अग्रिम हेरचाह योजना बनाउने

तपाईंको स्वास्थ्य हेरचाहसम्बन्धी चाहनाहरू व्यक्त गर्ने

विषयवस्तु

सुरु गर्दै 4

आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाहका लागि प्रतिनिधि छान्नुहोस् 5

मेरो स्वास्थ्य हेरचाह प्रतिनिधिका लागि सन्देश 6

राम्रोसँग जीवन जिउनुको महत्व के हो भन्ने कुरा सोच्नुहोस्...7

सम्भावित चिकित्सकीय उपचारहरूबारे अझ बढी जान्नुहोस्...9

अग्रिम हेरचाह योजना बनाउने बारेमा कसैसँग कुरा गर्न:

- आफ्नो फोनबाट QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् वा
- www.sanfordhealth.org URL टाइप गर्नुहोस् र अग्रिम हेरचाह योजना खोज्नुहोस्।

सुरु गर्दै

अग्रिम हेरचाह योजना किन महत्त्वपूर्ण छ?

अग्रिम हेरचाह योजना बनाउने भन्नाले तपाईंको भविष्यको स्वास्थ्य हेरचाहबारे आफैँ निर्णय गर्ने प्रक्रिया हो। तपाईंले आफैँ बोल्न सक्नुभएन भने पनि तपाईंका इच्छाहरू अनुसार काम हुनेछ भनेर यसले यो सुनिश्चित गर्छ। पूर्वनिर्धारित स्वास्थ्य निर्देश भनेको एउटा यस्तो कानुनी कागजात हो जसले तपाईंलाई कुनै गम्भीर बिरामी वा चोटपटक लागेको अवस्थामा गरिने उपचारका बारेमा तपाईंका इच्छाहरू स्पष्ट पार्छ।

> **18** वर्षभन्दा बढी उमेरकाका सबै व्यक्तिहरूसँग अग्रिम हेरचाह योजना हुनुपर्छ।

मलाई अग्रिम हेरचाह योजना किन चाहिन्छ?

यस परिस्थितिबारे सोच्नुहोस्: तपाईं अचानक गम्भीर बिरामी हुनुहुन्छ वा चोटपटक लाग्छ। तपाईंलाई जिउँदो राख्न आवश्यक सबै उपचारहरू दिइँदैछ। तर चिकित्सकहरूका भनाइमा तपाईंलाई आफू को हो भन्ने थाहा हुने वा वरपरका मानिसहरूलाई चिन्न सक्ने सम्भावना धेरै कम वा नहुनेजस्तो देखिन्छ।

- तपाईंका लागि कसले निर्णय गर्छ?
- तपाईं आफ्नो हेरचाहको लक्ष्य के होस् भन्ने चाहनुहुन्छ?
- कस्ता प्रकारका उपचारहरू तपाईं जारी राख्न चाहनुहुन्छ वा रोक्न चाहनुहुन्छ?
- यी निर्णयहरू लिन तपाईं आफ्ना प्रियजनलाई कसरी मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ?
- के तपाईं चिकित्सकीय उपचारको खर्चबारे चिन्तित हुनुहुन्छ?

दुर्घटनाले दिमागमा चोट लागेर, मस्तिष्कघात (स्ट्रोक) भएर वा अल्जाइमरजस्तो बिस्तारै बढ्दै जाने रोगका कारण यस्तो अवस्था जुनसुकै उमेरमा पनि आउन सक्छ। तपाईंका आफन्तहरू तपाईंका इच्छाहरू के हुन् भनेर डराउन, अलमलिन र अन्योलमा पर्न सक्छन्।

अग्रिम हेरचाह योजना बनाउने बेला मानिसहरूले आफ्ना कुराहरू स्पष्टसँग भन्न नसक्ने वा पर्याप्त जानकारी नदिने हुन सक्छन्, जसले गर्दा उनीहरूको स्वास्थ्य उपचारबारे निर्णय लिन अलमल हुन सक्छ। यसमा निम्न जस्ता टिप्पणीहरू समावेश हुन सक्छन्:

- "म जिउँदो लाश जस्तो भएर बाँच्नुपर्ने भयो भने, मलाई शान्तिले मर्न दिनुहोस्।"
- "जबरजस्ती जिउँदो राख्न खोज्न जरुरी छैन।"
- "मलाई जीवित राख्न सक्दो प्रयास गर्नुहोस्।"

अग्रिम हेरचाह योजना बनाउने सबैको लागि फरक हुन्छ। उदाहरणका लागि, तपाईंको लागि "जिउँदो लाश" हुनुको अर्थ के हो? अथवा, तपाईंको लागि "नायकसुलभ" चिकित्सकीय उपचार भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ? वा "जे सकिन्छ सबै गर्नुहोस्" भन्ने कुरा कति समयसम्म गर्नुपर्छ भन्ने तपाईंको सोच के हो? तपाईंका लागि निर्णय लिने व्यक्तिहरूका लागि तपाईंका इच्छाहरू स्पष्ट रूपमा व्यक्त गर्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ।

