

# ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਂਭ- ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਗੱਲਬਾਤ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਸੌਖਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝ ਹੋਵੋ, ਉਦੋਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ- ਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ।

# ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ

ਨੁਕਤੇ

ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।

ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕਾਲੀ ਸਿਆਹੀ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲ ਕੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ।

*ਮੈਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਕਾਹਲੀ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮੇਰੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।*

*ਉਹ ਤਿਆਰ ਬਰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਮੇਰੇ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।*

*ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਖਾਸ ਹੋ, ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦੀ/ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੋ।*

*ਜੇ ਕਦੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਗੱਲ ਨਾ ਦੱਸ ਸਕਾਂ, ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦੀ/ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ।*

## ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ

ਸਮਝ

*ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੇਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸਮਝ ਹੈ? ਜਾਣਕਾਰੀ*

*ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ/ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੀ/ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ?*

*ਅਗਾਂਹ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?*

*ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮੇਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ*

# ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਉਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ

ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੁੰਦੀ/ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਫੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੁ ਗੱਲਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਆਸ ਰੱਖਦੀ/ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ....

ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਪੇਤੇ/ਪੇਤੀ ਜਾਂ ਦੇਹਤੇ/ਦੇਹਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ, ਆਪਣਾ ਅਗਲਾ ਜਨਮਦਿਨ ਮਨਾਉਣਾ, ਆਦਿ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਮੇਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਡਰ ਹਨ...

ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ 'ਤੋਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ

ਯੋਗਤਾਵਾਂ

ਮੈਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ...

ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਖੁਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਆਦਿ।

ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਚੋਣਾਂ

ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ/ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਐੱਖੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਨਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ, ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ 'ਤੇ ਹੋਣਾ, ਹੋਰ ਕੀਮੇਥੈਰਿਪੀ, ਆਦਿ।

ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸੋਚਦੀ/ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ...

## ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਕੀ ਸਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ?

ਜਿਵੇਂ ਮੇਰਾ ਇਲਾਜ ਚੱਲੇਗਾ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹਾਂਗੀ/ਚਾਹਾਂਗਾ, ਠੀਕ ਹੈ?

ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ/ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਆਸਾਨ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਨੋਟ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਫੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖਣ, ਆਪਣੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਵਾਲ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Punjabi

Revised 10/30/15



This material has been modified by us. The original content can be found at <https://portal.ariadnelabs.org> and is licensed by Ariadne Labs under the [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#). Ariadne Labs licenses the original content as-is and as-available, and makes no representations or warranties of any kind concerning the original content or concerning this material, which Ariadne Labs has not reviewed or endorsed.