



ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੇਨਿੰਗ (ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ)

ਤੁਹਾਡੀ ਭਵਿੱਖੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੇਨਿੰਗ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

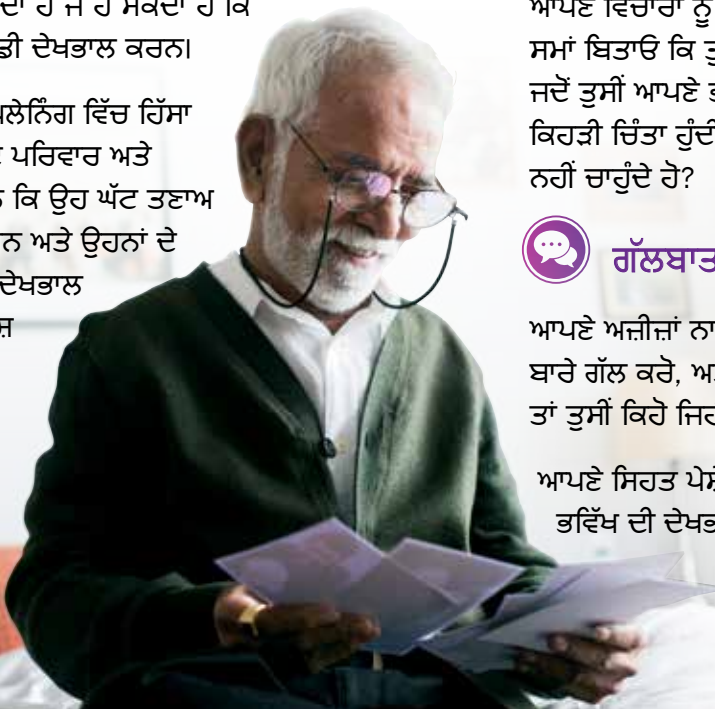
ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੇਨਿੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੇਨਿੰਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੇਨਿੰਗ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੇਨਿੰਗ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ।

ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੇਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਮਿੱਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੇਨਿੰਗ ਇੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ 4 ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੋਚਣਾ
- ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ
- ਲਿੱਖਣਾ
- ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਤੱਤ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਤ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸਥਿਤੀ, ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੋਚਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ 'ਚੰਗੇ ਰਹਿਣ' ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਲਿਖਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਕਿਹੜਾ(ੜੇ) ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਸਕਦੇ ਹਨ)। ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕੁਝ ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੇਨਿੰਗ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹਨ:

- ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਫਾਰਮ: ਮੇਰੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ (Values and Preferences Form: Planning for my future care) ਤੁਹਾਡੀ ਭਵਿੱਖੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਬਿਆਨ ਹੈ।
- ਐਡਵਾਂਸ ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟਿਵ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਏ.ਐਚ.ਡੀ. ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਪੈਣ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਦਾ ਪੱਕਾ ਅਧਿਕਾਰ (ਇਸਨੂੰ ਈ.ਪੀ.ਜੀ. ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿੱਜੀ, ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲੇ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਕਿਸੇ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬੇਨਤੀ 'ਤੇ ਵਿਕਲਪਕ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਡ-ਆਫ-ਲਾਈਫ ਕੇਅਰ (ਜੀਵਨ-ਦੇ-ਅੰਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
© ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ 2022

ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਪੱਛਮੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਨਿਯਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਐਕਟ 1968 ਦੇ ਉਪਬੰਧਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਅਨੁਮਤੀ ਮੁਤਾਬਕ ਨਿੱਜੀ ਅਧਿਐਨ, ਖੋਜ, ਆਲੋਚਨਾ ਜਾਂ ਸਮੀਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿਰਪੱਖ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪੱਛਮੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਰਾਜ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੇਨਿੰਗ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭਣੇ ਹਨ।

ਅਸਲੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ (My Health Record) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਅੱਪਲੋਡ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਣ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕਾਪੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ
- ਪੱਕੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ (ਈ.ਪੀ.ਜੀ.)
- ਪੱਕਾ ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ (ਈ.ਪੀ.ਏ.)
- ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਮਾਹਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀ.ਪੀ.)
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ
- ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ WA (Department of Health WA)
[Advance Care Planning Information Line](http://AdvanceCarePlanningInformationLine)

ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੇਨਿੰਗ ਸਾਧਨ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ

ਫੋਨ: 9222 2300

ਈਮੇਲ: acp@health.wa.gov.au

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning