

Punjabi

# ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

---

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

## Preparing for the Death of a Loved One

---

Information for Patients & Visitors

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ ਮਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ, ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੀ ਟੀਮ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।



ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਸਰੀਰਕ

---

ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਸਟਮਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਮ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਟੀਮ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੌਰਫੀਨ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੌਤ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਮਰਨ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਜਜ਼ਬਾਤੀ

---

ਕੁਝ ਲੋਕ ਨੇੜਲੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣ ਜਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰਾ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਰ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੇ ਕਦੇ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਏ ਲੋਕ ਠੀਕ ਰਹਿਣਗੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸਰੋਕਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਦਵਾਉਣਾ ਕਿ ਉਹ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੋਹਫਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# ਅਧਿਆਤਮਿਕ

---

ਸਾਡੇ ਹਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਨੁਕਸਾਨਾਂ, ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਝੱਲਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਸੀਲੇ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੁਦਰਤ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਕਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦਗਾਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਰੀਤੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਫੇਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਕੀ ਆਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਸੀਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਦੇਖਣ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਇਸ ਸਫਰ ਵਿਚ ਦੀ ਗੁਜ਼ਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

# ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣਾ

---

ਜਦੋਂ ਮੌਤ ਅਟੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਾਂ ਨਿੱਜੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਪੈਣਾ, ਹੱਥ ਫੜਣਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਜੂ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣ ਦਾ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੁਕਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਾਫੀ ਮੰਗੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹਨ।

ਮੌਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਜਿਹੜੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੁੰਗਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਭਰਨਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ/ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦੇ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਇੱਕੋ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਵਾਪਰਨਗੇ।

ਇਹ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਰਫ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਨਮ ਵਾਂਗ ਮੌਤ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਪੀਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਿਚ ਕਮੀ

---

ਖਾਣਾ ਸਾਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰਾ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਈ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਚਾਉਣ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਬਹੁਤਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਪਚਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਜੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬੇਆਰਾਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਈ ਵੀ ਲਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਜੰਮਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਨੱਕ ਵਿਚ ਟਿਊਬ ਲਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ ਮਰਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ। ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਜਾਣ ਨਾਲ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਬਰਫ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ, ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਜੂਸ/ਕੁਲਫੀਆਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਕਮੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ। ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਰੈਫਲੈਕਸਿਜ਼ ਮੱਠੇ ਪੈ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਨਾ ਦਿਉ ਜੇ ਉਹ ਨਿਗਲਣ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ ਖੰਘਦਾ/ਖੰਘਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਉਹ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਝੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ। ਇਸ ਇੱਛਾ ਦਾ ਮਰਨਾ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰਾ ਹੁਣ ਨਿਗਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਅਤੇ ਨਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਰ ਫੈਹੇ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਵਰਤੋ।

## ਮਿਲਣਸਾਰਤਾ ਘਟਣਾ

---

ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਕ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ/ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ/ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੀਮਾਰ ਇਕੱਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਰ ਵੇਲੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਰਲ ਕੇ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਬਹਿਣਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਹੀਂ ਭਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।

# ਨੀਂਦ

---

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਸੌਂ ਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਸੁਣਦਾ, ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਾ ਭਰਦਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਜਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤਬਦੀਲੀ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਲਹਿਜੇ ਨਾਲ ਬੋਲੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦਾ/ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ, ਉਦੋਂ ਹੋਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ।

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਉਸ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਆਮ ਆਮ ਵਾਂਗ ਬੋਲੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਾ ਵੀ ਮਿਲੇ। ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਨਾ ਮੰਨ ਲਵੋ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਣ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾ 'ਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

# ਬੇਆਰਾਮੀ

---

ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉ ਵਾਲੀ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈੱਡ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਜਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ। ਅਜਿਹਾ ਅਕਸਰ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਆਈ ਕਮੀ ਅਤੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਬਰਾਉ ਨਾ, ਅਤੇ ਦਖਲ ਨਾ ਦਿਉ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਬੇਆਰਾਮ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ, ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਲਈ, ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੋਲੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੱਥ ਜਾਂ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਮਾਲਮਸ਼ ਕਰੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉ ਜਾਂ ਧੀਮਾ ਧੀਮਾ ਸੰਗੀਤ ਲਾਉ।

# ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ

---

ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੇਂ, ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਨੇੜੇ ਦੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੀ ਟੀਮ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗੀ ਜਿਹੜੇ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਪਰ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹਾ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਲੈ ਕੇ ਬੋਲੋ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਸਾਫ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਬੋਲੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਇਹ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ"। ਇਹ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੂਰ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਪੀੜਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਘਟਣਾ

---

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚਾਹ-ਰੰਗਾ ਅਤੇ ਸੰਘਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਦੌਰੇ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਰਸ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਈ ਨਾਲੀ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।



## ਸਾਹ-ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

---

ਮੌਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹ ਦੀ ਆਮ ਕ੍ਰਿਆ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਖਾਸ ਕ੍ਰਿਆ, ਬੇਨੇਮੇ ਓਪਰੇ ਓਪਰੇ ਸਾਹ ਆਉਣਾ, ਜਾਂ 5 ਤੋਂ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਸਾਹ ਨਾ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ 'ਤੇ ਹੂੰਗਰ ਵੱਜਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੀੜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਈਆਂ ਆਵਾਜ਼ੀ-ਤੰਦਾਂ ਉੱਪਰ ਦੀ ਹਵਾ ਲੰਘਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਘਟਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਸਾਹ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਸਿਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ/ਇਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਹ-ਕ੍ਰਿਆ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਧਰਵਾਸ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਬੋਲੋ।

## ਘੋਰਤੂ ਵੱਜਣਾ

---

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁੜ ਗੁੜ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕਾਫੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਸੁਣਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਬਲਗਮ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਚੁਕੰਨੇ ਅਤੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਨਿਕਲ ਜਾਣੀ ਸੀ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉੱਚੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ 'ਤੇ ਨੇੜਿਉਂ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਬੇਖਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ। ਬਲਗਮ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਰੋਸ਼ਾ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਬੈੱਡ ਦਾ ਸਿਰ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਉੱਚਾ ਕਰ ਦਿਉ ਤਾਂ ਜੋ ਰੋਸ਼ਾ ਹੇਠਾਂ ਰਹੇ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਗਲੇ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਨਾ ਕਰੇ। ਸਿਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗੁੜ ਗੁੜ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਘਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਧਰਵਾਸ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਬੋਲੋ।

## ਰੰਗ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

---

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਠੰਢੀਆਂ, ਗਰਮ ਜਾਂ ਬਦਰੰਗ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਘਟਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਬਦਰੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜੀਵਨਮਈ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਂਭਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਵਲੋਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬੇਨੋਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰਾ ਠੰਢਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖੋ, ਪਰ ਬਿਜਲਈ ਕੰਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤਾ ਕੱਪੜਾ ਲਾਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਹਲਕੀ ਚਾਦਰ ਹੀ ਉੱਪਰ ਦਿਉ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੱਖਾ ਲਾਉ।

# ਮੌਤ ਦੇ ਸਮੇਂ

---

- ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਗਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ
- ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਛੱਪਰ ਅੱਧੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਟਿਕਟਿਕੀ ਲੱਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਮ੍ਰਿਤਕ ਸਰੀਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਜੇ ਨਰਮ ਅਤੇ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮ੍ਰਿਤਕ ਸਰੀਰ ਕੋਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਸਰੀਰ ਕੋਲ ਓਨਾ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰੋ ਜਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਰਵਾਇਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਫੌਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਲੈਣੇ ਸਦਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।



ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ  
ਮੌਤ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ  
ਕਰਕੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।



ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਵੀਡੈਂਸ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਵਿਖੇ ਵਰਤੋਂ ਲਈ, ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਵਿਜ਼ਿਟਿੰਗ  
ਨਰਸਿੰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਵੈੱਸਟ ਚੈਸਟਰ, ਪੈਨਸਲਵੇਨੀਆ,  
ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਅਪਣਾਇਆ।

ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ, <http://vch.eduhealth.ca> 'ਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ ਜਾਂ  
[pchem@vch.ca](mailto:pchem@vch.ca) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੈਟਾਲੋਗ ਨੰਬਰ **GV.100.P919.PU**  
ਦੱਸੋ। © ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ, ਫਰਵਰੀ 2016

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ  
ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।  
[www.vch.ca](http://www.vch.ca)