



PennState Health



धन्यवाद

निम्नद्वारा सिर्जना गरिएको

the conversation project



©2021 Ariadne Labs and The Conversation Project, इन्स्टिच्युट फर हेल्थकेयर इम्प्रुभमेन्ट (Institute for Healthcare Improvement, IHI) को अवसर

द के मार्टर्स टु मी वर्कबुक संयुक्त रूपमा Ariadne Labs (ariadnelabs.org) र कुराकानी परियोजना (The Conversation Project) (theconversationproject.org) को स्वामित्वमा छ, जुन इन्स्टिच्युट फर हेल्थकेयर इम्प्रुभमेन्ट (IHI; ihi.org) को पहल हो, र क्रिएटिभ कमन्स अन्तर्गत इजाजतपत्र प्राप्त गरिएको छ। Attribution-ShareAlike 4.0 अन्तर्राष्ट्रिय लाइसेन्स (creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)। Ariadne Labs र इन्स्टिच्युट फर हेल्थकेयर इम्प्रुभमेन्ट (IHI) ले सामग्रीलाई जस्तो-जस्तो र उपलब्ध छ त्यसलाई इजाजतपत्र दिन्छ, र सामग्रीको सम्बन्धमा कुनै पनि प्रकारको प्रतिनिधित्व वा वारेन्टीहरू बनाउँदैन।

HEA_324352_NEP 0823

**मेरो लागि के महत्त्वपूर्ण छ
गम्भीर रोग भएका मानिसहरूका लागि कार्यपुस्तिका**



PennState Health



नाम:

मिति:

यो कार्यपुस्तिका गम्भीर रोग भएका मानिसहरूलाई उनीहरूका लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुराका बारेमा चिकित्सक, नर्स, सामाजिक कार्यकर्ता, आदि लगायत उनीहरूको स्वास्थ्य सेवा टोलीसँग कुरा गर्न तयार हुन मद्दत गर्न डिजाइन गरिएको हो।

यो कार्यपुस्तिका विशिष्ट चिकित्सा निर्णयहरू गर्नेबारे होइन। यो तपाईंका लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुराका बारेमा सोच्न र तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार टोलीसँग तपाईंको लक्ष्य र प्राथमिकताहरू साझा गर्नका लागि हो। त्यसपछि, एकसाथ तपाईंले आफ्नो लागि उपयुक्त स्याहारको प्रकार छनोट गर्न सक्नुहुन्छ।

यो कार्यपुस्तिकाको प्रयोग कसरी गर्ने

- कार्यपुस्तिका आफैले वा अरु कसैसँग गर्नुहोस्।
- आफ्नो फुर्सदको दिन निकाल्नुहोस्।
- आफ्नो समय लिनुहोस्। तपाईंले कार्यपुस्तिका सबै एकै बैठकमा पूरा गर्न आवश्यक छैन। प्रश्नहरू छाड्नु वा तिनीहरूपछि गर्नु आउन ठीक छ।
- त्यसलाई आफ्नो स्वास्थ्य सेवा टोलीसँग साझा गर्नुहोस्। पूरा भएको कार्यपुस्तिकालाई अर्को अपोइन्टमेन्टमा ल्याउनुहोस् ताकि तपाईं आफ्ना उत्तर र प्रश्नहरूमा कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।
- तयार रहनुहोस्। तपाईंको चाँडै अपोइन्टमेन्ट छैन भने पनि वा तपाईंले चाँडै परिवारको सदस्यलाई भेट्नुहुन्न भने पनि, कार्यपुस्तिका गर्दा तपाईंलाई के महत्त्वपूर्ण छ भनेर स्पष्ट हुन मद्दत गर्ने छ।

पूरा गर्ने दुई तरिकाहरू

1. तपाईं आफ्नो कम्प्युटरमा कार्यपुस्तिका गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईंको उत्तरहरू टाइप गर्नुअघि तपाईंको कम्प्युटरमा सुरक्षित गर्न निश्चित हुनुहोस्। अन्यथा, तपाईंले टाइप गर्नुभएको कुरा बचत हुने छैन।
2. धेरै व्यक्तिहरूले छापिएको कागजातमा आफ्ना जवाफहरू लेख्न सजिलो पाउँछन्, त्यसपछि अरूसँग साझेदारी गर्न प्रतिलिपिहरू बनाउँछन्।