तपाईं आफ्नो इच्छाहरू स्पष्ट रूपमा व्यक्त गर्न सहायता चाहनुहुन्छ भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श लिनुहोस् वा तपाईंको क्षेत्रका तालिमप्राप्त अग्रिम हेरचाह योजना बनाउने सहायकसँग भेटको समय मिलाउनुहोस्।

> अग्रिम हेरचाह योजना बनाउनाले तपाईंको पीडा घटाउन सक्छ र तपाईंलाई तथा तपाईंका लागि निर्णय लिनेहरूलाई मानसिक शान्ति दिन सक्छ।

आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रतिनिधि छान्नुहोस्।

आफ्नो स्वास्थ्य हेरचाहको लागि प्रतिनिधि (एजेन्ट) वा निर्णयकर्ता छान्नु एकदमै महत्त्वपूर्ण कदम हो। यो व्यक्ति तपाईंका वित्तीय वा सम्पत्ति सम्बन्धी कुरामा संलग्न व्यक्तिसँग उस्तै हुन आवश्यक छैन। तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रतिनिधिको जिम्मेवारी तपाईंका स्वास्थ्यसम्बन्धी इच्छाहरूका पालना सुनिश्चित गर्नु हो।

- तपाईंका इच्छाहरू स्पष्ट रूपमा थाहा छैनन् भने तपाईंको प्रतिनिधिले तपाईंले के चाहनुहुन्थ्यो भन्ने अनुमान गर्दै निर्णय गर्ने प्रयास गर्नेछ।
- तपाईंका लागि तपाईंको प्रतिनिधिले लिएका निर्णयहरू अन्य कसैका इच्छाभन्दा पहिला मान्यता दिइनेछ।
- तपाईं आफैँ निर्णय गर्न असमर्थ भए मात्र तपाईंको प्रतिनिधिले तपाईंका लागि स्वास्थ्यसम्बन्धी निर्णय लिनेछ।

नोट: स्वास्थ्य सेवा प्रतिनिधिका लागि आवश्यक कानुनी प्रावधान राज्यअनुसार फरक हुन सक्छन्। विशेष जानकारीका लागि संलग्न गरिएको अग्रिम हेरचाह योजना कागजात ध्यानपूर्वक हेर्नुहोस्।

प्रतिनिधि छान्ने उपयोगी सुझावहरू

तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रतिनिधिले निम्न गुणहरू भएको हुनु आवश्यक छः

- तपाईंले विश्वास गर्न सक्ने व्यक्ति हुनु
- तपाईंका इच्छाहरू राम्ररी बुझ्ने हुनु
- तपाईं बोल्न नसक्ने अवस्थामा तपाईंको तर्फबाट स्पष्ट रूपमा बोल्न सक्ने हुनु
- तपाईंका इच्छाहरूका सम्मान गर्ने हुनु

वैकल्पिक प्रतिनिधि छान्नुहोस्

आवश्यक पर्दा तपाईंले रोजेको पहिलो प्रतिनिधि उपलब्ध नहुन सक्छन् भन्ने सम्भावना हो भने, अर्को (दोस्रो) व्यक्तिलाई पनि प्रतिनिधिका रूपमा रोज्नु बुद्धिमानी हुनेछ। प्रतिनिधि छानेपछि, प्रतिनिधिले आफ्नो जिम्मेवारीहरूबारे थप जानकारी पाउनका लागि अर्को पृष्ठमा दिइएको पत्र पढ्न वा त्यसको प्रतिलिपि लिन अनुरोध गर्नुहोस्।

> कानुनी फाराम भर्नुअघि सम्भावित प्रतिनिधिहरूका नाम**,** ठेगाना र फोन नम्बरहरू लेख्नका लागि यो स्थान प्रयोग गर्नुहोस्।

मेरो स्वास्थ्य सेवा प्रतिनिधिलाई सन्देश

मैले तपाईंलाई मेरो स्वास्थ्य सेवा प्रतिनिधिका रूपमा छनौट गरेको छु। स्वास्थ्य सेवा प्रतिनिधि त्यो व्यक्ति हो जसलाई मेरा उपचार सम्बन्धी चाहनाहरू थाहा छ र जसले एक वा एकभन्दा बढी चिकित्सकहरूले मलाई आफ्ना निर्णयहरू गर्न असमर्थ ठहरेपछि ती इच्छाहरू कार्यान्वयन गर्न तयार हुन्छ। तपाईंले मेरो लागि के कुरा महत्वपूर्ण छन् भन्ने कुरा बुझ्न आवश्यक छ। मलाई आफ्ना रोजाइहरूबारे तपाईंसँग कुरा गर्न आवश्यक हुनेछ। मैले मेरो उपचारसम्बन्धी निर्णयहरू अग्रिम स्वास्थ्य सेवा योजनामा लेखेर राख्ने योजना बनाएको छु। म तपाईंलाई त्यो योजनाको एउटा प्रतिलिपि दिनेछु।

