আপনার ভবিষ্যত সেবার জন্য পরিকল্পনা

একটি নির্দেশনা

Bengali edition

আপনার ভবিষ্যত সেবার জন্য পরিকল্পনা

একটি নির্দেশনা

আপনার জীবনে এমন সময়গুলি আসতে পারে যখন আপনি মারাত্মক অসুস্থ বা অসমর্থ হয়ে পড়ার পরিণামগুলি নিয়ে চিন্তা করতে থাকেন। এটি অসুস্থ থাকার একটি সময়ে বা একটি জীবনের মোড় ঘুরিয়ে দেওয়া ঘটনার ফলাফলের জন্য হতে পারে। এটি এমনকি শুধু এই কারণেও হতে পারে যে, আপনি এরকম একজন ব্যক্তি যিনি আগে থেকে পরিকল্পনা করে রাখতে পছন্দ করেন।

আপনি হয়তো এটি নিয়ে ভাবনাচিন্তা করতে চান যে, একটি মারাত্মক অসুস্থতা নিয়ে বসবাস করার বিষয়টি আপনার, আপনার সঙ্গী এবং আপনার আত্মীয়-স্বজনদের কাছে কি রকম হতে পারে, বিশেষতঃ আপনি যদি নিজের জন্য সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে অসমর্থ হয়ে পড়েন। আপনি হয়তো আপনার পছন্দগুলি এবং আপনার ভবিষ্যত সেবা ও চিকিৎসা কিরকম হতে পারে সে সংক্রান্ত ইচ্ছাগুলিকে রেকর্ড করে রাখতে চাইতে পারেন বা আপনি শুধু কিছুই না করাকে বেছে নিতে পারেন।

আপনার ইচ্ছাগুলিকে লোকেদের জানানোর একটি উপায় হল অগ্রিম সেবা পরিকল্পনা নামের একটি পরিকল্পনা।

এই পুস্তিকাটিতে অগ্রিম সেবা পরিকল্পনা এবং আপনার কাছে উপলব্ধ বিভিন্ন বিকল্পগুলির একটি সরল ব্যাখ্যা প্রদান করা হয়েছে। এই পুস্তিকাটি মেন্টাল ক্যাপাসিটি অ্যাক্ট (2005) এর কাঠামোর মধ্যে থাকা কিছু পরিভাষাকে ব্যবহার করেছে, তাই ব্যবহৃত কিছু ভাষা আপনার কাছে নতুন হতে পারে।

অ্যাডভান্স কেয়ার প্ল্যানিং বা অগ্রিম সেবা পরিকল্পনা কি?

অগ্রিম সেবা পরিকল্পনা হল আপনার এবং আপনাকে যারা সেবা প্রদান করেন, উদাহরণস্বরূপ, নার্স, ডাক্তার, কেয়ার হোম ম্যানেজার, সোশ্যাল ওয়ার্কার, পরিবার বা বন্ধুদের মধ্যে আলোচনার একটি প্রক্রিয়া।

এই আলোচনাকালে, আপনি আপনার ভবিষ্যত সেবার ব্যাপার কিছু মতামত, পছন্দ বা ইচ্ছাগুলি প্রকাশ করতে পারেন, যাতে ভবিষ্যতে কোন সময়ে আপনি যদি আপনার নিজের সিদ্ধান্তগুলি গ্রহণে অসমর্থ হয়ে পড়েন, তখন যাতে সেগুলিকে বিবেচনা করা যায়। এই প্রক্রিয়াটি আপনাকে আপনার সেবার সাথে সংশ্লিষ্ট সবাইকে আপনার ইচ্ছাগুলি জানাতে সমর্থ করবে।

অগ্রিম সেবা পরিকল্পনার দিকগুলি

- আলোচনা শুরু করা
- আপনার বিকল্পগুলি খতিয়ে দেখা
- আপনার ইচ্ছা ও পছন্দগুলিকে চিহ্নিত করা
- আপনি চাইলে কোন বিশেষ চিকিৎসাকে প্রত্যাখ্যান করা
- আপনার হয়ে কার সাথে পরামর্শ করা যাবে তাকে চিহ্নিত করা
- একটি লাস্টিং পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি ব্যবহার করে আপনার জন্য সিদ্ধান্তগুলি নিতে কাউকে নিযুক্ত করা
- আপনার ইচ্ছাগুলি লোককে জানানো

