جب طویل مدّتی ادارے (لانگ ٹرم کیئر) میں رہتے ہوئے آپ کےعزیزکی موت ہو رہی ہو

میں کیا توقع کرسکتا ہوں؟ میں کیا کر سکتا ہوں؟

اگرچہ موت کے لئے پوری طرح تیاری کرنا ناممکن ہے لیکن اگر آپ واقف ہوں کہ کیا توقع کرنا ہے تو یہ آسان ہو سکتا ہے۔

ہاسپس پیلئےٹو کیر(Hospice Palliative Care) کا مقصد تکالیف کو دور کرنے اور معیارِ زندگی کو بہتر بنانا ہے۔

یہ کتابچہ آپ کو زندگی کےاس آخری مرحلے کی تیاری میں مدد فراہم کرسکتا ہے۔

موت ایک فطری عمل ہے۔ یہ کتابچہ آپ کو ایک موت کے عنقریب شخص کو تسلی دینے میں اور جسم کے دھیرے دھیرے بند ہونےکے قدرتی عمل کو سمجھنے میں مدد کے لئے ایک رہنما ہے۔ موت تک پہنچنے کی بیان کردہ تمام جسمانی اور جذباتی علامتیں ہر فرد کے ساتھ نہیں پیش آئیں گی، اور نہ ہی یہ کسی خاص ترتیب میں ہوں گی۔ کچھ علامات زندگی کے آخیر میں بہتر ہوسکتی ہیں اور کچھ خراب تر ہوسکتی ہیں۔

اس کتابچے کو صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم، جیسے نرس، معالج، پادری، سماجی کارکن، فارماسسٹ یا ایل ایچ آئی این کیئر کوآرڈینیٹر (LHIN Care Coordinator) کے ذریعہ دیئے گئے مشوروں کی جگہ نہیں لینی چاہئے۔

نگہداشت کنندہ کے طور پر آپ

آپ نگہداشت کی ٹیم کا ایک بہت اہم حصہ ہیں۔ ٹیم کے ہر رکن کو کسی اور کی دیکھ بھال کرنے کے لئے اپنے آپ کو صحت مندرکھنے اور خود کی دیکھ بھال کرنے کی ضرورت ہے۔

آگے کے لئے تیاری کرنے کے لئے، یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے عزیز کی خواہشات، کسی بھی ثقافتی یا مذہبی روایات ،فیونرل (موت کے بعد آخری رسومات) کی منصوبہ بندی اور ان کی موت کے وقت کسے بلایا جائےاس کا تعین کرنے کے متعلق بات چیت کریں۔

کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کرنا جو موت کے عنقریب ہے،جذباتی اور جسمانی طور پر تھکاوٹ کا باعث ہوسکتا ہے۔

روزمرہ کےخاندانی معمولات میں خلل پڑ سکتا ہے۔ آپ کی سوچنے اور توجہ دینے کی صلاحیت بھی متاثر ہوسکتی ہے۔

جب کسی کی موت عنقریب ہو، اس کی دیکھ بھال کرتے وقت خود کو قصوروار ٹھہرانا، غصہ ،جھنجھلاہٹ اورمایوسی معمول کے احساسات ہیں۔

اپنے گھر والوں اور دوستوں کے ساتھ، جو اکثر یہ جاننے کے منتظر رہتے ہیں کہ وہ کس طرح مدد اور تعاون فراہم کرسکتے ہیں، اپنے خدشات اور خوف کا تبادلہ خیال کریں ۔ آپ کے صحت کی دیکھ بھال کنندگان بھی آپ کو تعاون فراہم کرسکتے ہیں اور دستیاب خدمات کے بارے میں معلومات دےسکتے ہیں۔

ایسےبہت سارے سہارے اور لوگ ہیں جو اس سفر میں آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔ آپ تنہا نہیں‌ہیں۔

- اپنے ساتھ مہربانی سے پیش آئیں اور اپنی ذاتی حدود کا احترام کرنے کی کوشش کریں۔
- جب آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو، گھر والوں، دوستوں، اور اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم سےرجوع کریں۔
- آپ جیسا محسوس کررہے ہیں ،اپنے آپ کو ویسا محسوس کرنے کی اجازت دیں۔
- وقفے لیں، مناسب مقدار میں کھائیں اور باقاعدگی سے وقفوں پر آرام کریں تاکہ آپ اس کا مقابلہ کرسکیں۔
- اپنی صحت کی نگرانی کی ضروریات کے لئے طبی مشورہ جات حاصل کریں۔