मेरो प्रतिनिधि बनेकोमा धन्यवाद।

तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छ

प्रतिनिधिले के गर्न सक्छन् र के गर्न सक्दैनन् भन्ने कुरामा राज्यअनुसार फरक–फरक नियमहरू हुन्छन्। हामी सँगै मेरो राज्यका कानुनहरू जाँच गर्नेछौँ। धेरैजसो राज्यहरूमा, मेरो प्रतिनिधिका रूपमा तपाईंले निम्न कार्यहरू गर्न सक्नुहुन्छ:

- मेरो लागि जीवन रक्षात्मक उपचार तथा अन्य स्वास्थ्य सेवाहरू स्वीकार गर्ने वा अस्वीकार गर्ने निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ।
- मेरो अवस्था सुधार नआएमा उपचार सुरु गर्न र पछि त्यसलाई रोक्ने निर्णय लिन सक्नुहुन्छ।
- मेरो स्वास्थ्य अभिलेखहरू हेर्ने र आवश्यक परेमा तिनलाई साझा गर्ने अनुमति तपाईंलाई हुनेछ।
- मलाई अर्को स्वास्थ्य सेवा केन्द्रमा सार्ने र मेरो उपचार गर्ने स्वास्थ्य सेवा प्रदायक छनोट गर्ने निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ।
- मैले मेरो अग्रिम स्वास्थ्य योजनामा फरक कुरा भनेको छैन भने तपाईं मेरो शव परीक्षण गर्न अनुरोध गर्न र मेरा अंगहरू दान गर्न सक्नुहुन्छ।

मेरो स्वास्थ्य सेवा प्रतिनिधि हुनुको अर्थ तपाईंलाई मेरो सम्पत्तिको नियन्त्रण वा मेरो बिलहरू तिर्ने जिम्मेवारी दिइएको छैन।

आफैंलाई सोध्नुपर्ने केही प्रश्नहरू

- के म यो भूमिका र जिम्मेवारी लिन तयार छु?
- के मलाई व्यक्तिको भविष्यको स्वास्थ्य हेरचाहको लागि योजना वा प्राथमिकताहरू थाहा छ?
- मेरो आफ्नै धारणा फरक भए पनि, के मैले व्यक्तिको चाहना अनुसार निर्णय लिन मिल्छ?
- के तनावपूर्ण अवस्थामा पनि मैले महत्त्वपूर्ण स्वास्थ्य हेरचाहका निर्णयहरू गर्न सक्छु त?

तपाईंले यी प्रश्नहरूमध्ये कुनैको जवाफ "छैन" (वा "होइन") दिनुभयो भने, कृपया मसँग आफ्ना चिन्ताहरूका बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

तपाईं मेरो निर्णयकर्ता बन्न सहज महसुस गर्नुहुन्न भने

तपाईंलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ र के कुराले चिन्तित हुनुहुन्छ, त्यस बारेमा कुरा गर्न सक्छौँ। जति धेरै जानकारी तपाईंलाई हुन्छ, उति नै आत्मविश्वासका साथ तपाईंले मेरो लागि निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ। मेरा लागि निर्णयहरू लिनमा तपाईंलाई अझ सहज महसुस गराउने तरिकाहरू हुन सक्छन्।

- तपाईं मसँग डाक्टरको भेटघाटका लागि आउन चाहनुहुन्छ होला। तपाईंले मेरो स्वास्थ्य अवस्था र भविष्यमा आउन सक्ने स्वास्थ्य सम्बन्धी निर्णयहरूका बारेमा प्रश्नहरू सोध्न पाउनुहुनेछ।
- मेरो अग्रिम हेरचाह योजना पुनरावलोकन गर्नुहोस्। मैले मेरा चाहना प्रस्ट रूपमा बताएको छु भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- तपाईंले स्वास्थ्य सम्बन्धी निर्णयहरू लिन सहयोग गर्ने तालिम प्राप्त विज्ञहरूसँग भेटघाट गर्न चाहनु हुन सक्छ। यस्ता विज्ञहरूमा अग्रीम स्वास्थ्य सेवा योजना सहायता गर्ने व्यक्तिहरू, सामाजिक कार्यकर्ता, मामिला व्यवस्थापक तथा धार्मिक वा आध्यात्मिक गुरुहरू समावेश छन्।

तपाईंका लागि राम्ररी जिउनुको अर्थ के हो, विचार गर्नुहोस्

यो **वैकल्पिक** कार्यपत्र प्रयोग गरेर आफ्ना विचारहरू सङ्कलन गर्नुहोस्। आफ्नो अग्रिम निर्देशन फाराम भर्नुअघि आफ्नो भविष्यको स्वास्थ्य सेवाका आवश्यकताहरू र मूल्यमान्यताहरूका बारेमा विचार गर्नुहोस्।

आफ्ना विश्वासहरू र मूल्यमान्यता हरूबारे सोच-विचार गर्नुहोस्।

1. तपाईंको दिन साँच्चै राम्रो बितिरहेको हुन्थ्यो भने त्यो दिन के-कस्ता कुराहरू हुन्थे? तपाईं कससँग कुरा गर्नुहुन्थ्यो? तपाईं के गर्नुहुन्थ्यो?

