Palliative Care
New South Wales

आफूलाई **सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण लाग्ने कुराहरूका** बारे सुसूचित निर्णय लिने बारे

Making informed choices about what **matters most** to you

नेपाली and English Version

उपशामक हेरचाह (प्यालिएटिभ केयर) भनेको के हो?

उपशामक हेरचाह (प्यालिएटिभ केयर) भनेको हेरचाह तथा सहयोग हो जसले गर्दा तपाईं आफ्नो जीवन राम्रोसँग र सकेसम्म आरामसँग बिताउन सक्नुहुन्छ। **यो गम्भीर रूपमा बिरामी भएका वा निको नहुने रोग लागेका कुनै पनि उमेरका मानिसहरूका लागि हो।**

उपशामक हेरचाह (प्यालिएटिभ केयर) ले तपाईं, तपाईंको परिवार वा हेरचाहकर्तालाई हुन सक्ने कुनै पनि शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक, सांस्कृतिक र आध्यात्मिक आवश्यकताहरू पहिचान गर्दछ, ताकि **जीवनको गुणस्तर सुधार गर्न वा कायम राख्नका** लागि कार्य योजना बनाउन सकियोस्।

What is Palliative Care?

Palliative care is care and support so that you can live your life as well and as comfortably as you can. **It is for people of any age who have a serious illness or disease that cannot be cured**.

Palliative care identifies any physical, emotional, social, cultural and spiritual needs that you, your family or carer may have, so a plan of action can be put in place to **improve or maintain quality of life**.

कहिलेकाहीँ, मानिसहरूले उपशामक हेरचाह (प्यालिएटिभ केयर) लाई केवल जीवनको अन्तिम चरणको हेरचाह भनेर बुझ्ने गर्छन्, र जब यसको सिफारिस गरिन्छ तब उनीहरू अत्यन्तै त्रसित हुन्छन्, किनभने उनीहरूलाई लाग्छ कि उक्त व्यक्तिको अब छिट्टै मृत्यु हुन लागेको छ। यो जीवनको अन्त्यसँग मात्र सम्बन्धित होइन, यो सहायक हेरचाह सम्बन्धी कुरा हो। उपशामक हेरचाहको अर्थ आशा छैन वा तपाईंले हार मान्नुभयो भन्ने होइन।

उपशामक हेरचाह (प्यालिएटिभ केयर) मा निम्न सेवाहरू समावेश हुन सक्छन्:

- दुखाई तथा अन्य लक्षणहरू कम गर्ने उपायहरू
- विशेषज्ञ स्वास्थ्य कर्मीहरूको टोलीमा पहुँच प्राप्त गर्ने सुविधा
- घरको लागि गतिशीलता उपकरण (Mobility equipment)
- परिवार तथा हेरचाहकर्ताहरूको लागि सहयोग
- घरको काममा मद्दत तथा आर्थिक सहयोग जस्ता अन्य सेवाहरूको लिङ्कहरू
- परामर्श सेवा तथा शोकाकुल अवस्थामा सहयोग
- हेरचाह-विश्राम (respite care) सेवाहरूको लागि सिफारिसहरू।

Sometimes, people think palliative care is only for end-of-life care and get very distressed when it is suggested to them, as they think the person is about to die.

It is about supportive care, not just end-of-life care. Palliative care does not mean that there is no hope or that you have given up.

Palliative care can include:

- Relief of pain and other symptoms
- Access to a team of specialist health professionals
- Mobility equipment for home
- Support for families and carers
- Links to other services, such as home help and financial support
- Counselling and grief support
- Referrals to respite care services.

उपशामक हेरचाह (प्यालिएटिभ केयर) ले मलाई कसरी सहयोग गर्न सक्छ?

उपशामक हेरचाह (प्यालिएटिभ केयर) को उद्देश्य गम्भीर रोग लागेका व्यक्तिहरू र उनीहरूका परिवारहरूको लागि आराम, सहयोग र सम्मानमा ध्यान केन्द्रित गर्दै **जीवनको गुणस्तर सुधार गर्नु अथवा कायम राख्नु** हो। एक राम्रो जीवनस्तरमा निम्न कुराहरू समावेश हुन सक्छन्:

- आरामदायी तथा दुखाई मुक्त हुनु
- परिवार तथा साथीहरूलाई भेट्न तथा उनीहरूसँग समय बिताउन पाउनु
- सकेसम्म आत्मनिर्भर रहनु
- आफू अरूका लागि बोझ भएको महसुस नगर्नु
- भावनात्मक रूपमा स्वस्थ महसुस गर्नु

उपशामक हेरचाह (प्यालिएटिभ केयर) का लागि सिफारिस गरिँदैमा तपाईं जीवनको अन्तिम क्षणमा पुगेको भन्ने अर्थ हुँदैन। मानिसहरू केही हप्ता, महिना वा यहाँसम्म कि केही वर्षसम्म पनि उपशामक हेरचाह प्राप्त गर्न सक्छन्।

How can palliative care help me?