موجود رہنا اور مربوط ہونا

- ان کے ساتھ بیٹھیں، ان کا ہاتھ تھامیں اور ان کی یقین دہانی کریں کہ آپ وہاں موجود ہیں۔
- پرسکون انداز میں بات کریں اور نام کے ذریعہ اپنی شناخت کریں۔
- جب آپ کو کوئی اہم بات بتانے کی ضرورت ہو تو آہستہ اور واضح طور پر بات کریں۔
- نگہداشت فراہم کرتے وقت گفتگو کریں، یہ سمجھاتےہوئے کہ آپ کیا کر نے جا رہےہیں۔
- ان کے بستر کے پاس بیٹھیں، ان کی پسندکی موسیقی بجائیں، یا ان کو کچھ سکون دہ چیزیں پڑھ کر سنائیں۔

- کنبہ کے ممبروں کے ساتھ کیا چل رہا ہے اس کے متعلق یا دلچسپی کے دیگر نکات کے بارے میںان سے باتیں کریں۔
- اگر انہیں گرمی لگ رہی ہے تو ان کے ماتھے کے لئے ٹھنڈا کپڑا پیش کریں۔
- سوکھے پن کو دور کرنے کے لئےان کے ہونٹوں کو نم کریں۔
- مدھم روشنی کو جلائے رکھنے پر غور کریں۔
- اپنے عزیز سے بات کریں، یاد رکھیں کہ ان کی سماعت موت کے لمحے تک برقرار رہتی ہے۔
- الودا عی کلمات مناسب ہیں اور اطمینان بخش ہوسکتے ہیں۔
- مشترکہ تجربات اور یادوں کے بارے میں بات کریں۔

موت کے قریب آنے کی کیا علامات ہیں؟

ذیل میں تحریرنشانات اور علامات ہر ایک کے ساتھ نہیں پیش آئیں گے۔ ان سے واقف ہوکر، آپ پہچان سکتے ہیں کہ موت عنقریب ہے اور خود کو تیار کرنا شروع کرسکتے ہیں۔ یہ نشانیاں کئی گھنٹوں یا کئی دنوں میں دیکھی جا سکتی ہیں۔ موت آنے سے پہلے کتنا وقت گزرے گا، اس کی پیشنگوئی کرنا مشکل ہے۔ نامعلوم وجوہات کی بنا پر، کچھ لوگوں کی حالت مختصر مدت کے لئے بہتر ہوسکتی ہے۔

سماجی اور جذباتی

- کچھ لوگ ایسے مرحلے میں داخل ہوسکتے ہیں جہاں وہ لوگوںمیں اور واقعات میں دلچسپی کھو کر پیچھے ہٹ جاتے ہیں ۔
- مرنے کے عنقریب شخص بہت سی مختلف جذباتی کیفیات، جیسے اپنے آپ کو قصوروار ٹھہرانا، غصہ، جھنجھلاہٹ ،لاچارگی اور / یا مایوسی محسوس کرسکتا ہے۔
- جذبات کا اظہار کرنا جیسے آنسو بہانا، احساسات کو ظاہر کرنے کا ایک فطری طریقہ ہے۔

- کچھ لوگوں کو تنہا ہو جانے کا یا اپنی دیکھ بھال کرنے والوں پر بوجھ بن جانے سے ڈر لگتاہے۔
- کچھ لوگوں کوموت کے قریب آنے پر فکر ہوتی ہے کہ شائد وہاپنا وقار اور کنٹرول کھو دینگے۔

روحانی

- مذہبی رہنما یا روحانی مشیر آپ اور آپ کے اہل خانہ کو دردمندانہ انداز سے سہارا فراہم کرسکتے ہیں۔
- رسم و رواج، مذہبی رسومات یا مقدس رسومات اس موقعے پر سکون دےسکتے ہیں۔ صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم آپ کو روحانی مدد حاصل کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔
- اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کے ساتھ کسی بھی ثقافتی یا مذہبی رواج کے بارے میںتبادلئہ خیال کریں جو آپ کے عزیز کے لئے ضروری ہے، اور جن پرحال میں، موت کے وقت اور موت کے بعد عمل کیا جائے۔