2. गम्भीर चुनौतीहरू सामना गर्न तपाईंलाई के कुराले मद्दत गर्छ?

3. तपाईंको जीवनशैलीमा धर्म, आस्था वा आध्यात्मिकताले कस्तो भूमिका खेल्छ?

4. तपाईंलाई कुनै ठूलो स्वास्थ्य समस्या छ भने ती के-के हुन् र भविष्यमा तपाईंलाई के कुराको डर छ?

5. भविष्यका स्वास्थ्य उपचारहरूलाई ध्यानमा राख्दै, तपाईंलाई के भएको चाहनुहुन्न?

6. चिकित्सा उपचारसम्बन्धी तपाईंको निर्णयहरूमा लागतले कसरी प्रभाव पार्छ?

7. चिकित्सा उपचारले तपाईंको ज्यान बचाउनुभन्दा आराममा ध्यान दिनुपर्छ भन्ने तपाईं कहिले चाहनुहुन्छ? यी परिस्थितिहरूलाई सकेसम्म विस्तृत रूपमा वर्णन गर्नुहोस्।

8. तपाईंका लागि प्राकृतिक मृत्युको अर्थ के हो?

1. थप जीवन समय पाउन तपाईं कत्तिसम्मको उपचार वा कठिनाइ सहन तयार हुनुहुन्छ?

2. तपाईंलाई कहिले थाहा हुन्छ कि अब पर्याप्त भइसक्यो?

3. तपाईंका सबैभन्दा ठूलो चिन्ता वा डर के-के हुन्?

संभावित चिकित्सा उपचारहरूका बारेमा थप जान्नुहोस्

तपाईंको जीवन बचाउन वा लम्ब्याउन प्रयोग गर्न सकिने केही चिकित्सा उपचारहरू यस्ता छन्: यी हरेक उपचारहरू तपाईंको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनका लागि एउटा माध्यम बन्न सकेमा सफल मान्न सकिन्छ। जीवनको अन्त्यतिर पुग्दै जाँदा, ती (उपचार/उपकरण) हरूका प्रयोगले तपाईंलाई आफू को हुँ वा आफ्ना को-को हुन् भन्नेसमेत थाहा नहुने गरी निको हुने आशाबिना पीडामा मात्र राख्न सक्छ।

हृदय–श्वास पुनर्जीवन/कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेसन (Cardiopulmonary Resuscitation, CPR)

CPR भन्नाले मुटु र फोक्सोले काम गर्न छाडेमा तिनीहरूलाई फेरि चलाउने प्रयास गर्न प्रयोग गरिने विधिहरूलाई बुझिन्छ।

- तपाईंको मुटु धड्किन छाड्छ भने त्यसलाई फेरि धड्काउन प्रयास गर्न **CPR** प्रयोग गरिन्छ। यसमा तपाईंको छातीमा थिचेर दबाब दिने र तपाईंको मुखमा सास फुक्ने काम गरिन्छ।
- तपाईंलाई सास फेर्न गाह्रो भएर वा सास रोकिएर समस्या भएमा **इन्ट्युबेसन** (सास नलीमा पाइप हाल्ने प्रक्रिया)को सहायता लिइन्छ। तपाईंको मुख वा नाक हुँदै एउटा नली तपाईंको सास फेर्ने नली (श्वासनली) मा हालिन्छ। यो नली सास फेर्न सहयोग गर्ने मेसिन (भेन्टिलेटर) सँग जोडिएको हुन सक्छ। मेसिनले नलीमार्फत तपाईंको फोक्सोमा हावा पठाउने काम गर्छ।
- **बिजुली झट्का (डिफिब्रिलेसन)** प्रयोग गरेर तपाईंको छातीमा राखिएको सानो प्याडमार्फत मुटुमा छोटो झट्का दिइन सकिन्छ। यसले तपाईंको मुटुको धडकनलाई सामान्य अवस्थामा फर्काउन मद्दत गर्न सक्छ।
- **तपाईंको मुटुलाई फेरि चलाउन मद्दत गर्न औषधिहरू** प्रयोग गर्न सकिन्छ।

CPR को सम्भावित परिणाम के हुन सक्छ?

