PUNJABI

ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਪੋਰਟ

ਕਿਸੇ ਉਸ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕਈ ਵਾਰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਆਤਮਕ ਥਕਾਵਟ ਲਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਸਾਡੇ ਪੂਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਲੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਹਲ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਵੇਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸਭਿਆਚਾਰਕ/ਭਾਸ਼ਾਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ?

ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦਸੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਖੋਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਚੀਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਅਧਿਆਤਮਕ ਲੋੜ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਿੰਗ ਦੇ ਵਿਅੱਕਤੀ (ਇਸਤਰੀ ਜਾਂ ਮਰਦ) ਤੋਂ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ । ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦਸੋ ਜੇ ਤਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ । ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਹੈ, ਤੇ ਗੁਪਤ ਵੀ ਰਖੀ ਜਾਵੇਗੀ ।

Health Care Interpreter Service
(ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਇੰਟਰਪਰੈਟਰ ਸਰਵਿਸ)
ਇਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਰਖੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੰਟਰਪਰੈਟਰ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ੨੪ ਘੰਟੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਤ ਦਿਨ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਸਟਾਫ ਤੋਂ ਮੰਗ ਕਰੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਣਗੇ ।
ਔਸਲੈਨ AUSLAN ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
(੦੨) ੯੮੪੦ ੩੪੫੬ (02) 9840 3456.

ਮਦਦ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਸ ਤੋਂ ਪੁਛਗਿੱਛ ਕਰੀਏ

- ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਰਲ ਪਰਾਕਟਿਸ਼ਨਰ ਕੋਲੋਂ
- ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੋਲੋਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਕੋਲੋਂ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸ ਕੋਲੋਂ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫੋਨ ਕਰੋ:

1800 013 101

ਸਵੇਰੇ 9.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 4.30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਨਰਿੱਥ ਜਾਂ ਬਲੂ ਮਾਊਟੈਨਸ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ।

ਜਾਂ **(02) 4560 5714**

ਸੁਭਾ 9.00 ਤੋਂ 12.30 ਤੱਕ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 1.30 ਤੋਂ 4.30 ਤੱਕ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੌਕਸਬਰੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ।

The production of this pamphlet has been supported by a grant from NSW Health.

The design concept of this pamphlet is courtesy of the Palliative Care Council of South Australia, Palliative Care Victoria and Palliative Care Australia.

WAHS 307 March 2004

PALLIATIVE CARE SERVICES

ਪੀੜ-ਘਟਾਊ ਸੇਵਾ

ਅਰਾਮ
ਚੈਨ
ਸਹਾਰਾ

ਕਿਸੇ ਉਸ ਪ੍ਰਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ।

Wentworth Area Health Service

ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਇਕ ਉਹ ਸਹਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ।

ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਦਾ ਮੁਖ ਮਕਸਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਹਰੇਕ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਊਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੇ । ਇਹ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸੰਭਾਲਕ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀਆਂ ।

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਆਤਮਕ, ਸੋਸ਼ਲ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਕਿਥੇ?

ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਸੇਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਿਥੇ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ ਚਾਹੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ।
- ਸੰਭਾਲਕ ਦੇ ਘਰ ।
- ਨਪੀਅਨ, ਹੌਕਸਬਰੀ, ਬਲੂ ਮਾਊਨਟੈਨਸ ਜਾਂ ਸਪਰਿੰਗਵੁਡ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਜਾਂ ਹੋਸਟਲ ਵਿਚ ।

ਪ੍ਰਵਾਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਮਿਤਰ ਹੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਭਾਲਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਪੀ ਅਤੇ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਤੌਰ ਤੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਪੂਰੀ ਟੀਮ ਦੇ ਯਤਨਾ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

- ਮਰੀਜ਼, ਪ੍ਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕ
- ਨਰਸ
- ਵਲੰਟੀਅਰ
- ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ ।
- ਚਾਪਲਿਨ/ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ
- ਸੋਗ ਸਮੇਂ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਕਾਊਨਸਲਰ
- ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਦਾਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਫਿਸਿਓਥਰਾਪਿਸਟ, ਔਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥਰਾਪਿਸਟ, ਜਾਂ ਫਾਰਮਸਿੱਸਟ ।
- ਜਨਰਲ ਪਰਾਕਟਿਸ਼ਨਰ
- ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਡਾਕਟਰ
- ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿੱਸਟ ਡਾਕਟਰ

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਘਟਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਤਕਰੀਬਨ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦਿਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸਾਧਨਾ ਨਾਲ ਪੀੜ ਘਟਾਈ ਜਾਂ ਹਟਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾ ਵਿਚੋ ਕੁਝ ਹਨ ਰੇਡੀਓ ਥਰਾਪੀ, ਕਾਊਨਸਲਿੰਗ, ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ, ਮੈਡਟਿਸ਼ਨ (ਅੰਤਰਧਿਆਨ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਜਾਂ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ।

ਪੀੜ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਅਜਕਲ ਕਈ ਤਰੱਕੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾ ਦੇ ਵਰਤਣ ਦੇ ਢੰਗ । ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ੍ਹਾ ਤਕ ਘਰ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਡਾ ਸੰਭਾਲਕ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰਹਿ ਸੱਕੋ । ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਭਾਲਕ ਨੂੰ ਥੱਕਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪੈਨਰਿਥ, ਬਲੂ ਮਾਊਨਟੈਨਸ ਜਾਂ ਹੌਕਸਬਰੀ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਹੋਵੇ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਡਾ ਖਿਆਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

PALLIATIVE CARE SERVICES