ذہنی واقفیت

- ہو سکتا ہے کہ وہ شخص ایسے لوگوں کو دیکھے یاان سے بات کرے جو آپ کو نظر نہیں آتے۔ صرف ان کے ساتھ موجود رہنا ہی اس وقت انہیں سب سے زیادہ راحت فراہم کرسکتا ہے۔
- وقت، لوگ اور جگہ کے بارے میں عموماًالجھن ہوتی ہے۔یہ الجھن کنبہ کے افراد یا قریبی دوستوں کے بارے میں بھی ہو سکتی ہے۔
- ہوسکتا ہے کہ وہ شخص چوکس، با خبر، یا آپ کو جواب دینے کے قابل نہ ہو۔ ہو سکتا ہے کہ وہ ہوش میں ہوں یا نہ ہوں۔
- بعض اوقات، آپ کےعزیز بہت بےچینی میں مبتلا ہوسکتے ہیں۔ وہ غیر مرئی چیزوں تک پہنچنے کی کوشش کر سکتے ہیں، چادر یا کمبل کھینچ سکتے ہیں یا بستر سے باہر نکلنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ جیسے جیسے جسم بند ہوتا جاتا ہے یہ سب ان کے معمول کی تبدیلیوں کا ایک حصہ ہے ۔ آپ صحت کی دیکھ بھال کے کسی پیشہ ور سے ان تبدیلیوں پر تبادلہ خیال کرسکتے ہیں۔

موت کے قریب پہنچنے کی جسمانی علامتیں

خوراک اور سیال

- بھوک میں کمی اور پیاس میں کمی عام ہے؛جسم بند ہونے لگا ہے اور اسے تغزیہ کی ضرورت نہیں ہے۔ جب وہ نہیں چاہتے ہیں تو انہیں کھانے یا پینے کی ترغیب دینے سے ان کی تکلیف بڑھ سکتی ہے اور انہیں اذیت پہنچ سکتی ہے۔
- ہو سکتا ہے کہ وہ ایک مخصوص کھانا مانگیں لیکن اس میں سے صرف چند چھوٹے نوالےکھائیں۔
- منہ کا خشک ہونا عام ہے، لہٰذاتسکین کے لئےمنہ کی دیکھ بھال اکثر فراہم کریں۔
- اگر وہ نگلنے کے قابل نہیں ہیں یا اگر وہ چوکس نہیں ہیں تو، مائعات یا کھانا مت دیں کیونکہ انہیں دم گھٹنے کا خطرہ ہوسکتا ہے۔

نیند

- کچھ لوگ لمبی مدت تک سو سکتے ہیں اور ان کا یند سےبیدار ہونا مشکل ہوسکتاہے۔
- جوں جوں موت قریب آتی ہے، وہ شخص عالمِ طویل بےہوشی میں پھسل سکتا ہے اور ہو سکتا ہے کہ بلانے پرجواب نہ دے۔

سانس

- سانس لینے کے باقاعدہ نمونے میں تبدیلی آ سکتی ہے۔ آپ شائد دیکھیں گے کہ سانس ناہموار اور اتھلی ہے اور مختصر مدتوں کے لئے رک سکتی ہے۔ سانس لینے کے یہ نمونے معمول کے ہیں اور قدرتی طور پرموت کی طرف بڑھنے کی نشاندہی کرتے ہیں۔

- جو لوگ سانس کی قلت سے دوچار ہیں ان کو ایک ہلکے سے پنکھے کی ہوا اپنے گالوں پر لگنے میں آرام محسوس ہو سکتا ہے۔ سانسوں کی تکلیف اور بے چینی کو کم کرنے کے لئےدوائیاں دی جاسکتی ہیں۔

- پُرشور سانس یا قُل قُل کی آوازشروع ہوسکتی ہے۔ یہ پٹھوں کی کمزوری کی وجہ سے ہے۔ وہ شخصاب اپنی تھوک کو نہیں نگل پاتے ہیں اور ان کے گلے میں سیال جمع ہو جاتا ہے۔ یہ تکلیف دہ نہیں ہے، لیکن کنبہ کے افراد کو تکلیف دے سکتا ہے۔ سکشننگ بھلائیکی بجائے نقصان زیادہ پہنچا سکتا ہے۔ اس شخص کی کروٹ کسی ایک طرف ڈال کر سلانے سے رطوبت خارج ہوسکتی ہے۔