CPR ले ज्यान बचाउन सक्छ, तर सफल हुने सम्भावना कम हुन्छ। तपाईंको उमेर, स्वास्थ्य अवस्था र रोगको प्रकृतिले CPR को परिणाममा असर पार्न सक्छ। नर्सिङ होममा बस्ने कमजोर र पाको उमेरका व्यक्तिहरूलाई CPR गर्दा, 30 जनामा मुस्किलले 1 जना मात्रै बाँच्न सक्छन्। तपाईंको स्वास्थ्य प्रायः राम्रो अवस्थामा भएमा र CPR तुरुन्तै सुरु गरिएमा यसले राम्रो काम गर्छ। अस्पतालमा CPR सुरु गर्दा, करिब 5 जनामध्ये 1 जना मात्रै बाँच्ने सम्भावना हुन्छ। तपाईं बाँचे पनि, CPR गर्दा जटिलताहरू आउन सक्छन् जसले थप स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छन्। CPR पछि गरिने स्वास्थ्य सेवामा निम्न कारणहरूले गर्दा सघन उपचार कक्ष (आइसियु) (Intensive Care Unit, ICU) मा हेरचाह समावेश हुन सक्छ:

- सास फेर्न सहयोग गर्न भेन्टिलेटर
- तपाईंको करङमा चोटपटक
- अक्सिजनको कमीले गर्दा मस्तिष्कमा सम्भावित क्षति

CPR को विषयमा मैले कसरी आफ्नो कुरा राख्ने?

अस्पतालमा तपाईंले पहिले नै बताउनु नभएसम्म वा तपाईंको अग्रिम हेरचाह योजनामा स्पष्ट रूपमा उल्लेख नभएसम्म, तपाईंको डाक्टर वा अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूले आवश्यक परे CPR गर्नेछन्। तपाईंले CPR नगराउने निर्णय गर्नुभएमा, डाक्टरले **नगर्ने आदेश (Do Not Resuscitate, DNR)** लेख्नुहुन्छ। यस आदेशले तपाईंको मुटु र फोक्सोले काम गर्न छाडेमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूलाई CPR नगर्न भन्छ। तपाईंले यो निर्णय जुनसुकै बेला पनि परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ।

मैले CPR नगराउने निर्णय गरेँ भने के हुन्छ?

कुनै पनि उपचार नगरिएको खण्डमा तपाईंको मुटु धड्किन बन्द हुन्छ र तपाईंको मृत्यु स्वाभाविक रूपमा हुनेछ।

भेन्टिलेटर वा बाइलेभल पोजिटिभ एयरवे प्रेसर (Bilevel Positive Airway Pressure, BiPAP)

भेन्टिलेटर केही घण्टादेखि केही महिना वा वर्षौंसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ।

- **भेन्टिलेटर** भनेको मानिसलाई सास फेर्न मद्दत गर्ने मेसिन हो। मेसिन तपाईंको नाक वा मुखबाट सास नलीमा जाने नलीसँग जोडिएको हुन्छ। तपाईं आफैँ सास फेर्न नसक्ने अवस्थामा हुनुहुन्छ भने यो मेसिनले तपाईंको फोक्सोमा हावा पठाउने काम गर्छ।
- **BiPAP** (द्वि-स्तरीय सकारात्मक वायुमार्ग दबाव) एउटा यस्तो मेसिन हो जसले तपाईंको मुख र नाकमा राम्ररी फिट हुने मास्कमार्फत फोक्सोमा हावा पठाउँछ।

भेन्टिलेटर वा BiPAP प्रयोग गर्दा हुन सक्ने सम्भावित चिन्ताहरू

- तपाईंलाई सघन उपचार कक्ष (ICU) मा हेरचाहको आवश्यकता पर्न सक्छ।
- तपाईंलाई निद्रा लागाउन वा सुताउनका लागि औषधिको आवश्यकता पर्न सक्छ।
- भेन्टिलेटरको नली सास नलीमा हुँदा तपाईं बोल्न वा निल्न सक्नुहुन्न।
- तपाईंको शरीर लामो समयदेखिको स्वास्थ्य समस्याका कारण निष्क्रिय हुँदैछ भने भेन्टिलेटरले राम्रोसँग काम नगर्न सक्छ।
- दीर्घकालीन प्रयोगका लागि, सास नलीलाई घाँटीमा बनाइएको प्वाल (ट्रेकियोटोमी) मा राख्न सकिन्छ।
- BiPAP मास्क प्रयोग गर्दा केही हावा पेटमा गएर ग्यासको कारण पीडा हुन सक्छ। मास्क लगाउँदा बोल्न वा खान गाह्रो हुन सक्छ।

मैले भेन्टिलेटर वा BiPAP नचाहने निर्णय गरेँ भने के हुन्छ?