The aim of palliative care is to **improve or maintain quality of life**, focusing on comfort, support and respect for people with a serious illness and their families. A good quality of life can include:

- Being comfortable and pain free
- Being able to socialise and spend time with family and friends
- Being as independent as possible
- Not feeling like you are a burden on others
- Feeling emotionally well.

Being referred to palliative care does not mean that you have reached end-of-life. People can access palliative care for weeks, months or even years.

हेरचाहकर्ताहरू तथा परिवार

आध्यात्मिक र सांस्कृतिक आवश्यकताहरू पनि उपशामक हेरचाह (प्यालिएटिभ केयर) मा समावेश छन्। परिवारको संलग्नतालाई प्रोत्साहन गरिन्छ, र यसले यसमा व्यक्तिको इच्छालाई सम्मान गरिएको सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्छ।

यदि तपाईं गम्भीर रोग लागेको कसैको हेरचाह गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईंलाई "हेरचहकर्ता (केयरर्)" भनेर सम्बोधन गर्न सकिन्छ। तपाईंको आफ्नै शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ, र यदि तपाईंलाई आवश्यक छ भने सहयोग उपलब्ध हुन्छ।

हेरचाह-विश्राम सेवा (रेस्पाइट केयर) ले तपाईंलाई हेरचाहकर्ताको भूमिकाबाट थकाई हटाउन तपाईंलाई एक उपयुक्त हुने विश्राम दिने मौका दिन सक्छ। यस्तो सेवा परिवार वा साथीहरूबाट, वा विशेष विश्राम सेवा प्रदायकद्वारा पनि प्राप्त हुन सक्छ। तपाईं आफ्नो क्षेत्रमा उपलब्ध विश्राम सेवाहरूको बारेमा आफ्नो उपशामक हेरचाह (प्यालिएटिभ केयर) सेवालाई सोध्न सक्नुहुन्छ, वा केयरर् गेटवे (Carer Gateway) लाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

केयरर् गेटवे (Carer Gateway)
फोन: १८०० ४२२ ७३७
वेबसाइट: carergateway.gov.au

Carers and family

Spiritual and cultural needs are also included in palliative care. Family involvement in palliative care is encouraged, and helps to ensure the person's wishes are respected.

If you are caring for someone with a serious illness, you may be referred to as a "carer". Looking after your own physical and mental health is important, and help is available if you need it.

Respite care can provide you with a well-deserved break from your caring role. It can be provided by family or friends, or by a respite service. You can ask your palliative care service about respite services available in your area, or contact **Carer Gateway**.

Carer Gateway
Phone: 1800 422 737
Website: carergateway.gov.au

उपशामक हेरचाह (प्यालिएटिभ केयर) कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ?

तपाईंको घर, अस्पताल वा वृद्ध हेरचाह सहित विभिन्न ठाउँहरूमा उपशामक हेरचाह अरु (प्यालिएटिभ केयर) प्रदान गर्न सकिन्छ। **उपशामक हेरचाह (प्यालिएटिभ केयर) पाउन पहिलो चरणमा तपाईंले आफ्नो विश्वसनीय स्वास्थ्यकर्मीसँग कुराकानी गर्नुपर्छ।** यी तपाईंको चिकित्सक वा सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मी हुन सक्छन्।

तपाईं, तपाईंको परिवार, र हेरचाहकर्ताहरूको आवश्यकतालाई आधार बनाएर विभिन्न स्वास्थ्य र हेरचाहसम्बन्धी पेसाकर्मीहरूले उपशामक हेरचाह (प्यालिएटिभ केयर) सेवा दिन सक्छन्। तपाईंको उपशामक हेरचाह (प्यालिएटिभ केयर) टोलीमा निम्न सेवाकर्मीहरू समावेश हुन सक्छन्:

- तपाईंको जीपी (General Practitioner; GP)
- उपशामक हेरचाह (प्यालिएटिभ केयर) सम्बन्धी विशेषज्ञ चिकित्सक तथा स्वास्थ्य परिचारिका (नर्स) हरू
- रोग अनुसारका विशेषज्ञहरू (जस्तै हृदय रोग विशेषज्ञ, स्नायु रोग विशेषज्ञ)
- सामुदायिक स्वास्थ्य परिचारिका (नर्स) हरू
- अकुपेसनल थेरापिस्टहरू (Occupational therapists)
- फिजियोथेरापिस्टहरू
- वाक चिकित्सकहरू
- सामाजिक कार्यकर्ताहरू
- औषधि विज्ञ (फार्मासिस्ट) हरू
- परामर्शदाता (काउन्सेलर) हरू
- स्वयंसेवकहरू।

How can I access palliative care?

