آئیے آگے کی سوچتے ہیں

میرا مستقبل کی دیکھ بھال کا پلان

Urdu version:
My Anticipatory
Care Plan

Healthcare Improvement Scotland

Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

مستقبل کی دیکھ بھال کی پلاننگ (Anticipatory Care Planning) ((ACP)) آگے کی سوچنے اور اپنی صحت کو سمجھنے کے بارے میں ہے۔ یہ خدمات کے بہتر استعمال کو جاننے کے بارے میں ہے اور یہ آپ کی مستقبل کی دیکھ بھال کے بارے میں انتخابات کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

پہلے سے پلاننگ کرنا آپ کو زیادہ کنٹرول میں ہونے اور اپنی صحت اور بہبود میں ہونے والی کسی بھی تبدیلیوں سے نمٹنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

آپ کے لیے اہمیت رکھنے والے لوگوں سے بات کرنا آپ کے لیے درست پلان بنانے میں مدد کرتا ہے۔

یہ آپ کا پلان ہے – یہ کسی بھی طرح قانونی طور پر پابند کرنے والا نہیں ہے، اسے مکمل کرنا رضاکارانہ ہے۔ ایسا ہو سکتا ہے کہ ابھی اس دستاویز کے تمام حصے آپ پر لاگو نہ ہوتے ہوں۔ آپ کے لیے جو اہم ہے اسے مکمل کریں۔

تاریخ:

جائزہ کی تاریخ:

وقفہ وقفہ سے اپنے پلان کو اپ ڈیٹ کرنے یا جائزہ لینے کے بارے میں سوچنا ایک اچھا خیال ہے۔

آپ کی سب سے زیادہ مدد کرنے والے پیشہ ور کے لیے آپ کے پلان کے اختتام پر کلینیکل مینجمنٹ پلان میں اہم کلینیکل تفصیلات کا خلاصہ پیش کرنا مناسب ہو سکتا ہے۔

فہرست

میرا پلان 4

میرے بارے میں 4
اہم لوگ 5
میرے لیے کیا اہم ہے 8
اس وقت میری صحت کی حالت 10
میری صحت کو سمجھنا اور مجھے کس طرح مدد ملے گی 11
اگر میں بیمار ہو جاتا ہوں تو مجھے کیا کرنے کی ضرورت ہے اور میں کس سے رابطہ کر سکتا ہوں 13
میری دوائیں 14
میری دیکھ بھال میں شامل لوگ 18
میرا مستقبل کا پلان 20
جن چیزوں کے متعلق سوچنے کی ضرورت ہے 23
سکتے کے بعد ہوش و حواس کی بحالی کے بارے میں معلومات 27
زندگی کے اختتام سے متعلقہ دیکھ بھال 28
میری ذمہ داریاں 29
دیگر معلومات 31

کار آمد رابطے 33

میرا خلاصہ 34

کلینیکل مینجمنٹ پلان کا خلاصہ 36

میرا پلان

میرے بارے میں

آپ اپنے پلان کے کچھ حصوں کو خود سے بھرنا پسند کر سکتے ہیں۔ آپ اس بارے میں اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ بات کرنا بھی پسند کر سکتے ہیں۔ یاد رکھیں، آپ کسی پیشہ ور کے ساتھ بھی اپنے پلان کے بارے میں بات کر سکتے ہیں جو آپ کی مدد کر رہے ہوں۔ آپ پلان کے مختلف حصوں کو مختلف اوقات میں بھرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ پلان کے تمام حصے ابھی آپ پر لاگو نہ ہوں۔

اگر آپ کو دماغی صحت کا مسئلہ، سیکھنے کی معذوری یا ذہنی فتور (ڈیمینشا) ہے، تو ایک خودمختار وکیل آپ سے اس بارے میں بات کر سکتا ہے کہ آپ اپنے مستقبل کے دیکھ بھال کے پلان میں کیا شامل کرنا چاہتے ہیں۔

میری تفصیلات

نام:

میں جانا جاتا ہوں بطور:

تاریخ پیدائش:

پتہ:

ٹیلیفون نمبر:

موبائل فون نمبر:

میرے بارے میں کچھ مزید معلومات

آپ اپنے بارے میں دوسروں کو کیا چیزیں بتانا پسند کریں گے؟

مثال کے طور پر، آپ کی صحت، کام، مشاغل اور چیزیں جو آپ کرنا پسند کرتے ہیں۔

اہم لوگ

میرے قریبی رشتہ دار

مثال کے طور پر، ایک قریبی رشتہ دار یا ایک دوست ہو سکتا ہے۔

نام:

پتہ:

ٹیلیفون نمبر:

میرے ساتھ ان کا رشتہ:

میرا ایمرجنسی رابطہ

نام:

پتہ:

ٹیلیفون نمبر:

میرے ساتھ ان کا رشتہ:

میری دیکھ بھال کرنے والا (والے)