এই বিষয়গুলিকে এই পুস্তিকায় ব্যাখ্যা করা হবে।

অগ্রিম সেবা পরিকল্পনা হল একটি সম্পূর্ণ স্বেচ্ছামূলক প্রক্রিয়া এবং উপরের পদক্ষেপগুলি নেওয়ার জন্য কারো উপর কোন চাপ থাকবে না।

আলোচনা শুরু করা

কারো সাথে অগ্রিম সেবা পরিকল্পনা সংক্রান্ত আলোচনা করলে তা এই পুস্তিকায় উল্লেখিত এক বা একাধিক বিষয়ের দিকে নিয়ে যেতে পারে।

অগ্রিম সেবা পরিকল্পনা সম্পর্কে একটি আলোচনা এই কারণগুলির জন্য হতে পারে:

- যদি কোন অপ্রত্যাশিত ঘটনা ঘটে, সেক্ষেত্রে পরিকল্পনাগুলি করার ইচ্ছা
- আপনার ভবিষ্যত বা অবসর গ্রহণের জন্য পরিকল্পনা করা
- একটি মারাত্মক বা দীর্ঘ-মেয়াদী সমস্যার রোগ নির্ণয়কে অনুসরণ করা বা জানতে পারা যে, আপনি আর সীমিত সময় বাঁচবেন
- একজন স্ত্রী, সঙ্গী বা বন্ধুর মৃত্যুর পর।

প্রত্যেকেই যে এই ধরণের একটি আলোচনায় নিয়োজিত হতে চাইবেন তা নয় এবং তা একটি স্বাভাবিক ব্যাপার। তবে, কথা বলা এবং অগ্রিম পরিকল্পনার অর্থ এই যে, আপনার ইচ্ছাগুলি অন্যদের অবগতিতে আসার সম্ভাবনা অনেক বেশী হবে। এটি তাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ যারা আপনি মারাত্মক অসুস্থতার জন্য নিজের সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা হারিয়ে ফেললে সিদ্ধান্তগুলি নেওয়ার দায়িত্বে থাকবেন।

আপনার বিকল্পগুলি খতিয়ে দেখা

অগ্রিম সেবা পরিকল্পনা আপনার পছন্দ অনুযায়ী যে কোন সময়ে হতে পারে। আপনার সেবা প্রদানকারী বা আপনার কাছের কোন ব্যক্তিকে আপনার সাথে আলোচনা করতে বলুন। আপনি একটি অগ্রিম সেবা পরিকল্পনা সংক্রান্ত আলোচনা করার জন্য একটি উপযুক্ত সময় ও স্থান নির্ধারিত নির্ধারন করতে চাইতে পারেন।

আপনার কাছে কোন্ বিকল্পগুলি উপলব্ধ রয়েছে তা খতিয়ে দেখার জন্য, আপনাকে এবং আপনি যার সাথে আলোচনা করছেন তাকে কিছু সহায়তা ও পরামর্শ চাইতে হতে পারে।

আপনার হয়তো কিছু বিষয় হোক বা কিছু বিষয় না হোক সে ব্যাপারে জোরালো মতামতগুলি থাকতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, কিছু ব্যক্তি বলতে পারেন যে, তারা যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন তারা সবসময় বাড়িতে থাকতে চাইবেন। তবে, কিছু পরিস্থিতিতে এটি একটি বাস্তবসম্মত পছন্দ নাও হতে পারে।

বিকল্পগুলি খতিয়ে দেখা সংক্রান্ত একটি উদাহরণ

ইলা **(Ella)** তার মেয়ে, জামাই এবং দুটি ছোট নাতি-নাতনীর সাথে থাকেন। তিনি জানেন যে, তিনি তার জীবনের শেষ পর্যায়ের দিকে যাচ্ছেন এবং তিনি তার বাড়িতে থেকে যেতে চান। কিন্তু ইলা **(Ella)** এও অনুভব করেন যে, তার পরিবারকে কোন অতিরিক্ত কাজ বা বিষাদগ্রস্ত হয়ে পড়া থেকে বাঁচাতে তাকে সত্যিকারে অবশ্যই একটি নার্সিং হোমে যেতে হবে। এই চিন্তাটি তার একটি গভীর উদ্বেগের কারণ হয়েছে।