तपाईं आफैँ वा सास फेर्ने मेसिनको सहायताले सास फेर्न नसक्ने भएमा तपाईंको स्वाभाविक मृत्यु हुनेछ। तपाईंलाई सहज महसुस गराउन आवश्यक सबै उपायहरू गरिनेछ।

मिर्गौला डायलाइसिस

डायलाइसिस एउटा उपचार विधि हो जसले मिर्गौलाले गर्ने रगत छान्ने काम गर्छ। डायलाइसिस दुई प्रकारका हुन्छन्:

- **हेमोडायलाइसिस**ले रगतबाट तरल पदार्थ र फोहोर फिल्टर प्रयोग गरेर हटाउँछ। रगत तपाईंको शरीरबाट डायलाइसिस मेसिनमा जान्छ, त्यसपछि डायलाइजर वा कृत्रिम मिर्गौला भनिने विशेष फिल्टरबाट बग्छ र फेरि तपाईंको शरीरमा फर्कन्छ। रगत डायलाइजरबाट बग्दा, तरल पदार्थ र फोहोरहरू बाहिर निकालिन्छन्।
- **पेरिटोनियल डायलाइसिस (Peritoneal Dialysis, PD)** मिर्गौला फेल हुँदा गरिने एउटा उपचार हो जसमा शरीरको आफ्नै पेटभित्रको पेरिटोनियल झिल्लीलाई फिल्टरको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। PD सामान्यतया दिनको चार पटक गरिन्छ: बिहान, दिउँसो, बेलुका र सुत्ने बेलामा।

मैले डायलाइसिस नगराउने निर्णय गरेँ भने के हुन्छ?

सबै बिरामीहरूलाई डायलाइसिस सुरु नगर्ने निर्णय गर्ने अधिकार छ। तपाईंले डायलाइसिस सुरु गर्नुभएको थियो भने तपाईंसँग यो रोक्ने अधिकार छ। उपचार नगर्ने वा डायलाइसिस रोक्ने निर्णय गरेमा केही दिनदेखि केही हप्ताभित्र स्वाभाविक मृत्यु हुनेछ। तपाईंले आफ्नो मन बदल्नुभयो भने तपाईंले डायलाइसिस फेरि सुरु गर्न सक्नुहुन्छ।

कृत्रिम पोषण वा कृत्रिम तरल पदार्थ

तपाईंले मुखबाट खाना वा तरल पदार्थ लिन नसक्ने भएमा, तपाईंको शरीरलाई सहयोग गर्न कृत्रिम पोषण (खुवाउने नली) वा कृत्रिम तरल पदार्थ (हाइड्रेसन) को प्रयोग गरिन्छ। प्रयोग गरिने केही प्रकारका नलीहरूमा निम्न पर्छन्:

- **नासोगास्ट्रिक (Nasogastric, NG) ट्युब**लाई नाकबाट पेटमा राख्न सकिन्छ। यसले फर्मुला र पानी सिधै पेटमा पठाउँछ।
- **G-ट्युब(ग्यास्ट्रोस्टोमी)वाPEG-ट्युब(परक्युटेनियसएन्डोस्कोपिकग्यास्ट्रोस्टोमी)**लाईपेटमासानोप्वालपारेरराख्नसकिन्छ। यसले फर्मुला र पानी सिधै पेटमा पठाउँछ।
- **नशाभित्र (Intravenous, IV) लाइन** राखिन्छ जसबाट शरीरमा सिधै तरल पदार्थ वा औषधि दिइन्छ। यसले पोषण र तरल पदार्थ सीधै रक्त नलीहरूमा पठाउँछ।

कृत्रिम पोषणका सम्भावित चिन्ताहरू

जोखिमहरूमा नली राखिएको ठाउँमा रक्तस्राव वा संक्रमण र नलीसँग सम्बन्धित समस्याहरू समावेश हुन सक्छन्। गल्तीले फर्मुला सास फेर्दा निमोनिया हुन सक्छ, जुन ज्यान जोखिममा पार्ने समस्या हो। पेट सुन्निने, पेट दुख्ने/अप्ठ्यारो हुने र पखाला लाग्ने समस्याहरू नलीबाट गरिने पोषणका कारण हुन सक्छन्।

मैले कृत्रिम पोषण लिने निर्णय गरेँ भने के हुन्छ?

कृत्रिम पोषणले तपाईंलाई केही समयका लागि राम्रो महसुस गराउनुका साथै जीवनको गुणस्तर सुधार गर्न सक्छ। तपाईं आफ्नो जीवनको अन्त्यतिर हुनुहुन्छ भने उपचारका कारण आउन सक्ने समस्याहरू सहन गाह्रो हुन सक्छ।

मैले कृत्रिम पोषण नलिने निर्णय गरेँ भने के हुन्छ?