Penn State Health द्वारा अनुकूलित:

the conversation project



यो कागजातले कानुनी सल्लाह प्रदान गर्न खोज्दैन।

©2021 Ariadne Labs and The Conversation Project, इन्स्टिच्युट फर हेल्थकेयर इम्प्रुभमेन्ट (IHI) को अवसर

स्याहारकर्ताहरूका लागि

तपाईंले यो कार्यपुस्तिका पूरा गर्न अरु कसैलाई मद्दत गर्दै हुनुहुन्छ भने, यहाँ ध्यानमा राख्नु पर्ने केही कुराहरू छन्:

- यसले किन मद्दत गर्ने छ व्याख्या गर्नुहोस्। तपाईंले, “म हामी तपाईंका लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा के हो भनेर जान्दछौं भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्न चाहन्छु, ताकि हामी तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार टोलीसँग थप उपयोगी कुराकानी गर्न सकौं।” भन्न सक्नुहुन्छ।
- यसलाई सानो भागमा लिनुहोस्। कुनै प्रश्न छोड्न सधैं ठीक छ। तपाईंले व्यक्तिलाई अपील गर्ने प्रश्नहरू छान्न पनि दिन सक्नुहुन्छ। तिनीहरू थकित वा अभिभूत भएमा, विश्राम लिनुहोस् र पछि फर्कनुहोस्।
- व्यक्ति अलमलमा परेका छन् भने, थोरै सहयोगी राख्नुहोस्। धेरै मानिसहरू उपस्थित हुनुले गम्भीर रूपमा बिरामी व्यक्तिमा दबाव बढाउन सक्छ। कार्यपुस्तिका पूरा गर्न एक वा दुई व्यक्तिलाई सहयोग गर्नुहोस्, त्यसपछि अरूसँग साझेदारी गर्नुहोस्।

मेरो स्वास्थ्य

तपाईंको वर्तमान स्वास्थ्य अवस्थाका बारेमा तपाईंको बुझाइ के छ?

तपाईं आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार टोलीबाट तपाईंको रोगको साथ अगाडि के हुन सक्छ भन्नेबारे कति जानकारी चाहानुहुन्छ?

मेरो बारेमा

मेरा शुभ दिनहरू • तपाईंका लागि राम्रो दिन कस्तो देखिन्छ?
मलाई राम्रो दिनमा गर्न मनपर्ने यहाँ केही कुराहरू छन्:

उदाहरणहरू: उठ्नुहोस् र लुगा लगाउनुहोस्। • मेरो बिरालोसँग खेल्नुहोस्। • फोन कल गर्नुहोस्। • टिभी हेर्नुहोस्। • साथीसँग कफी पिउनुहोस्।

मेरा कठिन दिनहरू • तपाईंका लागि कठिन दिन कस्तो देखिन्छ?
यी मेरा लागि कठिन दिनमा सामना गर्न सबैभन्दा कठिन कुराहरू हुन्:

उदाहरणहरू: ओछ्यानबाट उठ्न नसक्ने • धेरै असहजतामा • भोक नलाग्ने • कसैसँग कुरा गर्न मन नलाग्ने

मेरा लक्ष्यहरू • तपाईंको स्वास्थ्य अवस्था बिग्रन्छ भने तपाईंको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण लक्ष्यहरू के हुन्?
मैले मेरो भविष्यमा गर्न सक्षम हुन चाहने केही कुराहरू:

उदाहरणहरू: मेरो कुरुरलाई घुम्न लैजाने। • मेरो बच्चाको विवाहमा उपस्थित हुने। • चर्च जानका लागि राम्रो महसुस हुने। • मेरा नातिनातिनाहरू भेट्न आउँदा कुरा गर्ने

मेरो स्याहार

आफूले गर्ने र प्राप्त गर्ने नचाहेको स्याहारका बारेमा सबैको आफ्नै प्राथमिकताहरू छन्। यस समयमा तपाईं के चाहनुहुन्छ भन्नेबारे सोचन तलको स्केल प्रयोग गर्नुहोस्।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा: यी तराजूहरूले भावनाहरूको दायराको प्रतिनिधित्व गर्दछन्; त्यहाँ कुनै सही वा गलत जवाफ छैन।

- तपाईं अहिले कहाँ हुनुहुन्छ जवाफ दिनुहोस्। तलको प्रत्येक स्केलका लागि, तपाईं अहिले के चाहनुहुन्छ सोच्नुहोस्। भविष्यमा आफ्ना जवाफहरू पुनः हेर्नुहोस्, तिनीहरू समयसँगै परिवर्तन हुन सक्छन्।
- वार्तालाप शुरुवातको रूपमा आफ्नो जवाफ प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंका जवाफहरू अरूसँग कुरा गर्नका लागि राम्रो शुरुवात बिन्दु हुन सक्छ किन तपाईंले जवाफ दिनुभयो जसरी तपाईंले गर्नुभयो।

एक बिरामीको रूपमा, म जान्न चाहन्छु...



मेरो अवस्था र मेरो उपचारका बारेमा मात्र आधारभूत कुराहरू

मेरो अवस्था र मेरो उपचारका बारेमा सबै विवरणहरू

त्यहाँ मेडिकल निर्णय लिइँदा, म चाहन्छु...



सबै निर्णय गर्नका लागि मेरो स्वास्थ्य स्याहार टोली

सम्भव भएसम्म निर्णयहरूमा भनाइ राख्न

चिकित्सा उपचारको बारेमा तपाईंको चिन्ता के हो?



मैले पर्याप्त स्याहार पाउने छैन भन्नेबारे मलाई चिन्ता छ

म धेरै स्याहार गर्ने छु भन्नेबारे मलाई चिन्ता छ

थप समय प्राप्त गर्ने सम्भावनाको लागि तपाईं कति चिकित्सा उपचार गर्न इच्छुक हुनुहुन्छ?



केही छैन: मलाई चाहिँदैन कुनै पनि थप चिकित्सा उपचार चाहन्न

सबै कुराहरू: म कुनै पनि चिकित्सा उपचार सम्भव प्रयास गर्न चाहन्छु

तपाईंको स्वास्थ्य अवस्था बिग्रन्छ भने, तपाईं कहाँ हुन चाहनुहुन्छ?



म दृढतापूर्वक स्वास्थ्य सेवा सुविधामा रहन रुचाउँछु

सम्भव भएमा म घरमै बस्न रुचाउँछु

मेरो रोगको बारेमा अरूसँग जानकारी साझा गर्ने कुरा आउँछ...



म मेरो नजिकका मानिसहरूले सबै विवरणहरू थाहा पाउनु भन्ने चाहन्न

मेरो नजिकका मानिसहरूले सबै विवरण जान्न सक्नु भन्ने चाहन्न

मेरो डर र चिन्ताहरू • तपाईंको स्वास्थ्यको बारेमा भविष्यको बारेमा सबैभन्दा ठूलो डर र चिन्ताहरू के हुन्? मैले चिन्ता गर्ने यी मुख्य कुराहरू हुन्:

उदाहरणहरू: म पीडामा पर्न चाहन्न। • म मले चाहेको स्याहार पाउन सकिँदैन भनी चिन्तित छु। • मलाई कसैले भेट्न नआओस् भन्ने ठाउँमा म अडिग भएको महसुस गर्न चाहन्न। • म मेरो स्याहारको लागतको बारेमा चिन्तित छु। • मेरो स्याहारकर्ताहरूले प्रदान गर्ने सक्ने भन्दा बढी स्याहार चाहिन्छ भने के हुन्छ?

मेरो सबल पक्ष • तपाईं आफ्नो रोगका साथै भविष्यको बारेमा सोच्नुहुन्छ, तपाईंलाई सबलता दिन्छ?