ইলা **(Ella)** তার পরিবারকে তার ইচ্ছাগুলি সম্পর্কে বলেননি, তাই তিনি জানেন না যে, তারা তার দেখা-শোনা করার সম্ভাব্যতার ব্যাপারে কি মনে করেন। তিনি তার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করেননি যে, তার নিজের বাড়িতে থাকার ক্ষেত্রে সাহায্যের জন্য তার স্থানীয়ভাবে কি কি সহায়তা উপলব্ধ রয়েছে বা একটি নার্সিং হোম বাদে তার কাছে অন্য কোন বিকল্প রয়েছে কি না।

উপলব্ধ সমস্ত বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করলে এবং সন্ধান করলে, তা ইলা **(Ella)**-র অনেকটা উদ্বেগকে প্রশমিত করতে পারত এবং তার পরিবারের সাথে একসাথে তাকে ভবিষ্যত পরিকল্পনাগুলি করতে নিয়োজিত করতে পারত।

আপনার ইচ্ছা এবং পছন্দগুলিকে চিহ্নিত করা

অগ্রিম সেবা পরিকল্পনাকালে আপনার প্রকাশিত ইচ্ছাগুলি হল আপনার কাছে ব্যক্তিগত ব্যাপার এবং তা আপনার ভবিষ্যত সেবা সংক্রান্ত যা কিছু হতে পারে৷

আপনি ভবিষ্যতের জন্য আপনার অগ্রাধিকার এবং পছন্দগুলিকে অর্ন্তভুক্ত করতে চাইতে পারেন, উদাহরণস্বরূপ:

- আপনি আপনার কোন ধর্মীয় বা আধ্যাত্মিক বিশ্বাসগুলি থাকলে তা আপনার সেবাতে কিভাবে প্রতিফলিত হোক বলে চাইছেন
- পরে কোন সময়ে আপনার হয়ে যার সাথে পরামর্শ করা হোক বলে চাইছেন সেই ব্যক্তি/লোকের নাম ; ইনি কাছের একজন পরিবারের সদস্য হতে পারেন বা আপনার বেছে নেওয়া যে কেউ হতে পারেন
- এই সংক্রান্ত পছন্দ যে, আপনি কোথায় সেবাকৃত হতে চাইবেন, উদাহরণস্বরূপ, তা বাড়ি, একটি হাসপাতাল, নার্সিং হোম বা একটি পান্থশালা হতে পারে
- আপনি আপনার জীবনের শেষ পর্যায়ে কোথায় সেবাকৃত হতে চাইবেন এবং কারা আপনার সাথে থাকুক বলে চাইবেন
- আপনাকে প্রদান করা হতে পারে এরকম বিভিন্ন চিকিৎসা বা সেবার ধরণগুলি সম্পর্কে আপনার চিন্তাভাবনাগুলি
- আপনি কিভাবে জিনিসগুলি করতে চাইবেন, উদাহরণস্বরূপ, একটি বাথের বদলে একটি শাওয়ার নিতে চাওয়া বা আলো জ্বালিয়ে ঘুমানো
- ব্যবহারিক বিষয়গুলির ব্যাপারে উদ্বেগ ও সমাধানগুলি, উদাহরণস্বরূপ, আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে আপনার পোষা প্রাণীগুলি কার তত্ত্বাবধানে থাকা উচিত৷

আপনি যদি নিজে কোন সিদ্ধান্ত নিতে অসমর্থ হয়ে পড়েন, সেক্ষেত্রে এই তথ্যাবলী আপনার সেবাকারী ব্যক্তিদেরকে এটি চিহ্নিত করতে সহায়তা করবে যে, আপনার সর্বাধিক স্বার্থগুলি কি হবে এবং তা তাদেরকে আপনার হয়ে সিদ্ধান্তগুলি নিতে সহায়তা করবে৷

বিশেষ কোন চিকিৎসা প্রত্যাখ্যান করা

একটি অগ্রিম সেবা পরিকল্পনা সংক্রান্ত আলোচনাকালে, আপনি কোন বিশেষ চিকিৎসা সম্পর্কে একটি খুব নির্দিষ্ট মতামত প্রকাশ করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন যা আপনি নিতে চান না। চিকিৎসা প্রত্যাখ্যানের একটি অগ্রিম সিদ্ধান্ত গ্রহণের দ্বারা এটি করা যেতে পারে।

