (ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼) ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੋਲੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਆਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

POLST ਅਲੱਗ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- POLST ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ;
- POLST ਕੁਝ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਹੀ-ਸਹੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ;
- POLST ਇੱਕ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਡਾਕਟਰੀ ਹੁਕਮ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ
- POLST ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੰਬੇ-ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ Advance Directive (ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼) ਅਤੇ ਇੱਕ POLST ਫ਼ਾਰਮ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਹੋਣ।

POLST ਫ਼ਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ, ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ POLST ਫ਼ਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਫ਼ਾਰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਸਹਾਇਕ ਦੁਆਰਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ POLST ਫ਼ਾਰਮ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ, POLST ਫ਼ਾਰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਫ਼ਾਰਮ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫਰਿੱਜ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ, ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਫ਼ਾਈਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ POLST ਫ਼ਾਰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ POLST ਫ਼ਾਰਮ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹਵਾਂ ਤਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਚਾਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ POLST ਫ਼ਾਰਮ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

SAMPLE: Not for reproduction

POLST: **ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ**

POLST ਫ਼ਾਰਮ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਸਹਾਇਕ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

- **ਦੁਬਾਰਾ ਜਿਉਂਦਾ ਕਰਨਾ:** Cardiopulmonary resuscitation (ਕਾਰਡੀਓਪਲਮਨਰੀ ਰੀਸੱਸਿਟੇਸ਼ਨ), ਜਾਂ CPR, ਉਦੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ; CPR ਕੰਮ ਕਰ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਵੀ। CPR ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਹ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ (ਡੀਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਫਿਰ, ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਨਟਿਊਬੇਸ਼ਨ)। ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ (ਮਸ਼ੀਨੀ ਵੈਂਟਿਲੇਸ਼ਨ/ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ) ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਪੰਪ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

  ਦੁਬਾਰਾ ਜਿਉਂਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਸਲੀਆਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰਾਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਦਿਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵੀ ਦੇਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਹਵਾ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਦਿਲ ਦੁਬਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਵੀ ਦੇਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਨ।

- **DNR:** ਦੁਬਾਰਾ ਜਿਉਂਦਾ ਨਾ ਕਰੋ (ਜਾਂ DNR) ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਹੁਕਮ ਹੈ ਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਜਿਉਂਦੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ। DNR ਨੂੰ *ਕੁਦਰਤੀ ਮੌਤ ਦੀ ਆਗਿਆ (Allow Natural Death)* ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- **ਅਰਾਮ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਇਲਾਜ:** ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

- **ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ:** ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਮੂਨੀਆ ਵਰਗੇ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਲੜਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

- **ਅੰਤਰਨਸੀ (IV) ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ:** ਇਹ ਉਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਗਈ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, IV ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਉਬਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

SAMPLE. Not for reproduction

- **ਬਣਾਵਟੀ ਪੋਸ਼ਣ/ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ:** ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਫ਼ਿਲਹਾਲ ਨਿਗਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚੇ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਧੇਰੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁਣ ਜੋ ਉਹ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਨਮੂਨੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

  ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਵਿਅਕਤੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਨੇੜੇ ਢੁਕਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਨੇੜੇ, ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਫ਼ਾਰਾ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਚੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਜਾਂ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਸਹਾਇਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਲਓ। ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

SAMPLE: Not for reproduction

"ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਕੋਲ *POLST* ਫ਼ਾਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਲਝਣ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।"

— Steve Lai, MD, Santa Clara County, CA

SAMPLE:
Not for reproduction

ਕੈਲੀਫ਼ੋਰਨੀਆ POLST ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ
ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਲੌਗਇਨ ਕਰੋ:

www.caPOLST.org

POLST
CALIFORNIA

PHYSICIAN ORDERS FOR LIFE-SUSTAINING TREATMENT

Coalition for Compassionate Care of California (CCCC) (ਕੋਲਿਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕੰਪੈਸ਼ਨੇਟ ਕੇਅਰ ਆਫ਼ ਕੈਲੀਫ਼ੋਰਨੀਆ), California HealthCare Foundation (ਕੈਲੀਫ਼ੋਰਨੀਆ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ) ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕੈਲੀਫ਼ੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ POLST ਆਊਟਰੀਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Punjabi