کیا کوئی ایسا شخص ہے جو آپ کو معاونت اور مدد فراہم کرتا ہے؟

ہاں ☐ نہیں ☐

مثال کے طور پر، ایک خاندان کا رکن یا دوست۔اگر ایسا ہے تو وہ کون ہیں؟

نام: پتہ: ٹیلیفون نمبر: میرے ساتھ ان کا رشتہ:	نام: پتہ: ٹیلیفون نمبر: میرے ساتھ ان کا رشتہ:

دیکھ بھال کرنے والے دیکھ بھال کرنے کے اپنے رول میں مدد کے لیے معاونت اور معلومات کا حق رکھتے ہیں۔ دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے فوائد اور الاؤنسز کے ساتھ ساتھ معاونت بھی موجود ہے۔ آپ کی مقامی اتھارٹی کو ایک انفرادی کیئرر اسیسمنٹ (دیکھ بھال کنندہ کی تشخیص) فراہم کرنا چاہیے۔ اگر آپ اپنے لیے یا اپنے دیکھ بھال کنندہ کے لیے مزید معلومات چاہتے ہیں، تو آپ اسے مقامی کیئررز سینٹر (Carers' Centre) (دیکھ بھال کنندہ مرکز) سے یا یہاں سے حاصل کر سکتے ہیں **www.careinfoscotland.scot**

کیا آپ خود ایک دیکھ بھال کرنے والے ہیں؟ ہاں ☐ نہیں ☐

آپ کس کی دیکھ بھال کرتے ہیں؟

دوسرے لوگ جو میرے لیے اہم ہیں یا میری مدد کرتے ہیں

نام:

پتہ:

ٹیلیفون نمبر:

وہ میرے لیے کیوں اہم ہیں:

نام:

پتہ:

ٹیلیفون نمبر:

وہ میرے لیے کیوں اہم ہیں:

کیا آپ کا کوئی Named Person (نامزد شخص)، ایک Welfare Guardian (فلاحی سرپرست) یا ایک Independent Advocate (خودمختار وکیل) ہے؟

نام: پتہ: ٹیلیفون نمبر: وہ میرے لیے کیوں اہم ہیں:	نام: پتہ: ٹیلیفون نمبر: وہ میرے لیے کیوں اہم ہیں:

نامزد افراد، ویلفیئر گارڈینز اور خود مختار وکالت کے بارے مزید معلومات "جن چیزوں کے بارے میں سوچنے کی ضرورت ہے"(Things to think about) کتابچہ میں مل سکتی ہیں جو آپ کی GP پریکٹس سے یا ویب سائٹ پر دستیاب ہے **myacp.scot**

میرے لیے کیا اہم ہے

ابھی میری زندگی میں میرے لیے کیا اہم ہے

مثال کے طور پر، مقامی سپورٹ نیٹ ورکس، میرا خاندان، پڑوسی، میرے پالتو جانور اور میرا باغ۔

میرے روحانی اور ثقافتی عقائد

اگر میں

مثال کے طور پر، گھر میں رہ رہے ہیں، اپنے خاندان کے ساتھ منتقل ہو رہے ہیں یا شیلٹرڈ ہاؤسنگ (پناہ گزیں رہائش) میں یا کسی کیئر ہوم (دیکھ بھال گھر) میں جا رہے ہیں۔

یہ اس وقت کی صورت حال پر منحصر ہو سکتا ہے۔

میرے ساتھ بات کرنا

دوسروں کے ساتھ بات چیت کرتے وقت کیا آپ کو مدد کی ضرورت ہے (مثال کے طور پر، سننا، چیزیں یاد رکھنا، ایک مترجم یا ایک خودمختار وکیل کی ضرورت یا دیگر معاونت)؟

کیا اپنے نزدیکی لوگوں کی موجودگی کو ترجیح دیتے ہیں، یا آپ رازداری میں بات کرنے کو ترجیح دیں گے؟

اس وقت میری صحت کی حالت

میری بنیادی بیماریاں مندرجہ ذیل ہیں:

میری صحت کے مسائل مجھے کس طرح متاثر کرتے ہیں...

مثال کے طور پر، سانس پھولنا، درد، تھکان، آس پاس جانے میں دشواری، چکر، گرنا، افسردہ محسوس کرنا یا بھول جانا۔

...ایک اچھے دن پر:

...ایک خراب دن پر:

ابھی میرے لیے سب سے زیادہ مشکل کیا ہے

میری صحت کو سمجھنا اور مجھے کس طرح مدد ملے گی

میری صحت کے بہتر انتظام میں مجھے کس چیز سے مدد ملے گی

میں اپنی مدد کے لیے کیا کر سکتا ہوں

جن چیزوں کے سلسلے میں مجھے معاونت یا مدد کی ضرورت ہے

مثال کے طور پر، تمباکو نوشی روکنا، وزن کم ہونا یا تناؤ۔

جن خدمات کے ساتھ میں رابطہ میں نہیں ہوں جو مدد کر سکتی ہیں

مثال کے طور پر، مجھے خودمختار رکھنے کی خدمات، ورزش کلاسز، معاون گروپ یا دوست بنانے کی خدمات۔

مستقبل کے لیے میری تشویشات

مثال کے طور پر، میری صحت، میرے قریبی لوگ، وہ لوگ جو میری نگرانی میں ہیں، میں کیسے انتظام کروں گا اور اگر میں شدید طور پر بیمار ہو گیا تو کیا ہوگا۔

مجھے کیا کرنے کی ضرورت ہے اور میں کس سے رابطہ کر سکتا ہوں اگر میں بیمار ہو جاؤں

ایک صحت یا دیکھ بھال کا پیشہ ور ماہر اس سیکشن کو پُر کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے تاکہ اگر آپ اپنی صحت میں کوئی اہم تبدیلیاں دیکھیں تو آپ کو معلوم ہو کہ کیا کرنا ہے۔

مسئلہ	میں کیا کر سکتا ہوں؟	مجھے کس سے رابطہ کرنا چاہیے؟

اگر آپ کو فوری مشورہ کی ضرورت ہے تو آپ اپنے GP سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ آپ کے GP کے بند ہونے پر آپ کام کے اوقات کے بعد کی سروس یا NHS 24 سے رابطہ کر سکتے ہیں:

NHS 24

ٹیلیفون نمبر: **111**

ویب سائٹ: **www.nhs24.com**

میری دوائیں

اس پلان کے ساتھ اپنے دہرائے گئے نسخے رکھنا کارآمد ہو سکتا ہے۔

دوا کا نام	میں یہ کیوں لیتا ہوں	کیا اس سے مجھے مدد ملتی نظر آتی ہے؟

دوا کا نام	میں یہ کیوں لیتا ہوں	کیا اس سے مجھے مدد ملتی نظر آتی ہے؟

دہرائے گئے نسخوں کی مقدار ختم نہ ہونے دیں – اتنا ہی آرڈر کریں جتنی آپ کو ضرورت ہے اور کافی وقت پہلے آرڈر کریں۔

میری دواؤں کے بارے میں میرے لیے کیا اہم ہے

مثال کے طور پر، کیا اچھی طرح کام کرتا ہے اور یہ یقینی بنانا کہ مجھے ضمنی اثرات نہ ہوں۔

جس دوا سے میں الرجک ہوں	اس کی وجہ سے کیا ردعمل ہوتا ہے

میں اپنی دوائیں لینے کا انتظام کیسے کرتا ہوں

- ☐ کوئی مسائل نہیں
- ☐ میری دواؤں کے معاملے میں مجھے مدد کی ضرورت ہے

مثال کے طور پر،
پیکیٹ یا بوتلیں کھولنا،
یا گولیاں لینا یاد رکھنا۔

اگر آپ کے کوئی سوالات یا تشویشات ہوں، تو اپنے GP، نرس یا فارماسسٹ سے بات کرنا ایک اچھا خیال ہے۔

محفوظ طریقے سے اپنی دوائیں لینے میں آپ کی مدد کے لیے

برائے مہربانی یاد رکھیں جب آپ خرابی صحت یا اسہال کے ساتھ بیمار ہوں تو مندرجہ ذیل دوائیں لینا بند کر دیں:

- **ACE** مزاحم – جن دواؤں کے نام "pril"پر ختم ہو رہے ہوں، مثال کے طور پر، ramipril، perindopril، lisinopril
- **ARBs** - جن دواؤں کے نام "sartan"پر ختم ہو رہے ہوں، مثال کے طور پر، valsartan، candesartan، losartan
- **NSAIDs** - سوزش مخالف دافع درد، مثال کے طور پر، diclofenac، ibuprofen، naproxen
- پیشاب آور – جنھیں بعض اوقات "پانی کی گولیاں" کہا جاتا ہے، مثال کے طور پر، indapamide، spironolactane، furosemide، bendroflumethiazide
- **Metformin** – ذیابیطس کی ایک دوا

دوبارہ شروع کریں جب آپ ٹھیک ہو جائیں (معمول کے مطابق کھانے اور پینے کے 24-48 گھنٹوں کے بعد)۔

اگر اپنی کسی بھی دواؤں کے بارے میں آپ کو کوئی شبہ ہے، تو اپنے فارماسسٹ، GP یا نرس سے رابطہ کریں۔

میری دیکھ بھال میں شامل لوگ

GP

نام:

ٹیلیفون نمبر:

پریکٹس نرس

نام:

ٹیلیفون نمبر:

ڈسٹرکٹ نرس

نام:

ٹیلیفون نمبر:

کمیونٹی فارماسسٹ

نام:

ٹیلیفون نمبر:

کیئرَ (دیکھ بھال) مینیجر

نام:

ٹیلیفون نمبر:

سوشل کیئرَ (سماجی دیکھ بھال) سروس کا عملہ

نام:

ٹیلیفون نمبر:

دوسرے افراد، مثال کے طور پر، کوئی سپیشلسٹ نرس، کنسلٹنٹ یا معالج

عہدہ کا نام:

نام:

ٹیلیفون نمبر:

عہدہ کا نام:

نام:

ٹیلیفون نمبر:

عہدہ کا نام:

نام:

ٹیلیفون نمبر:

عہدہ کا نام:

نام:

ٹیلیفون نمبر:

عہدہ کا نام:

نام:

ٹیلیفون نمبر:

وہ شخص جس سے کسی بھی مدد یا مشورہ کے لیے میں سب سے پہلے رابطہ کروں گا:

میرا مستقبل کا پلان

اگر میں زیادہ بیمار ہو جاتا ہوں

بہت سے لوگ جب بیمار ہو جاتے ہیں تو وہ گھر پر رہنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ بعض اوقات، آپ کی صحت تبدیل ہو سکتی ہے اور آپ کو ہسپتال میں یا گھر کے علاوہ کہیں اور داخل ہونے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ایک پلان موجود ہونے سے آپ کو اپنی دیکھ بھال کے کنٹرول میں زیادہ مدد مل سکتی ہے۔

اگر مجھے ہسپتال میں داخل ہونے کی ضرورت ہے، تو یہ چیزیں ہیں جو میرے لیے اہم ہیں...

آپ کو کسی بھی دیکھ بھال کی ذمہ داریوں، دیگر خاندان کے ارکان، پالتو جانور، اپنے آجر کو یہ بتانا کہ آپ بیماری کی وجہ سے چھٹی پر رہیں گے، بلوں کی ادائیگی یا آپ کے گھر اور باغ کی نگرانی کرنے کے سلسلے میں مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

کیا ہوتا ہے یہ اس وقت آپ کی صورت حال پر منحصر ہو سکتا ہے۔

وہ چیزیں جو میں اپنے لیے پسند کروں گا

اگر آپ زیادہ بیمار ہو جاتے ہیں تو آپ کے لیے علاج یا دیکھ بھال کے مختلف انتخابات دستیاب ہو سکتے ہیں۔
بہترین انتخاب اس وقت آپ کی صورت حال پر منحصر ہوگا۔

وہ چیزیں جو میں اپنے لیے نہیں چاہتا ہوں

جتنا زیادہ ممکن ہو آپ کو ہمیشہ اپنی دیکھ بھال سے متعلق فیصلوں میں شامل ہونا چاہیے۔

اگر میں مزید اپنے موجودہ گھر میں رہنے کے قابل نہیں ہوں، تو میں رہنا پسند کروں گا:

آپ اس بارے میں سوچنا چاہ سکتے ہیں کہ آپ کے لیے حقیقت پسندانہ کیا ہے، مثال کے طور پر، خاندان یا کسی دوست کے ساتھ رہنا، پناہ گزین رہائش یا دیکھ بھال گھر۔

جن چیزوں کے متعلق سوچنے کی ضرورت ہے

اس سیکشن کے موضوعات کے بارے میں مزید معلومات "جن چیزوں کے متعلق سوچنے کی ضرورت ہے " (Things to think about) کتابچہ میں مل سکتی ہیں جو آپ کے GP پریکٹس کے پاس یا اس ویب سائٹ پر دستیاب ہے **myacp.scot**

مختار نامہ (Power of Attorney)

آگے کی سوچ کا یہ مطلب بھی ہو سکتا ہے کہ آپ اس بارے میں سوچنا چاہتے ہیں کہ کون آپ کی طرف سے بات کر سکتا ہے یا یہ یقینی بنانا کہ آپ کی خواہشات معلوم ہیں۔ اس میں ایک مختار کار مقرر کرنا شامل ہو سکتا ہے۔

کیا آپ کا کوئی مختار کار ہے؟ ہاں ☐ نہیں ☐

اگر ایسا ہے، تو کیا آپ کے مختار کار کے پاس بہبود کا مختار نامہ (صحت اور بہبود) یا مسلسل مختار نامہ (مالیات اور املاک) یا یا دونوں ہیں؟

فلاح و بہبود کا مختار نامہ (Continuing Power of Attorney)	جاری مختار نامہ (Welfare Power of Attorney)
ہاں ☐ نہیں ☐	ہاں ☐ نہیں ☐
نام:	نام:
پتہ:	پتہ:
ٹیلیفون نمبر:	ٹیلیفون نمبر:
میرے ساتھ ان کا رشتہ:	میرے ساتھ ان کا رشتہ:

میرے مختار نامہ سے متعلقہ معلومات کی ایک نقل رکھی ہے:

مختارنامہ کے بارے میں مزید معلومات یہاں پر مل سکتی ہیں
www.publicguardian-scotland.gov.uk/power-of-attorney