চিকিৎসা প্রত্যাখ্যানের একটি অগ্রিম সিদ্ধান্ত (কখনো কখনো এটিকে লিভিং উইল বা অগ্রিম নির্দেশনা বলা হয়) হল একটি সিদ্ধান্ত যা আপনি ভবিষ্যতে কোন সময়ে নির্দিষ্ট ধরণের একটি চিকিৎসাকে প্রত্যাখ্যান করার জন্য গ্রহণ করেছেন। চিকিৎসাটি প্রাসঙ্গিক হয়ে ওঠার সময়ে আপনি আপনার সিদ্ধান্ত গ্রহণে সমর্থ না থাকলে, এটিকে বিবেচনা করা হবে।

কখনো কখনো আপনি কিছু পরিস্থিতিতে একটি চিকিৎসাকে প্রত্যাখ্যান করতে চাইতে পারেন, আবার বাকী ক্ষেত্রে আপনি তা চাইবেন না। যদি সেরকম হয়, আপনাকে সেই সমস্ত পরিস্থিতিগুলিকে উল্লেখ করতে হবে যখন আপনি বিশেষ এই চিকিৎসাটিকে প্রত্যাখ্যান করতে চাইছেন।

আপনি সম্ভাব্যভাবে জীবনরক্ষাকারী কোন চিকিৎসা, যেমন ভেন্টিলেশন প্রত্যাখ্যান করতে চাইলে, সেক্ষেত্রে কিছু নিয়ম রয়েছে। এই ধরণের চিকিৎসা প্রত্যাখ্যানের একটি অগ্রিম সিদ্ধান্তের ক্ষেত্রে, তা অবশ্যই লিখিত, স্বাক্ষরিত এবং সাক্ষীর দ্বারা প্রত্যয়িত হতে হবে এবং এতে এই বিবৃতিটি অর্ন্তভুক্ত থাকতে হবে যে 'এমনকি এর জন্য যদি জীবনের ঝুঁকিও তৈরি হয়'।

আপনি যদি চিকিৎসা প্রত্যাখ্যানের একটি অগ্রিম সিদ্ধান্ত নিতে চান, আপনাকে এরকম একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে যিনি আপনার মেডিক্যাল ইতিহাস সম্পর্কে সম্পূর্ণভাবে সচেতন থাকবেন।

চিকিৎসা প্রত্যাখানের একটি অগ্রিম সিদ্ধান্ত শুধু তখনই গ্রহণ করা হবে যদি ভবিষ্যতে কখনো আপনি আপনার চিকিৎসার ব্যাপারে নিজে সিদ্ধান্ত গ্রহণের সামর্থ্য হারিয়ে ফেলেন।

মনে রাখবেন, আপনি যে কোন সময় আপনার মন পরিবর্তন করতে পারেন।

আপনার ব্যাপারে কথা বলার জন্য কাউকে বলুন

আপনি কারো - বা এমনকি একাধিক ব্যক্তির নাম- উল্লেখ করতে চাইতে পারেন, যাকে আপনি নিজে সিদ্ধান্তগুলি নিতে সমর্থ না থাকলে আপনার সেবার ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করা হবে। এই ব্যক্তিটি কাছের একজন পারিবারিক সদস্য, একজন বন্ধু বা আপনার বেছে নেওয়া অন্য যে কেউ হতে পারেন।

যদি ভবিষ্যতে আপনি নিজে একটি সিদ্ধান্ত গ্রহণে অসমর্থ হয়ে পড়েন, একজন স্বাস্থ্য বা সমাজ সেবা পেশাদার, সম্ভব হলে, আপনার উল্লেখিত ব্যক্তিটির সাথে পরামর্শ করবেন। যদিও এই ব্যক্তিটি আপনার হয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করবেন না, কিন্তু তিনি আপনার ইচ্ছা, অনুভূতি এবং মূল্যবোধগুলি সম্পর্কে তথ্য প্রদান করতে পারবেন। এটি স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারকে আপনার সর্বাধিক স্বার্থ বজায় রাখার জন্য কাজ করতে সহায়তা করবে।

