

زندگی کے آخری مرحلے سے متعلق 10 دستاویزات اور عمومی سوالات جو ہر کسی کے پاس ہونے چاہئیں

امریکہ کی سینئر سروسز کی طرف سے یہ گائیڈ ان اہم دستاویزات کی وضاحت کرتا ہے جن کی آپ کو زندگی کے آخری مرحلے کے لیے منصوبہ بندی کرنے کی ضرورت ہے۔ یہ عام سوالات کے جوابات دیتا ہے تاکہ آپ کو یہ سمجھنے میں مدد ملے کہ آپ کو کیا کرنے کی ضرورت ہے۔

www.seniorservicesofamerica.com/blog/10-end-of-life-documents-everyone-should-have/

سوالات | این ایچ پی سی او

نیشنل ہاسپیٹس اینڈ پالی ایڈو کیئر آرگنائزیشن (NHPCO) وسائل کا ایک مجموعہ فراہم کرتی ہے جسے CaringInfo کہا جاتا ہے۔ یہ وسائل مریضوں اور خاندانوں کو سنگین بیماریوں سے نمٹنے اور زندگی کے آخری مرحلے میں دیکھ بھال کے فیصلے کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

www.nhpc.org/patients-and-caregivers/

کھلے دل اور ایمانداری سے نگہداشت کی خواہشات کا اظہار کرنا

وقار کے ساتھ پڑھاپا

"Five Wishes" کے بارے میں جانیں، ایک معروف پیشگی ہدایت جو لوگوں کو ذاتی اور معنی خیز انداز میں اپنی دیکھ بھال کی ترجیحات کا اظہار کرنے میں مدد کرتی ہے۔ یہ یقینی بناتا ہے کہ ان کی اقدار اور خواہشات کا احترام کیا جائے۔

www.fivewishes.org/

دی کنورسیشن پروجیکٹ

دی کنورسیشن پروجیکٹ زندگی کے آخری مرحلے کی دیکھ بھال کے بارے میں کھلی گفتگو کی حوصلہ افزائی کے بارے میں ہے۔ یہ افراد اور خاندانوں کو اپنی صحت کی ترجیحات پر بات کرنے میں مدد دینے کے لیے اوزار اور وسائل فراہم کرتا ہے۔

<http://theconversationproject.org/>

یہ وسیلہ Fairfax کے علاقے کے ہر فرد کو ایڈوانسڈ کیئر پلاننگ کے لیے درکار مدد فراہم کرنے کے لیے بنایا گیا تھا۔ اسے Fairfax کاؤنٹی ڈیپارٹمنٹ آف فیملی سروسز کے بالغ اور عمر رسیدہ ڈویژن اور SHAPE the Future of Aging Plan کی ایک انیشیٹیو ڈیولپمنٹ کمیٹی کی مدد سے بنایا گیا تھا۔ SHAPE the Future of Aging Plan فیئر فیکس کاؤنٹی کو بوڑھے بالغوں کے لیے محفوظ طریقے سے، آزادانہ طور پر، اور وقار کے ساتھ رہنے کے لیے ایک بہتر جگہ بنانے کا ایک اسٹریٹجک منصوبہ ہے۔ اس کمیٹی میں کمیونٹی لیڈرز، کمیونٹی پر مبنی تنظیمیں، اور کاؤنٹی گورنمنٹ ایجنسیاں شامل ہیں، سبھی بوڑھے بالغوں کی مدد کے لیے مل کر کام کرتے ہیں جو ہر ایک کے لیے ایک بہتر کمیونٹی کا باعث بنتا ہے۔

SHAPE the Future of Aging Plan کے بارے میں مزید جانیں:

www.fairfaxcounty.gov/topics/shape-future-aging

دیکھ بھال اور وہاں ہونے کے لیے تیار ہونا

POLST

POLST کا مطلب ہے Physicians Orders for Life-Sustaining Treatment۔ یہ پروگرام صحت کے سنگین مسائل سے دوچار لوگوں کی مدد کرتا ہے کہ وہ اپنی صحت کی دیکھ بھال کی خواہشات لکھیں تاکہ ڈاکٹروں کو معلوم ہو کہ وہ کیا چاہتے ہیں۔ یہ اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ جہاں کہیں بھی ان کا علاج کیا جائے، ان کے انتخاب کا احترام کیا جائے۔

