



جب گھر پر رہتے ہوئے آپ کے عزیز کی موت ہو رہی ہے

میں کیا توقع کر سکتا 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 پیلئے ٹو کیئر (Hospice Palliative Care) کا مقصد تکالیف کو دور
کرنا اور معیارِ زندگی کو بہتر بنانا ہے۔

یہ کتابچہ آپ کو زندگی کے اس 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 ہونے کے 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 اخیر 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 کی 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 جائے اس 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 کے خاندانی 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 اور مایوسی 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 دے سکتے ہیں۔

ایسے بہت سارے سہارے اور لوگ ہیں جو اس سفر میں آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔ آپ تنہا نہیں ہیں۔

- 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 سے رجوع کریں۔
- آپ جیسا محسوس کر رہے 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 ان کے ساتھ 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 سمجھاتے ہوئے کہ آپ کیا کر نے جا رہے ہیں۔
- ان کے بستر کے پاس بیٹھیں، ان کی پسند کی 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 میں ان 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 لئے ان کے ہونٹوں کو نم کریں۔
- مدہم 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۔
- الوداعی 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 تحریر نشانات 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 لوگوں میں 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 لگتا ہے۔
- کچھ لوگوں کو موت کے قریب آنے پر فکر ہوتی ہے کہ شائد وہ اپنا وقار اور کنٹرول کھو دینگے۔

روحانی

- مذہبی رہنما یا روحانی مشیر آپ اور آپ کے اہل خانہ کو دردمندانہ انداز سے سہارا فراہم کر سکتے ہیں۔
- رسم و رواج، مذہبی رسومات یا مقدس رسومات اس موقعے پر سکون دے سکتے 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 میں تبادلہ خیال کریں جو آپ کے عزیز کے لئے ضروری ہے، اور جن پر حال میں، موت کے وقت اور موت کے بعد عمل کیا جائے۔

ذہنی واقفیت

- ہو سکتا ہے کہ وہ شخص ایسے لوگوں کو دیکھے یا ان سے بات کرے جو آپ کو نظر نہیں آتے۔ صرف ان کے ساتھ موجود رہنا ہی اس وقت انہیں سب سے زیادہ راحت فراہم کر سکتا ہے۔
- وقت، لوگ اور جگہ کے بارے میں عموماً الجھن ہوتی ہے۔ یہ الجھن کنہ کے افراد یا قریبی دوستوں کے بارے میں بھی ہو سکتی ہے۔
- ہو سکتا ہے کہ وہ شخص چوکس، با خبر، یا آپ کو جواب دینے کے قابل نہ ہو۔
- بعض اوقات، آپ کے عزیز بہت بے چینی میں مبتلا ہو سکتے 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 کر سکتے 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 تغذیہ 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 نوالے کھائیں۔
- منہ کا خشک ہونا عام ہے، لہذا تسکین کے لئے منہ کی دیکھ بھال اکثر فراہم کریں۔
- اگر وہ نگلنے کے قابل نہیں ہیں یا اگر وہ چوکس نہیں ہیں تو، مائع یا کھانا مت دیں کیونکہ انہیں دم گھٹنے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

نیند

- کچھ لوگ لمبی مدت تک سو سکتے ہیں اور ان کا نیند سے بیدار ہونا مشکل ہو سکتا ہے۔
- جوں جوں موت قریب آتی ہے، وہ شخص عالمِ طویل بے ہوشی میں پھسل سکتا ہے اور ہو سکتا ہے کہ بلانے پر جواب نہ دے۔



- 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 پر موت 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 لئے دوائیاں دی جاسکتی ہیں۔
- پُرشور سانس یا قُل قُل کی آواز شروع ہو سکتی ہے۔ یہ پٹھوں کی کمزوری کی وجہ سے ہے۔ وہ شخص اب 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 بھلائی کی بجائے نقصان زیادہ پہنچا سکتا ہے۔ اس شخص کی کروٹ کسی ایک طرف ڈال کر سلانے سے رطوبت خارج ہو سکتی ہے۔