اخراج

- پیشاب (پی) اور پاخانہ (پو) کی مقدار کم ہوجائے گی کیونکہ وہ شخص کم کھاتا ہے اور کم پیتا ہے۔ پیشاب اور پاخانہ کارنگ بھی تبدیل ہوسکتا ہے، اور یہ کم کثرت سے اور کم مقدار میں ہو گا۔ دوسرے عوامل جیسے کہ بستر پر رہنا، بہت کم حرکت کرنا، اور دوایؤں کی وجہ سے ایسا ہو سکتا ہے۔

- جب پٹھے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں تو انسان اپنے پیشاب اور پاخانہ کا کنٹرول کھو سکتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ ان کو ایک اِنکن ٹائنینس بریف (پشاب نہ روک پانے کی وجہ سے جو لنگوٹی پہنی جاتی ہے) یا بلیڈر کیتھیٹر (مثانے کا کیتھیٹر) کا استعمال کرنے کی ضرورت ہو، جو مثانے میں لگائی گئی ایک ٹیوب ہے جو جسم کے باہر پیشاب کو ایک بیگ میں جمع کرتی ہے۔

ان علامات کے نظم و نسق کے بارے میں کوئی سوالات آپ کی صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد سے کر سکتے ہیں۔

جلد

- اکثر بازوؤں اور پیروں میں ،جلد ٹھنڈی ہوسکتی ہے، جو چپ چپی اور نم محسوس ہوتی ہے،۔
- جلد جامنی رنگ یا نیلے رنگ کی ہوسکتی ہے، خاص طور پرپیروں اور ٹانگوں یا ہاتھوں اور بازوؤں کی جلد۔ اس رنگ کی تبدیلی کو "موٹلنگ" ("رنگین بندکیاں") کہا جاتا ہے اور یہ خون کی رفتار دھیمی پڑنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ وہ شخص ان علامات سے با خبر نہ ہو اور اسے شائدٹھنڈ محسوس نہ ہو۔ گرم پانی کی بوتل یا ہیٹنگ پیڈ استعمال نہ کریں۔ یہ اشیاء اس وقت خطرناک ثابت ہوسکتی ہیں اور جلنے کا سبب بن سکتی ہیں۔ ہلکے پھلکے کمبل استعمال ہوسکتے ہیں۔

نرس کو کب بلایا جائے؟

نرس کو کال کریں اگر آپ کو فکر ہے کہ آپ کاعزیز :

- درد میں ہے
- پریشان ہے اور / یا بڑھتی ہوئ بےچینی میں مبتلا ہے
- اسے سانس کی زیادہ کمی محسوس ہورہی ہے
- اسےبار بار پٹھوں کے مروڑنے کا احساس ہو رہا ہے
- اس کا دم گھٹ رہا ہے
- اس کےدرجہ حرارت میں اضافہ ہوا ہے

پرسکون رہیں۔ یقین دہانی کراتے رہیں اور نرس کے آنے تک اپنے عزیز کے ساتھ رہیں۔

آپ کو کیسے پتہ چلے گا کہ موت واقع ہو گئی ہے ؟

اگرچہ موت کی توقع کی جاتی ہے، لیکن ہوسکتا ہے کہ آپ اس کےعین لمحے کے لئےتیار نہ ہوں۔

موت کے وقت:

- کوئی ردعمل نہیں ہو گا، سانس نہیں ہوگی اور نبض نہیں چل ر ہی ہوگی۔
- پلکیں کھلی یا بند ہوسکتی ہیں۔ اگر کھلی ہوں تو آنکھیں ایک سمت میں جمی ہونگی۔
- پیشاب اور پاخانہ کی رہائی ہوسکتی ہے۔
- جبڑا ڈھیلا ہونے کی وجہ سے منہ تھوڑا سا کھلا ہوسکتا ہے۔ سیال منہ سےرس سکتا ہے۔

موت واقع ہونے کے بعد:

- اگر یہ متوقع موت ہےتو ہمارا عملہ 911 پر کال نہیں کر یگا ۔ یہ طبی ایمرجنسی نہیں ہے۔911پر کال کرنے کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ سی پی آر (CPR) اور ہسپتال میں منتقلی کی ضرورت ہے۔
- موت کی تصدیق کے لئے ایک ڈاکٹر کو بلایا جائے گا۔
- یہ آپ کے لئے ایک خاص وقت ہے کہ اپنے غم کا اظہار کریں اور جتنا وقت اپنے عزیز کے ساتھ چاہیں گزاریں۔ اپنے عزیز کو چھونے ، گلے لگانے ، بوسہ لینے یا اس کے پاس لیٹنے سے مت گھبرائیں۔
- جب آپ تیار ہوجائیں تو ، عملے سے کہیں کہ وہ فیونرل ہوم (آخری رسومات کےگھر) سے رابطہ کریں۔ ہوسکتا ہے کہ فیونرل ہوم کا کارکن کنبہ کے کسی رکن سے بات کرنا چاہے۔
- موت کے 24گھنٹے بعد آپ سے اپنے عزیز کی ملکیت و اسباب) سامان(لے جانےکو کہا جاسکتا ہے۔
- صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم سے غم اور صدمہ کےتعاون کی خدمات کے بارے میں پوچھیں جو آپ اور آپ کے اہل خانہ کے لئے دستیاب ہیں۔

فیونرل (آخری رسومات) سے پہلے

جب آپ فیونرل ہوم (آخری رسومات کے گھر کے کارکن) سے ملیں گے، تو آپ کو اپنےعزیز کے بارے میں درج ذیل معلومات درکار ہوں گی:

- قانونی نام
- پیشہ
- موجودہ پتہ
- سوشل انشورنس نمبر
- پیدائش کی تاریخ اور جگہ
- والدین کے نام اور پیدائشی مقامات
- ازدواجی حیثیت
- شریکِ حیات کا نام
- بچوں کے نام

کمپیشنیٹ کیئر بینیفٹس(Compassionate Care Benefits)

اس وقت، موت کے عنقریب عزیز کی دیکھ بھال کرنے کے مطالبات آپ کی ملازمت اور مالی تحفظ دونوں کو خطرے میں ڈال سکتے ہیں۔ آپ کینیڈا کی حکومت کے ذریعہ فراہم کردہ کمپیشنیٹ کیئر بینیفٹس (از راہِ درد مندی نگہداشت سے متعلق فوائد) کے لئے اہل ہو سکتے ہیں۔

کمپیشنیٹ کیئر بینیفٹس (از راہِ درد مندی نگہداشت سے متعلق فوائد) کی درخواست دینے کے لئے، آپ مندرجہ ذیل کر سکتے ہیں:

- مدد کے لئے اپنے ہیومن ریسورس ڈپارٹمنٹ سے رابطہ کریں
- اپنے سروس کینیڈا سینٹر میں جائیں
- 1-800-206-7218 (ٹی ٹی وائی: 1-800-529-3742) پر فون کریں
- یا آن لائن https://www.canada.ca/en/services/benefits/ei/caregiving.html پر جائیں

اعضاء اور ٹشوکا عطیہ

معلومات www.giftoflife.on.ca پر دستیاب ہیں

براہ کرم اس کتابچےکے متعلق کسی سوال (سوالات) پر اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کے ساتھ تبادلہ خیال کرنے کے لئے وقت نکالیں۔

پیلیئٹِو کیئر کونسلٹیشن پروگرام کی طرف سے
تیار کیا گیا

Acclaim Health

اکلیم ہیلتھ پیلیئٹِو کیئر کونسلٹیشن
(Acclaim Health
Palliative Care Consultation)
Speers Road 2370
Oakville, ON, L6L 5M2
(905) 827-8111
ٹول فری: 1 (800) 426-9666 پر فون کریں
www.palliativecareconsultation.ca

درج ذیل کے ذریعے تسلیم شدہ

درج ذیل کی صمدد سے،جزوی طور پر مالی
تعاون کے ساتھ

United Way
Halton & Hamilton

Ontario

@acclaimhealth

اکلیم ہیلتھ ہوم اینڈ کمیونٹی کیئر سپورٹ سروسز مسیسوگا ہالٹن اور ہوم اینڈ کمیونٹی کیئر سپورٹ سروسز ہیملٹن نیاگرا ہالڈیمنڈ برانٹ کے ساتھ معاہدے کے تحت ان کے پروگراموں اور سروس کے رہنما اصولوں (گائڈلائنز) کے مطابق نرسنگ اور ذاتی معاونت کی خدمات فراہم کرتا ہے۔ جن خیالات کا اظہار کیا گیا ہے وہ اکلیم ہیلتھ کے ہیں اور ضروری نہیں کہ ایم ایچ ، ایچ این ایچ بی ، اونٹاریو ہیلتھ یا حکومت اونٹاریوکی عکاسی کریں۔ چیریٹیبل رجسٹریشن نمبر: ر: 11928 4602 RR0001