এটি একটি লাস্টিং বা স্থিতিশীল পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি অনুযায়ী আপনার হয়ে সিদ্ধান্তগুলি গ্রহণের জন্য আইনীভাবে কাউকে নিযুক্ত করার মত নয়। এই ব্যাপারে জানার জন্য আমরা পৃষ্ঠা 10 দেখব।

আপনার জন্য কথা বলবেন এরকম কারো নাম উল্লেখ করার একটি উদাহরণ।

শিলাঘ **(Sheelagh)** একা থাকেন এবং তার কোন আত্মীয় বেঁচে নেই। তিনি সবসময় তার সারা জীবনের বন্ধু এবং প্রতিবেশী জেনি **(Jenny)**-র কাছ থেকে সহায়তা ও সমর্থন পেয়েছেন।

শিলাঘ **(Sheelagh)** আরো বৃদ্ধা হওয়ার সাথে সাথে তার মনে এই চিন্তা আসতে শুরু করে যে, কোন কারণে তার স্বাস্থ্য খুব খারাপ হয়ে গেলে, তার কি হবে। তিনি জেনি **(Jenny)**-কে ভালোভাবে জানেন ও বিশ্বাস করেন এবং তিনি তাকে সেই ব্যক্তিটি হওয়ার জন্য বলার সিদ্ধান্ত নেন যে, যার সাথে কখনো প্রয়োজন হলে তার হয়ে পরামর্শ করা যাবে এবং কথা বলা যাবে।

শিলাঘ **(Sheelagh)** এই ব্যাপারে খুশী যে, তার আর্থিক বিষয়গুলি সবসময়ের মত তার আইনজীবীর দ্বারাই ব্যবস্থাপনাকৃত হওয়া চলতে থাকবে এবং তিনি তার আইনজীবীর সাথে এই নিয়ে আলোচনা করেন।

একটি লাস্টিং পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি করা

যদি এরকম সময় আসে যখন আপনি আপনার নিজের সিদ্ধান্তগুলি নিতে পারবেন না, তখন আপনার হয়ে সিদ্ধান্তগুলি নিতে আপনি আইনী ক্ষমতা প্রদানের জন্য (তাদেরকে 'অ্যাটর্নি' বা প্রতিনিধি করে তোলে) অন্য একজন ব্যক্তিকে বেছে নিতে পারেন। ইনি একজন আত্মীয়, বন্ধু বা একজন আইনজীবী হতে পারেন।

একটি লাস্টিং পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি (LPA) আপনাকে অন্য একজন ব্যক্তিকে আপনার সম্পত্তি ও বিষয়গুলি এবং/বা আপনার ব্যক্তিগত কল্যাণ সংক্রান্ত সিদ্ধান্তগুলি নেওয়ার অধিকার প্রদানে সক্ষম করে।

একটি ব্যক্তিগত কল্যাণ সংক্রান্ত এলপিএ (LPA)-তে সেবা ও চিকিৎসা সংক্রান্ত সিদ্ধান্তগুলিকে আওতাভুক্ত করা যেতে পারে। আপনার ব্যক্তিগত কল্যাণ (কখনো কখনো স্বাস্থ্য ও কল্যাণও বলা হয়) অর্ন্তভুক্তকারী একটি এলপিএ (LPA) শুধুমাত্র তখনই ব্যবহার করা হবে যদি আপনি নিজে স্বাস্থ্য ও কল্যাণ সংক্রান্ত নির্দিষ্ট সিদ্ধান্তগুলি গ্রহণে সমর্থ না হন।

একজন এলপিএ (LPA) নিযুক্ত করার বিশেষ নিয়মগুলি রয়েছে। আপনি অফিস অফ দি পাবলিক গার্ডিয়ান (OPG)-এর কাছ থেকে বা আইনী প্যাক প্রদান করে এরকম স্টেশনারী দোকান থেকে একটি বিশেষ ফর্ম পেতে পারেন। এই ফর্মটি ব্যাখ্যা করবে যে, কি করতে হবে। আপনার এলপিএ (LPA)-কে ব্যবহার করার আগে সেটিকে অফিস অফ পাবলিক গার্ডিয়ান্সে রেজিস্টার করাতে হবে (বিবরণের জন্য পৃষ্ঠা 14 দেখুন)।