कठिन समयमा मेरो शक्तिको मुख्य स्रोत:

उदाहरणहरू: मेरा साथीहरू • मेरो परिवार • मेरो विश्वास • मेरो बगैचा • म आफैँ ("मैले मात्र गर्छु")

मेरा क्षमताहरू • तपाईंको जीवनको लागि कुन क्षमताहरू यति महत्त्वपूर्ण छन् कि तपाईं तिनीहरूविना बाँच्न कल्पना गर्न सक्नुहुन्न?

जबसम्म म सक्छु, म चाहन्छु...

उदाहरणहरू: कम्तीमा ओछ्यानमा बस्न र कहिलेकाहीं मेरा नातिनातिनाहरूसँग कुरा गर्न • आइसक्रिम खान र टिभीमा फुटबल खेल हेर्न • मेरा प्रियजनहरूलाई चिन्न • मलाई होश नभए पनि मुटुको धड्कन छ

तपाईं बिरामी पर्नुभयो भने, तपाईंका लागि कुन कुरा बढी महत्त्वपूर्ण छ: लामो जीवनको सम्भावना वा जीवनको राम्रो गुणस्तरको सम्भावना? कृपया व्याख्या गर्नुहोस्:

मेरा इच्छा र प्राथमिकताहरू • तपाईंको स्याहारका लागि के चाहना र प्राथमिकताहरू छन्?

मेरो स्वास्थ्य अवस्था बिग्रन्छ भने, म के हुन्छ भनी सुनिश्चित गर्न चाहन्छु:

उदाहरणहरू: म सकेसम्म स्वतन्त्र रहन चाहन्छु। • म घर फर्कन चाहन्छु। • म मेरा चिकित्सकहरूले मलाई बचाउनका लागि आफूले सक्दो प्रयास गरून चाहन्छु। • मैले म आराम स्याहारमा मात्र स्विच गर्न चाहेमा म सबैले मेरो इच्छाको सम्मान गरोस् भन्ने चाहन्छु।

र यहाँ के म यो सुनिश्चित गर्न चाहन्छु कि यस्तो नहोस्:

उदाहरणहरू: म मेरो परिवारमा बोझ बन्न चाहन्न। • म एकलो हुन चाहन्न। • म धेरै मेशिनहरूमा गहन स्याहार एकाइमा समाप्त गर्न चाहन्न। • म पीडामा पर्न चाहन्न।

तपाईं बिरामी हुनुभयो भने तपाईंको परिवार, साथी र स्वास्थ्य स्याहार टोलीले तपाईंका बारेमा र तपाईंका इच्छा र प्राथमिकताहरूबारे थाहा छ भनी सुनिश्चित गर्न चाहनुहुन्छ कि अरु केही छ?

मेरा प्रश्नहरू • तपाईं आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार टोलीलाई के प्रश्नहरू सोध्न चाहनुहुन्छ?

उदाहरणहरू: आगामी महिनाहरूमा तपाईं मसँग कसरी काम गर्नुहुन्छ? • यस बिन्दुमा मेरो लागि कुन उपचार विकल्पहरू उपलब्ध छन् र तिनीहरूले काम गर्ने सम्भावनाहरू के हुन्? • मैले थप उपचारात्मक उपचार नचाहने निर्णय गरेमा म के आशा गर्न सक्छु? • म बिरामी भएँ भने, तपाईं मलाई आरामदायी रहन मद्दत गर्न के गर्न सक्नुहुन्छ? • उत्तम-अवस्था र सबैभन्दा खराब-अवस्थाका परिदृश्यहरू के-के हुन्?

मेरा मानिस

त्यहाँ तपाईंको स्याहारमा संलग्न हुने मुख्य व्यक्तिहरू छन् (परिवारका सदस्य, साथी, विश्वासका नेताहरू, अन्य)? तपाईंको सूचीमा भएका प्रत्येक व्यक्तिका लागि, तिनीहरूको फोन नम्बर र तपाईंसँगको सम्बन्ध समावेश गर्न निश्चित हुनुहोस्।

तपाईंको इच्छा र प्राथमिकताहरूबारे उनीहरूलाई कति थाहा छ? उनीहरूको निर्णयमा कस्तो भूमिका होस् भन्ने चाहनुहुन्छ? तपाईं कहिले आफ्नो इच्छा बारे तिनीहरूसँग कुरा गर्न सक्षम हुन सक्नुहुन्छ?