तपाईंले मुखबाट कुनै पनि खाना खान नसक्ने भएमा र कृत्रिम पोषण नलिने निर्णय गरेमा, तपाईंको शरीर बिस्तारै काम गर्न छोड्छ। केही दिन वा हप्ताभित्र मृत्यु हुने सम्भावना बढी हुन्छ। जीवनको अन्त्यतिर पुगेका अधिकांश बिरामीहरूलाई भोक वा तिर्खा लागेको सामान्यतः महसुस हुँदैन भन्ने कुरा थाहा पाउँदा तपाईंलाई ढुक्क लाग्न सक्छ।

कृत्रिम तरल पदार्थ प्रयोग गर्दा हुन सक्ने सम्भावित चिन्ताहरू

कृत्रिम तरल पदार्थले शरीरमा बढी मात्रामा तरल पदार्थ जम्मा गराउन सक्छ। यसले हात, खुट्टा र पेटमा असहज रूपमा सुन्निने समस्या निम्त्याउन सक्छ। फोक्सोमा पनि तरल पदार्थ जम्मा हुन सक्छ, जसले सास फेर्न गाह्रो बनाउनुका साथै श्वास फेर्न अप्ठ्यारो बनाउन सक्छ। जोखिमहरूमा नली राखिएको ठाउँमा रक्तस्राव र संक्रमण हुने पनि समावेश छन्।

मैले कृत्रिम तरल पदार्थ लिने निर्णय गरेँ भने के हुन्छ?

कृत्रिम तरल पदार्थले तपाईंको शरीरलाई काम गर्न मद्दत गर्न सक्छ। यसले केही समयका लागि आराम बढाउनुका साथै जीवनको गुणस्तर सुधार गर्न सक्छ। तपाईं आफ्नो जीवनको अन्त्यतिर हुनुहुन्छ भने यस उपचारका कारण आउन सक्ने समस्याहरू सहन तपाईंलाई गाह्रो हुन सक्छ।

मैले कृत्रिम तरल पदार्थ नलिने निर्णय गरेँ भने के हुन्छ?

पर्याप्त तरल पदार्थ नभएमा शरीर बिस्तारै काम गर्न छोड्छ। केही दिन वा हप्ताभित्र मृत्यु हुन सक्छ। यो जान्नु तपाईंलाई ढुक्क लाग्न सक्छ कि शरीरमा पानीको कमी हुनु (डिहाइड्रेसन) मृत्यु प्रक्रियाको एउटा प्राकृतिक हिस्सा हो। जीवनको अन्त्यतिर पुगेका धेरैजसो बिरामीहरूलाई तिर्खा लाग्दैन। जीवनका अन्तिम दिनहरूमा, शरीरमा पानीको कमी (निर्जलीकरण) ले दिमागमा रसायनहरू निस्कन मद्दत गर्न सक्छ जसले तपाईंलाई शान्ति र सहजताको अनुभूति गराउन सक्छ। यसले तपाईंलाई अन्तिम क्षणहरू अझ सहज रूपमा बिताउन मद्दत गर्न सक्छ।

मुटुसम्बन्धी उपकरणहरूका निष्क्रियता

तपाईंको मुटुको कार्यलाई सहयोग गर्न शरीरमा प्रत्यारोपण गरिएका कार्डियाक डिफिब्रिलेटरहरू (Implanted Cardiac Defibrillators, ICD) वा लेफ्ट भेन्ट्रिकुलर असिस्टिभ डिभाइस/मुटुको बायाँ भागलाई रगत पम्प गर्न मद्दत गर्ने उपकरण (left ventricular assistive devices, LVAD) जस्ता उपकरणहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ। कहिलेकाहीँ यस्तो समय आउन सक्छ जब तपाईं ती उपकरणहरू बन्द गर्न चाहनुहुन्छ र प्राकृतिक रूपमा मृत्यु स्वीकार गर्न चाहनुहुन्छ। यस विषयमा डाक्टरसँग पहिले नै कुरा गर्नु र योजना बनाउनु उपयोगी हुनेछ।

संक्रमणका लागि एन्टिबायोटिक औषधिहरू

कहिलेकाहीँ मृत्यु क्यान्सर वा मुटुको रोगजस्ता चिकित्सा समस्याको सट्टा संक्रमणका कारण हुन सक्छ। गंभीर संक्रमणका केही उदाहरणहरूमा निमोनिया र सेप्सिस पर्छन्। तपाईं आफ्नो इच्छा र दीर्घकालीन स्वास्थ्य अवस्थालाई ध्यानमा राखेर संक्रमणको उपचार गर्ने कि नगर्ने निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ। एन्टिबायोटिकहरू ब्याक्टेरियाको कारणले हुने संक्रमणको उपचार गर्न प्रयोग गरिने औषधि हुन्। अन्य औषधिहरू भाइरस वा ढुसी (फङ्गस) जन्य संक्रमणहरूका उपचारका लागि प्रयोग गरिन्छन्। यी औषधिहरू IV मार्फत दिनुपर्ने हुन सक्छ।

उपशामक हेरचाह र होस्पिस हेरचाह

तपाईंले आफूलाई कता र कसरी हेरचाह चाहिएको छ भन्नेबारे आफ्ना इच्छाहरू पनि समावेश गर्न चाहनुहुन्छ होला।