پیشگی ہدایت (Advance Directive)

آپ دوسروں کو اپنی دیکھ بھال کے متعلق اپنی ذاتی خواہشات اور فیصلوں کے بارے میں بتانا پسند کر سکتے ہیں۔ ایک پیشگی ہدایت آپ کو اپنا دستخط کیا ہوا ایک تحریری بیان فراہم کرنے کی اجازت دیتی ہے جو یہ بیان کرتا ہے کہ اگر آپ بیمار ہو جاتے ہیں تو آپ کس طرح کا علاج کیے جانے (یا علاج نہ کیے جانے) کو ترجیح دیں گے۔

کیا آپ کے پاس ایک پیشگی ہدایت ہے؟ ہاں ☐ نہیں ☐

اگر آپ شدت سے محسوس کرتے ہیں کہ آپ علاج نہیں کرنا چاہتے ہیں اگرچہ اس سے آپ کی زندگی بڑھ سکتی ہو، تو آپ ایک پیشگی ہدایت مکمل کرنے پر غور کر سکتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی خواہشات پر عمل کیا جائے گا اگرچہ آپ ان پر بات کرنے سے قاصر ہوں۔

آپ کی پیشگی ہدایت کی نقل کس کے پاس ہے؟

نام:

پتہ:

ٹیلیفون نمبر:

میرے ساتھ ان کا رشتہ:

پیشگی ہدایت کے بارے میں مزید معلومات یہاں پر مل سکتی ہیں
http://compassionindying.org.uk/wp-content/uploads/2014/11/AD02-Understanding-Advance-Directives-Scotland.pdf

نامزد شخص (Named Person)

اگر آپ کو (Things to think about) کے تحت علاج کی ضرورت ہے تو آپ اپنے مفاد میں کام کرنے کے لیے کسی شخص کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ اس شخص کو نامزد شخص کہا جاتا ہے اور آپ کی دیکھ بھال کے بارے میں اہم فیصلے کر سکتا ہے اگر آپ خود فیصلہ کرنے سے قاصر ہیں۔ آپ اپنے نامزد شخص کا انتخاب کر سکتے ہیں نہ کہ آپ کی دیکھ بھال میں شامل کوئی پیشہ ور شخص۔ اگر آپ انتخاب نہیں کرتے ہیں، تو کوئی دیکھ بھال کرنے والا یا رشتہ دار آپ کا نامزد شخص بن جاتا ہے۔

کیا آپ کا کوئی نامزد شخص ہے؟ ہاں ☐ نہیں ☐

نام:

پتہ:

ٹیلیفون نمبر:

میرے ساتھ ان کا رشتہ:

پیشگی بیان (Advance Statement)

اگر آپ ایک ذہنی بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں، تو آپ کو علاج کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات، جب لوگ بہت بیمار ہوتے ہیں، تو وہ علاج کے لیے رضامندی دینے کے قابل نہیں ہوتے یا تیار نہیں ہوتے ہیں۔

بعض معاملات میں، اگر آپ زیادہ بیمار ہو جاتے ہیں، تو آپ کو علاج دیا جا سکتا ہے اگرچہ آپ ایسا نہیں چاہتے۔

کیا آپ کے پاس ایک پیشگی بیان ہے؟ ہاں ☐ نہیں ☐

جب آپ ٹھیک ہوں تو ایک پیشگی بیان لکھنا آپ کے لیے مددگار ہو سکتا ہے، یہ بیان کرتے ہوئے کہ اگر مستقبل میں آپ بیمار ہو جائیں تو آپ کس طرح علاج کرانا پسند کریں گے۔ جو بھی آپ کے علاج کے بارے میں فیصلے کرتا ہے، جیسے ڈاکٹر یا ایک ٹریبونل، انھیں آپ کا پیشگی بیان پڑھنا چاہیے اور آپ کی خواہشات پر غور کرنا چاہیے۔

آپ کے پیشگی بیان کی نقل کس کے پاس ہے؟

نام:

پتہ:

ٹیلیفون نمبر:

میرے ساتھ ان کا رشتہ:

پیشگی بیانات کے بارے میں مزید معلومات یہاں پر مل سکتی ہیں www.mwcscot.org.uk/media/128044/advance-statement_find_version_jan_2014.pdf

سکتے کی حالت سے ہوش و حواس کی بحالی کے بارے میں معلومات

ایک مناسب وقت پر جس چیز کے بارے میں آپ سے بات کی جا سکتی ہے وہ دل اور پھیپھڑوں کی بحالی ہے، جسے CPR بھی کہا جاتا ہے۔ CPR اس وقت انجام دیا جاتا ہے جب کسی شخص کا دل یا سانس رک جاتی ہے۔ جبکہ بہت سے لوگوں کے لیے CPR ایک درست علاج ہے، لیکن اگر کوئی شخص قدرتی موت کی طرف جا رہا ہو تو ہو سکتا ہے یہ مناسب نہ ہو۔