यदि तपाईं सक्षम हुनुहुन्न भने तपाईं कुन व्यक्तिलाई तपाईंको तर्फबाट चिकित्सा निर्णय लिन चाहानुहुन्छ? यो व्यक्तिलाई प्रायः तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार प्रोक्सी, एजेन्ट वा सरोगेट भनिन्छ।

नाम, फोन नम्बर, मेरो सम्बन्ध

मैले यो व्यक्तिसँग मेरो लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुराको बारेमा कुरा गरेको छु।

चाहन्छु चाहन्नँ

मैले यो व्यक्तिलाई मेरो स्वास्थ्य स्याहार प्रोक्सीको रूपमा नाम दिने आधिकारिक फारम भरेको छु।

चाहन्छु चाहन्नँ

मेरो स्वास्थ्य स्याहार टोलीसँग आधिकारिक प्रोक्सी फारमको प्रतिलिपि छ भनी सुनिश्चित गर्न मैले जाँच गरेको छु।

चाहन्छु चाहन्नँ

मेरो स्वास्थ्य स्याहार टोली

तपाईंको स्याहारमा संलग्न प्रमुख चिकित्सकहरू को हुन्?

मेरो प्राथमिक स्याहार प्रदायक

नाम

फोन नम्बर

मेरो सामाजिक कार्यकर्ता

नाम

फोन नम्बर

मेरो मुख्य विशेषज्ञ

नाम

फोन नम्बर

अन्य

नाम

फोन नम्बर

आगामी चरणहरू

अब तपाईंले कार्यपुस्तिका पूरा गर्नुभएको छ, अब के छ?

- **यसलाई अरु कसैसँग कुरा गर्नुहोस्** । तपाईंले आफैँले कार्यपुस्तिका भर्नुभयो भने, आफ्नो उत्तर र प्रश्नहरू परिवारको सदस्य, साथी वा अन्य व्यक्तिसँग साझेदारी गर्न समय निकाल्नुहोस्। तपाईंले तिनीहरूलाई कार्यपुस्तिकाको प्रतिलिपि दिन चाहनुहुन्छ जसमा तपाईंका जवाफहरू लेखिएका छन्।
- **तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार टोलीसँग कुरा गर्नुहोस्** । कार्यपुस्तिकाको बारेमा कुरा गर्न, आफ्ना उत्तरहरू साझा गर्न र कुनै प्रश्नहरू सोध्नको लागि भेटघाट गर्नुहोस्। तपाईंको प्राथमिक स्याहार डाक्टर वा मुख्य विशेषज्ञ एक सामाजिक कार्यकर्तासँग काम गर्दछ भने, त्यो व्यक्ति सुरु गर्नको लागि एक उत्कृष्ट स्थान हुन सक्छ।
- **प्रोक्सी छान्नुहोस्** । तपाईं आफ्नो लागि तिनीहरूलाई बनाउन सक्षम हुनुहुन्न भने यो व्यक्ति हो जुन तपाईंको लागि चिकित्सा निर्णयहरू गर्न छनोट गर्नुहुन्छ।
- **कुरा गरिरहनुहोस्** । मानिसहरूको प्राथमिकताहरू प्रायः तिनीहरूको स्वास्थ्य परिवर्तन वा समय बित्दै जाँदा परिवर्तन हुन्छ। तपाईंको जवाफ परिवर्तन भएको छ कि छैन भनेर हेर्नको लागि समयको साथ कार्यपुस्तिका पुनः हेर्नुहोस्। र तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार टोलीलाई अद्यावधिक राख्न निश्चित हुनुहोस् ताकि उनीहरूलाई थाहा छ तपाईंका लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण के हो।

नोटहरू

नोटहरू
