जीवन सीमित करने वाले रोग के साथ जीना

गंभीर प्रकार के या जीवन सीमित करने वाले रोग के लिए निदान किया जाना आपके और आपके परिवार/ whānau के लिए तनावपूर्ण हो सकता है। यह भविष्य के बारे में आशंकाओं और चिंताओं से भरा हुआ एक व्यग्रतापूर्ण समय हो सकता है। आपका डॉक्टर और आपकी देखभाल करने वाली टीम इस बारे में कई प्रश्नों के उत्तर दे सकती है कि भविष्य में क्या होगा। अपने जीवन के इस अगले चरण के लिए योजना बनाते समय नीचे दी गई कुछ जानकारी से आपको और आपके परिवार को सहायता मिल सकती है ।

आगे की योजना बनाना

जब आप किसी गंभीर रोग से ग्रस्त हों, तो आपके और आपकी देखभाल करने वाले लोगों के लिए बहुत सी बातों के बारे में विचार करना आवश्यक होता है।

क्या हो रहा है, इसके बारे में अपने परिवार के साथ बात करना कभी-कभी कठिन हो सकता है, परंतु इससे यह सुनिश्चित करने में सहायता मिल सकती है कि सभी लोग आगे की घटनाओं के लिए तैयार रहें।

यह इस बारे में भावनाओं और अपनी इच्छाओं को व्यक्त करने का एक अवसर भी हो सकता है कि आप अपने अंतिम दिन कहाँ और कैसे बिताना चाहते/चाहती हैं।

अग्रिम देखभाल नियोजन (Advance Care Planning)

अग्रिम देखभाल नियोजन भविष्य में आपकी स्वास्थ्य देखभाल के लिए चर्चा करने और साझा योजना बनाने की एक प्रक्रिया होती है। इसमें आप, आपका परिवार/ whānau और स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर शामिल होते हैं। अग्रिम स्वास्थ्य नियोजन निम्नलिखित बातों के आधार पर आपको अपनी देखभाल के लिए प्राथमिकताएँ विकसित करने और उन्हें व्यक्त करने का अवसर देता है:

- आपके व्यक्तिगत विचार, संस्कृति और मूल्य
- आपके वर्तमान और भविष्य के संभावित स्वास्थ्य के बारे में बेहतर समझ
- उपचार और देखभाल के लिए उपलब्ध विकल्प

ACP भविष्य की देखभाल के लिए आपकी प्रासंगिक इच्छाओं, प्राथमिकताओं, मूल्यों और लक्ष्यों का एक रिकॉर्ड होता है। इस योजना को पूरा करके इसकी एक प्रति आपके जीपी, या प्रमुख स्वास्थ्य प्रदाता के पास आपके रिकॉर्ड के साथ सहेजकर रखी जा सकती है।

इस प्रक्रिया के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए अपने जीपी से बात करें या वेबसाइट **www.endoflifeservices.co.nz** पर जाएँ।

स्थायी पावर ऑफ एटॉर्नी (Enduring Power of Attorney) नियुक्त करना

बहुत से लोग इस बारे में चिंता करते हैं कि जब वे स्वयं अपने निर्णय ले पाने में सक्षम या पर्याप्त रूप से स्वस्थ नहीं रह पाएँगे, तो निर्णय कैसे लिए जाएँगे।

यदि आप किसी दूसरे व्यक्ति के पास अपने बारे में निर्णय लेने की शक्ति निहित रखना चाहते/चाहती हैं, तो अपने व्यक्तिगत देखभाल और कल्याण के लिए उस व्यक्ति को अपने स्थायी पावर ऑफ एटॉर्नी (ईपीए) [Enduring Power of Attorney (EPA)] के रूप में नियुक्त करने के बारे में विचार करें।

जब तक आप स्वयं अपने लिए निर्णय ले पाने में सक्षम रहेंगे/रहेंगी, तब तक यह व्यक्ति आपके लिए निर्णय नहीं लेगा।

स्थायी पावर ऑफ एटॉर्नी (ईपीए) नियुक्त करने के बारे में और अधिक जानकारी के लिए इस वेबसाइट पर जाएँ:
www.ageconcern.org.nz या **www.superseniors.msd.govt.nz**

वसीयत बनाना

आप एक वसीयत बनाने के बारे में भी विचार कर सकते/सकती हैं।

वसीयत एक कानूनी दस्तावेज़ होता है, जो यह सुनिश्चित करने में सहायता कर सकता है कि आपका जीवन समाप्त हो जाने के बाद आपकी संपत्ति, आपकी पसंद के लोगों और आपकी वस्तुओं का ध्यान रखा जाएगा।

इसमें यह भी निर्दिष्ट किया जाता है कि आपकी अंतिम इच्छाओं को पूरा करने के लिए कौन जिम्मेदार होगा; इस व्यक्ति को आपकी वसीयत के निष्पादक (executor) के रूप में जाना जाता है।

वसीयतों के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित वेबसाइटों पर उपयोगी जानकारी उपलब्ध है:
www.sorted.org.nz/guides/wills

Living with life limiting illness

Receiving the diagnosis of a serious or life–limiting illness can be stressful for you and your family/whānau. It can be an anxious time with fears and concerns about what the future holds. Many questions about what is going to happen can be answered by your doctor and the team caring for you. The following is some information that may assist you and your family as you plan for this next stage of your life.

Planning Ahead

When you have a serious illness there are many things to consider for both you and, those caring for you.

Talking with your family about what is happening can sometimes be difficult but, it can help ensure that everyone is prepared for what is to come.

It can also be an opportunity to express feelings and your wishes about where and how you wish to spend your final days.

Advance Care Planning (ACP)

Advance Care Planning is a process of discussion and shared planning for your future health care.

It involves you, your family/whānau and health care professionals.

Advance Care Planning gives you the opportunity to develop and express your own preferences for care based on:

- Your personal views, culture and values
- A better understanding of your current and likely future health
- The treatment and care options available

An ACP is a record of your wishes, preferences, values and goals relevant to future care. It can be completed, and a copy stored on your records with your G.P., or main health provider.

For more information about this process talk to your G.P. or go to **www.endoflifeservices.co.nz**

Appointing an Enduring Power of Attorney

Many people worry about how decisions will be made when they are no longer able or well enough to make their own decisions.

If you want someone to have the power to make decisions for you, consider appointing them as your Enduring Power of Attorney (EPA) for personal care and welfare.

This person will not make decisions for you unless you can no longer decide for yourself.

For more information about appointing an enduring power of attorney (EPA) go to: **www.ageconcern.org.nz** or **www.superseniors.msd.govt.nz**

Making a Will

You may also consider making a will.

A will is a legal document that can help make sure your assets, the people and things you love are taken care of after you're gone.

It also specifies who is responsible for carrying out your final wishes; this person is known as the executor of your will.

To find out more about wills and how to make one, the following websites have useful information: **www.sorted.org.nz/guides/wills**

poi Community of Care

Auckland's Specialist Hospices

This resource was developed with Poi Project funding 2020. For review 2022. www.poiproject.co.nz