उपशामक हेरचाह भनेको बिरामीलाई सहजता र आराम प्रदान गर्ने उपचार विधि हो। यसको लक्ष्य रोगका लक्षणहरू र दुष्प्रभावहरू (साइड इफेक्टहरू) लाई रोक्न वा उपचार गर्नु हो। गम्भीर रोग पत्ता लागेकै पहिलो दिनदेखि नै यो योजनाको हिस्सा हुनुपर्छ। उपशामक हेरचाह तपाईं कति समयसम्म बाँच्ने अपेक्षा गरिएको छ भन्ने कुरासँग सम्बन्ध नराखी प्रदान गर्न सकिन्छ। उपशामक हेरचाहले निम्न सहयोगहरू प्रदान गर्न सक्छ:

- दुखाइ तथा अन्य लक्षणहरूका आराम प्रदान गर्न
- तपाईं र तपाईंको परिवारका लागि भावनात्मक तथा आध्यात्मिक समर्थन प्रदान गर्न
- जटिल उपचारका निर्णयहरू लिन मद्दत गर्न

होस्पिस हेरचाह भनेको यस्तो सहजतामूलक उपचार हो जुन ती व्यक्तिहरूलाई दिइन्छ जसको जीवन प्रत्याशा 6 महिनाभित्र समाप्त हुने अनुमान गरिएको हुन्छ। ध्यान लक्षणहरूको व्यवस्थापन, शान्तिपूर्ण मृत्यु र मृत्यु पछिको जीवनमा केन्द्रित हुन्छ। स्वास्थ्य कमजोर हुँदै जाँदा, अब आशा चाहिँ परिवार र साथीहरूसँग बिताएका अर्थपूर्ण समयहरूमा बाँधिन थाल्छ। होस्पिस हेरचाहले उपशामक हेरचाहका सबै फाइदाहरू दिनुका साथै थप यी लाभहरू प्रदान गर्न सक्छ:

- नयाँ उर्जा बढाउन वा उपलब्ध उर्जालाई जोगाउन मद्दत गर्नका लागि फिजियोथेरापी वा व्यावसायिक उपचार
- कला, संगीत तथा अन्य पूरक उपचार विधिहरू
- हेरचाहकर्ताहरूलाई विश्राम दिने उद्देश्यले दिइने विश्राम सेवाहरू
- नुहाउने, सरसफाइ गर्ने, खाना खुवाउने र अन्य व्यक्तिगत स्वास्थ्य सेवाहरूमा सहयोग गर्न घर स्वास्थ्य सहायकहरू उपलब्ध छन्
- कुनैनै काममा सघाउन वा खाना तयार पार्न सहयोग गर्ने तालिमप्राप्त स्वयंसेवकहरू उपलब्ध छन्
- हेरचाह गर्नेहरूका लागि सहयोग सेवाहरूमा शोक सल्लाह समेत उपलब्ध छन्

अंग दान

अंग दानबारे निर्णय गर्नुअघि यी महत्त्वपूर्ण कुराहरू विचार गर्नुहोस्: www.life-source.org मा दर्ता गर्नुहोस् वा आफ्नो चालक अनुमतिपत्रमा आफ्ना इच्छाहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

- अमेरिकाको माथिल्लो मिडवेस्ट क्षेत्रमा 3000 भन्दा बढी मानिसहरू प्रत्यारोपणको पर्खाइमा छन्।
- अंग दानले तपाईंको परिवारलाई शोक प्रक्रियामा भावनात्मक रूपमा सान्त्वना र राहत दिन सक्छ। एक जनाले 60 जनासम्मको ज्यान जोगाउन वा स्वास्थ्य सुधार गर्न सक्छ।
- अंग दान गर्दा तपाईं वा तपाईंको परिवारलाई कुनै खर्च लाग्दैन।
- तपाईंलाई कुनै स्वास्थ्य समस्या भए पनि, तपाईंले दान गर्न सक्ने सम्भावना धेरै हुन्छ।
- सबै प्रमुख धर्महरूले अंगदानलाई समर्थन गर्छन्।
- अंग दानले दाहसंस्कार वा अन्तिम दर्शनको योजनामा कुनै असर पार्दैन।
- अंग दान गोप्य राखिन्छ।

विज्ञानका लागि **आफ्नो पूरा शरीर दान गर्न** छुट्टै फारामहरू आवश्यक पर्न सक्छ।

Copyright©2013Sanford.
यो जानकारी व्यावसायिक चिकित्सकीय सेवाको विकल्पको रूपमा दिन खोजिएको होइन।
सधैं आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको निर्देशनअनुसार चल्नुहोस्।

नोटहरू

नोटहरू

थप जानकारीका लागि, हाम्रो साइटमा अनलाइन भ्रमण गर्नुहोस्:

good-sam.com

sanfordhealth.org

Good Samaritan Society Sanford Health को सम्बद्ध संस्था हो।

019051-00760 PE (Nepali) 7/25