এলপিএ (LPA) এনডিওরিং পাওয়ার অফ অ্যাটর্নিকে প্রতিস্থাপিত করেছে।

একটি লাস্টিং পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি নিযুক্ত করার একটি উদাহরণ

কামাল **(Kamal)**-এর একটি হৃৎপিন্ডের সমস্যা রয়েছে এবং তার চলাফেরা সীমায়িত হয়ে পড়েছে; তিনি ভাবতে শুরু করেছেন যে, ভবিষ্যতে তার শারীরিক সমস্যাটি যদি আরো খারাপের দিকে যায়, তাহলে কি হতে পারে।

কামাল **(Kamal)** সবসময় তার এবং তার স্ত্রীর আর্থিক বিষয় ও অন্যান্য বিষয়গুলি সামলেছেন। তার যদি কিছু ঘটে যায়, সে ব্যাপারে দুজনেই উদ্বিগ্ন আছেন, কোন বড় ধরণের সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে তার স্ত্রীর সমস্যা হতে পারে বা তিনি তার নিজের সেবা সংক্রান্ত সিদ্ধান্তগুলি নেওয়ার ব্যাপারেও খুবই অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন।

তার ও তার স্ত্রীর মনের শান্তির জন্য, তারা দুজনেই তাদের মেয়েকে লাস্টিং পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি প্রদানের সিদ্ধান্ত নেন। অর্থ, সম্পত্তি বা স্বাস্থ্যসেবা সংক্রান্ত ব্যাপারে যে ভবিষ্যত সিদ্ধান্তগুলি নেওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে তা নিয়ে ফারাহ **(Farah)**-র সাথে তারা দুজনে তাদের চিন্তাভাবনাগুলি নিয়ে আলোচনা করেন। এরকম করার জন্য তাদের মেয়ে তাদের ইচ্ছা ও পছন্দগুলি বুঝতে পারে এবং প্রয়োজন হলে তাদের বেছে নেওয়া পথে সে তাদের হয়ে কাজ করতে পারবে।

ফারাহ **(Farah)** শুধু তখনই তার বাবা-মায়ের হয়ে সিদ্ধান্তগুলি নেবে যদি এরকম একটি সময় আসে যখন তারা নিজেরা সিদ্ধান্তগুলি গ্রহণে অসমর্থ হয়ে পড়েন।

লোকজনদেরকে জানান

অগ্রিম সেবা পরিকল্পনা যে সবসময় লিখিতই হতে হবে তা নয়, যদি না আপনি জীবন বাঁচানো চিকিৎসা প্রত্যাখ্যানের একটি অগ্রিম সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে থাকেন। অবশ্য আপনার ইচ্ছা ও পছন্দগুলি যদি লিখিত, স্বাক্ষরিত এবং তারিখযুক্ত থাকে তা আপনার সেবার সাথে সংশ্লিষ্ট পেশাদারদের এবং আপনার পরিবারের সদস্যদের কাছে সহায়ক হতে পারে। আপনার ইচ্ছাগুলির একটি করে কপি, জানা উচিত এরকম প্রত্যেককে প্রদান করা একটি ভাল উপায় হতে পারে। নিজের কপিটি সুরক্ষিত রাখার কথা মনে রাখবেন।

আপনার ইচ্ছাগুলি সম্পর্কে লোকেদেরকে জানানোর মাধ্যমে, আপনি আপনার কাছের লোকদের সাথে আপনার মতামতগুলি নিয়ে আলোচনার একটি সুযোগ পাবেন।

আপনি যদি নির্দিষ্ট একটি চিকিৎসা প্রত্যাখ্যান করার একটি অগ্রিম সিদ্ধান্ত নেন, আপনাকে অবশ্যই নিশ্চিত করতে হবে যে, আপনার সেবার সাথে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিরা যাতে তা জানেন। আপনাকে এটি করতে সহায়তার জন্য আপনার নার্স বা ডাক্তারকে বলুন।