www.polst.org/programs-in-your-state

زندگی کے آخری مرحلے میں دیکھ بھال اور آرام فراہم کرنا

نیشنل انسٹی ٹیوٹ آن ایجنگ کا یہ گائیڈ مشورہ دیتا ہے کہ کسی مرنے والے شخص کی دیکھ بھال کیسے کی جائے۔ اس میں مہربانی، انہیں آرام دہ رکھنے، اور ان کی جذباتی ضروریات کی حمایت کرنے پر توجہ دی گئی ہے۔

www.nia.nih.gov/health/end-life/providing-care-and-comfort-end-life

دیکھ بھال کرنا اور مدد حاصل کرنا

کیئرنگ انفو: سنگین بیماری اور زندگی کے آخری مرحلے کی دیکھ بھال کے وسائل

CaringInfo، نیشنل الائنس فار کیئر ایٹ ہوم کا پروگرام، مریضوں اور دیکھ بھال کرنے والوں کو سنگین بیماری اور زندگی کے آخری مراحل کی دیکھ بھال کے بارے میں باخبر فیصلے کرنے میں مدد کے لیے مفت وسائل فراہم کرتا ہے۔

www.caringinfo.org/

پیشگی ہدایات پر نگہداشت کی معلومات | دیکھ بھال کی معلومات
یہ CaringInfo صفحہ دیکھ بھال کرنے والے وسائل پر توجہ مرکوز کرتا ہے خاص طور پر پیشگی ہدایات سے متعلق۔ CaringInfo ویب سائٹ نگہداشت کرنے والوں کے لیے وسائل کی ایک رینج بھی پیش کرتی ہے، بشمول نگہداشت کے چیلنجوں کو نیویگیٹ کرنے میں مدد کے لیے حکومتی اور نجی تنظیم کے لنکس۔

www.caringinfo.org/planning/advance-directives/

زندگی کے آخری مرحلے میں دیکھ بھال اور آرام فراہم کرنا | نیشنل انسٹی ٹیوٹ آن ایجنگ

یہ وسیلہ رہنمائی فراہم کرتا ہے کہ مرنے والے کی مدد کیسے کی جائے۔ یہ مہربان دیکھ بھال، جسمانی سکون، اور جذباتی بہبود پر زور دیتا ہے۔

www.nia.nih.gov/health/end-life/providing-care-and-comfort-end-life

زندگی کے آخری مرحلے کی دیکھ بھال میں فرق کو دور کرنا | کراس روڈز ہاسپیس

اس مضمون میں پسماندہ کمیونٹیز کو زندگی کے آخر تک مناسب دیکھ بھال حاصل کرنے میں درپیش مشکلات کا جائزہ لیا گیا ہے۔ یہ شمولیت اور افہام و تفہیم کو فروغ دینے کے طریقے بھی تجویز کرتا ہے۔

www.crossroadshospice.com/hospice-palliative-care-blog/2022/february/23/how-to-reduce-disparities-in-hospice-care/

مریض کو زندگی کے آخری مرحلے کے فیصلے کرنے میں بالاختیار بنانا | کراس روڈز ہاسپیس

یہ وسیلہ مریض کی خودمختاری پر مرکوز ہے۔ یہ تعلیم اور مواصلات کی اہمیت کو اجاگر کرتا ہے تاکہ لوگ اپنی زندگی کے آخری مراحل کی دیکھ بھال کے بارے میں باخبر فیصلے کر سکیں۔

www.crossroadshospice.com/hospice-resources/education-for-families/empowering-the-patient-in-making-end-of-life-decisions/

ہاسپیس کی منتقلی: ہسپتال سے گھر | کراس روڈز ہاسپیس

یہ گائیڈ مریضوں اور خاندانوں کو ہسپتال کی دیکھ بھال سے گھر میں ہسپتال کی دیکھ بھال میں منتقل کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ اس اہم مرحلے کو عبور کرنے کے لیے عملی مشورے فراہم کرتا ہے۔

www.crossroadshospice.com/hospice-resources/education-for-families/hospice-transitioning-from-hospital-to-home/