آپ کی موجودہ صحت اور زندگی کے بارے میں سوچنا اور اس بارے میں بات کرنا اہم ہے کہ آیا CPR آپ کے لیے سود مند ہوگا۔

آپ کے سب سے نزدیکی لوگوں کے ساتھ اس بارے میں بات کرنا ایک اچھا خیال ہے۔

اگر یہ فیصلہ کیا جاتا ہے کہ CPR کام نہیں کرے گا یا اس کا نتیجہ بہت ناقص ہوگا، تو CPR نہ دیے جانے کا فیصلہ ایک دل اور پھیپھڑے کی بحالی کی کوشش نہ کریں فارم میں DNACPR کے طور پر ریکارڈ کیا جائے گا۔ اگر ممکن ہو تو آپ کے ساتھ اس پر گفتگو کی جائے گی۔ اگر آپ CPR پر گفتگو کرنے سے قاصر ہیں، تو آپ کے خاندان، قریبی رشتہ دار یا بہبود کے مختار کار کے ساتھ اس بارے میں بات چیت کی جائے گی۔

سکتے کے بعد ہوش و حواس کی بحالی کے بارے میں اپنے خیالات یا سوالات لکھنے کے لیے اس باکس کا استعمال کریں

آپ سے CPR کے بارے میں اپنے خیالات بتانے کے لیے کہا جا سکتا ہے اگر اس بارے میں شبہ ہو کہ آیا یہ کام کرے گا یا اس سے آپ کی صحت زیادہ خراب ہو سکتی ہے۔

CPR کے بارے میں مزید معلومات یہاں پر مل سکتی ہیں
www.gov.scot/Resource/Doc/312784/0098903.pdf

زندگی کے اختتام سے متعلقہ دیکھ بھال

اگرچہ یہ پلان اچھی طرح زندہ رہنے میں آپ کی مدد کے لیے ہے، کسی وقت پر آپ اپنی زندگی کے اختتام پر پہنچ جائیں گے۔ اگرچہ آپ کے قریبی لوگوں کے ساتھ موت کے بارے میں بات کرنا آسان نہیں ہے، اس کا مطلب ہے کہ وقت آنے پر وہ آپ کی خواہشات کے بارے میں جانیں گے، اور یہ اس طرح آپ کی دیکھ بھال کرنے میں ان کی مدد کرتا ہے جس طرح آپ چاہتے ہیں۔ آپ ایک خود مختار وکیل کے ساتھ اس بارے میں گفتگو کرنے کا انتخاب بھی کر سکتے ہیں۔

اصطلاح "زندگی کا خاتمہ" کا مطلب مختلف لوگوں کے لیے مختلف ہو سکتا ہے۔ اس دستاویز میں، ہم زندگی کے آخری کچھ مہینوں، ہفتوں، دنوں اور گھنٹوں کے لیے تیاری پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔ ہم نے ایسے سوالات شامل کیے ہیں جو بہت سے لوگ اس وقت پوچھتے ہیں، لیکن دوسری چیزیں بھی ہو سکتی ہیں جن کے بارے میں آپ اپنے قریبی لوگوں کے ساتھ بات کرنا چاہتے ہیں۔

یہ بات اچھی طرح سمجھی جاتی ہے کہ یہ معلوم نہ ہونا کہ یقینی طور پر کس وقت موت کی توقع کرنا ہے یہ ہر شخص کے لیے مرنے کے سب سے مشکل پہلوؤں میں سے ایک ہو سکتا ہے۔ حتمی طور پر اس کی پیشین گوئی کرنا ناممکن ہے اور اس مدت کے دوران کسی فرد کی حالت غیر متوقع طور پر تبدیل ہو سکتی ہے۔

باقاعدگی سے جائزہ لینا کسی فرد کی حالت اور دیکھ بھال کی ضروریات کا تعین کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔

اپنی زندگی کے آخر میں میں کہاں اپنی دیکھ بھال کرانا چاہوں گا

اگر آپ کی حالت بدتر ہو جاتی ہے اور آپ اپنی زندگی کے اختتام کو پہنچ رہے ہیں، تو آپ کہاں اپنی دیکھ بھال کیا جانا زیادہ پسند کریں گے (مثال کے طور پر، گھر پر، خاندان کے ساتھ، نگہداشت گھر، ہسپتال، ہاسپس (قریب المرگ لوگوں کے لیے ہسپتال)، نرسنگ ہوم)؟یہ اس وقت کی تشخیص پر منحصر ہو سکتا ہے۔

میری دیکھ بھال کے لیے میری خواہشات

کیا زندگی کے اختتام پر اپنی دیکھ بھال کے بارے میں آپ کے کوئی خدشات یا تشویشات ہیں؟ کچھ لوگ ان کے بارے میں اپنے قریبی لوگوں یا ان کی دیکھ بھال میں شامل لوگوں کے ساتھ بات کرنا مددگار پاتے ہیں۔