অগ্রিম সেবা পরিকল্পনা সংক্রান্ত মূখ্য বিষয়গুলি

- কেউই অগ্রিম সেবা পরিকল্পনা করতে বাধ্য নন
- আপনি আপনার ইচ্ছাগুলির ব্যাপারে আপনার তত্ত্বাবধায়কদের, সঙ্গী বা আত্মীয়দের সাথে আলোচনা করতে চাইতে পারেন
- আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ যে কোন কিছুকে অর্ন্তভুক্ত করুন, তা যতই সামান্য মনে হোক না কেন
- আপনি যদি বিশেষ একটি চিকিৎসা প্রত্যাখ্যান করতে চান, একটি চিকিৎসা প্রত্যাখ্যানের অগ্রিম সিদ্ধান্ত গ্রহণের কথা বিবেচনা করুন
- এটি সুপারিশ করা হচ্ছে যে, আপনি যাই কিছু লিখুন না কেন, তা স্বাক্ষর এবং তারিখযুক্ত থাকা উচিত
- এটি সুপারিশ করা হচ্ছে যে, আপনি যদি চিকিৎসা প্রত্যাখ্যানের একটি অগ্রিম সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন, আপনি যাতে একজন অভিজ্ঞ স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের পরামর্শ গ্রহণ করেন
- আপনি যদি একটি জীবন বাঁচানো চিকিৎসা প্রত্যাখ্যানের একটি অগ্রিম সিদ্ধান্ত নেন, তা অবশ্যই লিখিত, স্বাক্ষরিত, তারিখযুক্ত এবং সাক্ষীর দ্বারা প্রত্যয়িত হতে হবে এবং একটি বিশেষ শব্দের ধরণ ব্যবহার করতে হবে।
- আপনি যদি আপনার জন্য কথা বলার জন্য কারো নাম উল্লেখ করেন বা একটি লাস্টিং পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি করেন, সেক্ষেত্রে অগ্রিম সেবা পরিকল্পনার কাগজপত্রগুলিতে তাদের নাম লিখে রাখুন
- আপনার ইচ্ছাগুলি যদি লেখা হয় বা আপনার একটি লাস্টিং পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি থাকে, কাগজপত্রের একটি কপি সুরক্ষিতভাবে রাখুন এবং যাদের আপনার ইচ্ছাগুলি জানা প্রয়োজন যেমন নার্স, ডাক্তার তত্ত্বাবধায়ক বা পরিবারের সদস্যদের কপিগুলি প্রদান করুন।

মনে রাখবেন, আপনি যে কোন সময়ে আপনার মন পরিবর্তন করতে পারেন।

আরো তথ্যাবলী কোথায় পাব

ওয়েবসাইটগুলিতে নীচের তথ্যাবলী পাওয়া যাবে৷ আপনি আপনার জিপি (GP), স্বাস্থ্য বা সমাজ সেবা কর্মী, আপনার লাইব্রেরীর মাধ্যমে বা একটি হাসপাতাল তথ্যকেন্দ্রে এই তথ্যগুলি গ্রহণে সহায়তা পেতে পারেন৷

ডাইং ম্যাটাস (Dying Matters)

আলোচনা করা এবং আগে থাকতে পরিকল্পনা করার উপর নজর কেন্দ্রীভূতকারী 10টি পুস্তিকা যা পাওয়া যেতে পারে **www.dyingmatters.org/overview/resources**-এ৷

মেন্টাল ক্যাপাসিটি অ্যাক্ট (Mental Capacity Act)

মেন্টাল ক্যাপাসিটি অ্যাক্ট এবং সমর্থনকারী কোড অফ প্র্যাকটিস বা কার্যবিধি সংক্রান্ত তথ্যাবলী.
www.justice.gov.uk/guidance/protecting-the-vulnerable/mental-capacity-act

অফিস অফ পাবলিক গার্ডিয়ান (Office of Public Guardian)

অফিস অফ পাবলিক গার্ডিয়ান সামর্থ্যে ঘাটতি থাকা লোকেদের সুরক্ষিত করার জন্য আছে। ফর্মগুলি এবং একটি লাস্টিং পাওয়ার অফ অ্যাটর্নি নিযুক্ত করা সংক্রান্ত নির্দেশনা রয়েছে৷
www.publicguardian.gov.uk
টেলি. **0300 4560300**

প্রেফার্ড প্রায়োরিটিজ ফর কেয়ার (Preferred Priorities for Care)