اخراج

- پیشاب (پی) اور پاخانہ (پو) کی مقدار کم ہو جائے گی کیونکہ وہ شخص کم کھاتا ہے اور کم پیتا ہے۔ پیشاب اور پاخانہ کارنگ بھی تبدیل ہو سکتا ہے، اور یہ کم کثرت سے اور کم مقدار میں ہو گا۔ دوسرے عوامل جیسے کہ بستر پر رہنا، بہت کم حرکت کرنا، اور دواؤں کی وجہ سے ایسا ہو سکتا ہے۔
- جب پٹھے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں تو انسان اپنے پیشاب اور پاخانہ کا کنٹرول کھو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ان کو ایک اینکن ٹائینس بریف (پشاب نہ روک پانے کی وجہ سے جو لنگوٹی پہنی جاتی ہے) یا بلیڈر کیتھیٹر (مٹانے کا کیتھیٹر) کا استعمال کرنے کی ضرورت ہو، جو مٹانے 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 پر پیروں 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 باخبر نہ ہو اور اسے شائد ٹھنڈ 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 کا عزیز :

- درد میں ہے
 - پریشان ہے اور / یا بڑھتی ہوئی بے چینی میں مبتلا ہے
 - اسے سانس کی زیادہ کمی محسوس ہو رہی ہے
 - اسے بار بار پٹھوں کے مروڑنے کا احساس ہو رہا ہے
 - اس کا دم گھٹ رہا ہے
 - اس کے درجہ 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 کے عین لمحے کے لئے تیار نہ ہوں۔

موت کے وقت:

- کوئی ردعمل نہیں ہو گا، سانس نہیں ہوگی اور نبض نہیں چل رہی 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 سے رس سکتا ہے۔

موت واقع ہونے کے بعد:

- اپنے نرسنگ فراہم کنندہ کو کال کریں۔
- اگر یہ متوقع موت ہے اور آپ کا عزیز ریسسیٹیشن (سکتے کی حالت سے نکالنا) یا سی پی آر نہیں چاہتا ہے تو، 911 پر فون مت کریں۔ یہ طبی ایمرجنسی نہیں ہے۔ 911 پر کال کرنے کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ سی پی آر اور اسپتال منتقل ہونے کا عمل شروع ہوچکا ہے۔
- یہ آپ کے لئے ایک خاص وقت ہے کہ آپ اپنے غم کا اظہار کریں اور جتنا وقت آپ اپنے عزیز کے ساتھ چاہیں گزاریں۔ اپنے عزیز کو چھونے، گلے لگانے، بوسہ لینے یا اس کے پاس لیٹنے سے مت ڈریں۔
- جب آپ تیار ہوجائیں تو، فیونرل ہوم (آخری رسومات کے گھر) سے رابطہ کریں۔ ہوسکتا ہے کہ فیونرل ہوم کا کارکن کنبہ کے کسی رکن سے بات کرنا چاہے۔
- صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم سے غم اور صدمہ کے تعاون 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 اپنے عزیز 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

کمپیشنٹ 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 کمپیشنٹ کیئر بینیفٹس (از راہِ درد مندی نگہداشت سے متعلق فوائد) کے لئے اہل ہو سکتے ہیں۔

کمپیشنٹ 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 بیومن 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 کتابچے کے متعلق کسی سوال (سوالات) پر اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کے ساتھ تبادلہ خیال کرنے کے لئے وقت نکالیں۔

پیلیٹو کیئر کونسلٹیشن پروگرام کی طرف سے
تیار کیا گیا



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



United Way
Halton & Hamilton

Ontario



درج ذیل کے ذریعے تسلیم شدہ



اکلیم ہیلتھ پیلیٹو کیئر کونسلٹیشن

(Acclaim Health

Palliative Care Consultation)

Speers Road 2370

Oakville, ON, L6L 5M2

(905) 827-8111

@acclaimhealth



ٹول فری: (800) 426-9666 پر فون کریں
www.palliativecareconsultation.ca

جن خیالات کا اظہار ہوا ہے وہ اکلیم ہیلتھ کے ہیں اور ضروری نہیں کہ وہ مسیساگا ہالٹن لوکل ہیلتھ انٹیگریشن نیٹ ورک (ایم ایچ ایل ایچ آئی این / سنٹرل ریجن)، ہیملٹن نیگرا بلدی منڈ برانٹ لوکل ہیلتھ انٹیگریشن نیٹ ورک (ایچ این ایچ بی ایل ایچ آئی این / ویسٹ ریجن) یا حکومت اونٹاریو کے خیالات کی عکاسی کرتے ہوں۔

چیریٹیبل رجسٹریشن نمبر: 11928 4602 RR0001