میری ذمہ داریاں

اگر آپ کسی اور کے لیے دیکھ بھال کنندہ ہیں، تو کیا آپ نے سوچا ہے کہ جب آپ اس قابل نہیں ہوں گے تو کون ان کی دیکھ بھال کرے گا؟ ان میں بچے یا پوتے/پوتیاں شامل ہو سکتے ہیں جو آپ کے قریب ہیں، دماغی مسائل کا شکار کوئی شخص، یا کوئی دوسرا جسے آپ کے خیال میں معاونت کی ضرورت ہوگی۔ آپ کے لیے پریشانی اور اس شخص کے لیے تکلیف سے بچنے کے لیے جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں، دیکھ بھال کے اختیارات کے بارے میں پہلے سے بات چیت کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔

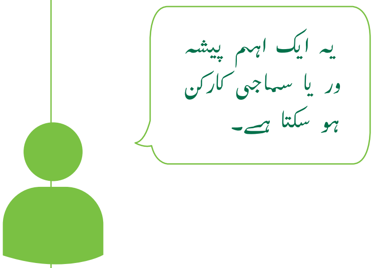
میں ان کی دیکھ بھال کے لیے ذمہ دار ہوں:

مثال کے طور پر، بچے، دوسرے رشتہ دار یا قریبی دوست۔

ان کے لیے اضافی معاونت مددگار ثابت ہوگی:

کیا ان کے پاس ایسے لوگ ہیں جو پہلے سے ان کی معاونت کرتے ہیں؟

ہاں ☐ نہیں ☐



ابھی ان کی معاونت کی جا رہی ہے بذریعہ:

جب میں ان کی دیکھ بھال نہیں کر سکتا ہوں، تو میری خواہشات ہوں گی:

دیگر معلومات

کیا آپ کی کوئی وصیت ہے؟ ہاں ☐ نہیں ☐

ایک وصیت تیار کرنا اس بات کو یقینی بنانے کا ایک طریقہ ہے کہ لوگ آپ کی خواہشات کو جانیں، اور آپ کے خاندان اور دوستوں کو وہ فراہم کیا جائے جس طرح آپ چاہتے ہیں۔

ایک وصیت لکھنے کے بارے میں مزید معلومات یہاں پر مل سکتی ہیں
http://dyingmatters.org/page/writing-will

کیا آپ کے پاس اعضا کے عطیہ کا کارڈ ہے؟ ہاں ☐ نہیں ☐

بہت سے لوگ دوسروں کی مدد کے طور پر اعضا کا عطیہ کرنے پر غور کرتے ہیں۔

اعضا کے عطیہ کے بارے میں مزید معلومات یہاں پر مل سکتی ہیں
www.organdonationscotland.org

کیا آپ کے سبھی اہم دستاویز محفوظ ہیں؟ ہاں ☐ نہیں ☐

آپ اپنی تمام اہم دستاویزات کو ایک ساتھ اکٹھا کرنا پسند کر سکتے ہیں اور اپنے کسی قریبی شخص کو بتا سکتے ہیں کہ وہ کہاں رکھے ہیں۔ اگر آپ کے پاس کسی دروازے تک رسائی کا کی پیڈ نمبر ہے، تو ایک ایمرجنسی کی صورت میں اپنے GP کو بتانا یاد رکھیں۔

اگر آپ اپنے پلان میں کوئی اور چیز شامل کرنا چاہتے ہیں تو اسے لکھنے کے لیے اس باکس کا استعمال کریں۔

اہم معلومات کا خلاصہ (Key Information Summary, KIS)

ایک اہم معلومات کا خلاصہ آپ کے GP نوٹس میں مکمل کیا جا سکتا ہے اور آپ کے مستقبل کے دیکھ بھال کے پلان سے لی گئی متعلقہ تفصیلات پر مشتمل ہوتا ہے۔ آپ کی رضامندی کے ساتھ، آپ کی نگہداشت میں شامل دوسرے لوگوں کے ساتھ اس کا اشتراک کیا جا سکتا ہے۔

اسکاٹش ایمبولینس سروس، NHS 24، کام کے اوقات کے باہر GP، شعبہ حادثات اور ہسپتال کے اندر دیگر صحت کے پیشہ وروں کے ساتھ معلومات کا اشتراک کیا جا سکتا ہے جو آپ کی دیکھ بھال میں شامل ہو سکتے ہیں۔

کار آمد رابطے

NHS inform

NHS inform بیماریوں، جانچوں، علاج، آپریشن، عام صحت سے متعلقہ سوالات اور امدادی خدمات کے بارے میں آن لائن معلومات فراہم کرتا ہے۔

ٹیلیفون نمبر: 0800 22 44 88
ویب سائٹ: www.nhsinform.scot

آپ کو مقامی یا قومی کتابچے بھی ملیں گے جو مختلف موضوعات کا احاطہ کرتے ہیں جن میں مندرجہ ذیل بھی شامل ہیں:

- گٹھیا
- سانس سے متعلقہ بیماریاں
- کینسر
- دیرینہ گردوں کی بیماری
- ڈیمینشا (ذہنی فتور)
- ذیابیطس
- دل اور دوران خون کی بیماریاں
- ناقص درقیت (ہائپوتھائیرائڈزم)
- دماغی صحت
- اعصابی بیماریاں
- آسٹیوپوروسس (ہڈیوں کا نازک ہو جانا)
- زندگی کے اختتام سے متعلقہ دیکھ بھال
- فالج/TIA
- بینیفٹس کے متعلق مشورہ

ALISS

اس آن لائن وسیلہ کے ذریعہ رضاکارانہ شعبے اور کمیونٹی خدمات اور معاونت کی وسیع رینج کے بارے میں معلومات حاصل کی جا سکتی ہیں۔
ویب سائٹ: www.aliss.org

NHS 24

ٹیلیفون نمبر: 111
ویب سائٹ: www.nhs24.com

Organ Donation Scotland

ٹیلیفون نمبر: 0300 123 2323
ویب سائٹ: www.organdonationscotland.org

Citizens Advice Scotland

ویب سائٹ: www.citizensadvice.org.uk/scotland

Scottish Independent Advocacy Alliance

ویب سائٹ: www.siaa.org.uk

The Care Inspectorate

ٹیلیفون نمبر: 0345 600 9527
ویب سائٹ: www.careinspectorate.com

Care Information Scotland

ٹیلیفون نمبر: 0800 011 3200
ویب سائٹ: www.careinfoscotland.scot

مستقبل کی دیکھ بھال کی پلاننگ کے بارے میں مزید معلومات یہاں پر مل سکتی ہیں
myacp.scot

میرا خلاصہ

یہ خلاصہ دوسروں کو آپ کی سب سے اہم خواہشات کے بارے میں جاننے میں مدد کے لیے ہے۔ **برائے مہربانی اپنے GP پریکٹس کے ساتھ معلومات کا اشتراک کریں۔**

قریبی رشتہ دار:

مختار نامہ ہاں ☐ نہیں ☐

نام:

میرا ایمرجنسی رابطہ:

میرے لیے کیا اہم ہے:

دیکھ بھال کی میری ترجیحی جگہ:

میں ایک دیکھ بھال کرنے والا ہوں برائے:

ہسپتال میں داخلہ کے بارے میں میرے خیالات:

سکتے کے بعد ہوش و حواس کی بحالی کی معلومات (اگر مناسب ہو):

اگر میں بیمار ہو جاتا ہوں تو میرے لیے کیا اہم ہے:

کوئی بھی چیز جو میں اپنے لیے پسند کرتا ہوں یا نہیں پسند کرتا:

پیشگی ہدایت یا بیان ہاں ☐ نہیں ☐

نامزد شخص ہاں ☐ نہیں ☐

نام:

میں اس بات سے متفق ہوں کہ یہ معلومات میرے اہم معلومات کے خلاصہ (KIS) میں شامل کی جا سکتی ہے

ہاں ☐ نہیں ☐

دستخط: تاریخ:

کلینکل مینجمنٹ پلان کا خلاصہ

سرکردہ صحت کے پیشہ ور کی طرف سے مکمل کیے جانے کے لیے۔

نام پتہ	CHI تاریخ پیدائش

موجودہ صحت کے مسائل:

ضروری دوائیں	الرجیاں

ممکنہ ابتری کے لیے انفرادی ایکشن پلان

مسئلہ	متفقہ کارروائی

سکتے کے بعد ہوش و حواس کی بحالی کی خواہشات (اگر مناسب ہو):

DNACPR ہاں ☐ نہیں ☐

متفقہ کلینیکل مینجمنٹ پلان بذریعہ:

دستخط: تاریخ:

جائزہ لینے کی تاریخ	جائزہ لیا گیا بذریعہ

© ہیلتھ کیئر امپرووومنٹ اسکاٹ لینڈ 2017 | نظر ثانی کی تاریخ جون 2018

آپ ہماری ویب سائٹ سے یہ دستاویز پڑھ سکتے اور ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔دیگر زبانوں یا فارمیٹ کے لیے درخواستوں پر غور کرنے میں ہمیں خوشی ہوگی۔ برائے مہربانی ہمارے مساوات اور تنوع مشیر (Equality and Diversity Advisor) سے 0141 225 6999 پر رابطہ کریں یا ای میل کریں contactpublicinvolvement.his@nhs.net

Edinburgh دفتر
Gyle Square
South Gyle Crescent 1
Edinburgh
EH12 9EB

0131 623 4300

Glasgow دفتر
Delta House
West Nile Street 50
Glasgow
G1 2NP

0141 225 6999