একটি নথি যা ভবিষ্যতের জন্য পছন্দ ও ইচ্ছাগুলিকে লিখে রাখতে সহায়তার জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে৷
www.endoflifecareforadults.nhs.uk/tools/core-tools/preferredprioritiesforcare

মেন্টাল ক্যাপাসিটি অ্যাক্ট ইন প্র্যাকটিস (The Mental Capacity Act in Practice)

গাইডেন্স ফর এন্ড অফ লাইফ কেয়ার (2008) - ন্যাশনাল কাউন্সিল ফর প্যালিয়েটিভ কেয়ার৷
www.ncpc.org.uk
টেলি. **020 7697 1520**

গুড ডিসিশন মেকিং - মেন্টাল ক্যাপাসিটি অ্যাক্ট অ্যান্ড এন্ড অফ লাইফ কেয়ার

এমসিএ (MCA) ও এর বিষয়াবলী সম্পর্কে লোকদের পরিচিত করিয়ে দেওয়ার জন্য একটি সারমর্ম নির্দেশনা এবং এন্ড অফ লাইফ কেয়ার সিদ্ধান্ত গ্রহণের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করা।
www.ncpc.org.uk

অ্যাডভান্স ডিসিশন্স টু রিফিউজ ট্রীটমেন্ট ওয়েবসাইট

পেশাদারদের জন্য একটি প্রশিক্ষণ ওয়েবসাইট যেখানে একটি রোগী বিভাগ রয়েছে।

www.adrt.nhs.uk

এনএইচএস (NHS) চয়েসেস

একটি ওয়েবসাইট যা তত্ত্বাবধায়কদের জন্য সমস্যাগুলি সংক্রান্ত তথ্যাবলী, চিকিৎসাগুলি, ভালভাবে থাকা এবং সহায়তা প্রদান করে।
www.nhs.uk

এজ ইউকে (UK) লাইফবুক

লাইফবুক একটি বিনামূল্য পুস্তিকা যেখানে আপনার জীবনের গুরুত্বপূর্ণ ও কার্যকরী তথ্যাবলী নথিভুক্ত থাকে যার মধ্যে আপনার গাড়ীর বীমাকারী থেকে শুরু করে আপনি টিভির লাইসেন্স কোথায় রেখেছেন সমস্ত তথ্যাবলী থাকে।

www.ageuk.org.uk/home-and-care/home-safety-and-security/lifebook/

টেলি. **0845 685 1061** রেফারেন্স উল্লেখ করুন **ALL 721**

হেল্থটকঅনলাইন

একটি ওয়েবসাইট যেখানে মরতে চলা লোকদের ব্যাপারে এবং শোকের বিবরণ রয়েছে, যেখানে একটি প্রাণঘাতী রোগ থাকা কারো সেবা সংক্রান্ত বিভাগগুলি অর্ন্তভুক্ত রয়েছে।
www.healthtalkonline.org/Dying_and_bereavement/

www.endoflifecareforadults.nhs.uk
ন্যাশনাল এন্ড অফ লাইফ কেয়ার প্রোগ্রাম দ্বারা প্রকাশিত।

আইএসবিএন (ISBN): 978 1 908874 22 1
প্রোগ্রাম রেফা: PB0033 A 04 12
প্রকাশনার তারিখ: ফেব্রুয়ারী 2012
পর্যালোচনার তারিখ: ফেব্রুয়ারী 2014

© ন্যাশনাল এন্ড অফ লাইফ কেয়ার প্রোগ্রাম (2012)
(National End of Life Care Programme (2012))

সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত। সম্পূর্ণ ব্যবহারের শর্তাবলীর জন্য অনুগ্রহ করে, www.endoflifecareforadults.nhs.uk/terms-of-use -এ যান বা information@eolc.nhs.uk -আইডিতে ই-মেল করুন। বিশেষ করে এটি মনে রাখুন যে, আপনি অবশ্যই কোন ব্যক্তির কাছে পণ্য বা উপকরণগুলি বিক্রি সহ (এতেই তা সীমাবদ্ধ নয়) আর্থিক বা বাণিজ্যিক লাভের জন্য এই পণ্য বা উপকরণ ব্যবহার করবেন না।

Dying Matters
'Let's talk about it'

The University of Nottingham

NHS
National End of Life Care Programme