Palliative care can be delivered in a range of places, including your home, in a hospital or in aged care. **Your first step to accessing palliative care should be to talk to your trusted health professional**. This could include your doctor or community health worker.

Different health and care professionals may provide palliative care, depending on the needs of you, your family and carers. Your palliative care team may include:

- Your General Practitioner (GP)
- Specialist palliative care doctors and nurses
- Specialists specific for the illness (e.g. cardiologist, neurologist)
- Community nurses
- Occupational therapists
- Physiotherapists
- Speech pathologists
- Social workers
- Pharmacists
- Counsellors
- Volunteers.

अग्रिम हेरचाह योजना (एड्भान्स केयर प्लानिङ)

अग्रिम हेरचाह योजना (Advance Care Planning) भन्नाले भविष्यमा आवश्यक हुन सक्ने स्वास्थ्य हेरचाहसम्बन्धी इच्छा, मूल्यमान्यता र प्राथमिकताहरूको छलफल तथा दस्तावेजीकरण गर्ने प्रक्रिया हो। यसले चिकित्सक, स्वास्थ्य परिचारिका (नर्स), परिवारका सदस्य, साथीभाइ र हेरचाहकर्ताहरूलाई गम्भीर बिरामी अवस्थामा रहेको व्यक्तिका लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुराहरू के हुन् भन्ने कुरा बुझ्न सक्षम बनाउँछ। एनएसडब्लूमा तपाईंले आफ्ना यस्ता इच्छाहरूलाई एक **एडभान्स केयर डाइरेक्टिभ (Advance Care Directive)** मा अभिलेख राख्न सक्नुहुन्छ।

'व्हाट म्याटर्स मोस्ट (What Matters Most)' नामक छलफल कार्डका सेटहरू र पुस्तिकाहरूले तपाईंलाई आफ्ना लागि महत्त्वपूर्ण कुराहरूको बारेमा सोच्न मद्दत गर्न सक्छन्। तिनीहरू विभिन्न भाषाहरूमा उपलब्ध छन्, र परिवार तथा साथीहरूसँग कुराकानी सुरु गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ।

तपाईंले यी स्रोतहरू यहाँ पाउन सक्नुहुन्छ:
palliativecarensw.org.au/non-english-language-palliative-care-resources

Advance Care Planning

Advance Care Planning is the process of discussing and documenting future health care wishes, values and priorities. It enables doctors, nurses, family, friends and carers to understand what matters most to a person with a serious illness. In NSW, you can record your wishes in an **Advance Care Directive**.

The **'What Matters Most' discussion card sets and booklets** can help you think about what matters to you. They are available in different languages, and can be used to start a conversation with family and friends.

You can find these resources here:
palliativecarensw.org.au/non-english-language-palliative-care-resources

हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्

हामी सामान्य सल्लाह प्रदान गर्न सक्छौँ र तपाईंलाई उपशामक हेरचाह (प्यालिएटिभ केयर) सम्बन्धी कुनै प्रश्न भएमा सहायता गर्न यहाँ उपलब्ध छौं।

कृपया हाम्रो उपशामक हेरचाह मार्गदर्शन सेवा (Palliative Care Guidance Service) मा सम्पर्क गर्नुहोस्:

(०२) ८०७६ ५६०४

pcguide@palliativecarensw.org.au

उपशामक हेरचाह एनएसडब्लू (Palliative Care NSW):

(०२) ८०७६ ५६००

palliativecarensw.org.au

गैर-अङ्ग्रेजी भाषामा उपशामक हेरचाह (प्यालिएटिभ केयर) सामाग्रीहरू:

palliativecarensw.org.au/non-english-language-palliative-care-resources

Contact us

We can provide general advice and are here to help if you have any questions about palliative care.

Contact our Palliative Care Guidance Service:

(02) 8076 5604

pcguide@palliativecarensw.org.au

Palliative Care NSW:

(02) 8076 5600

palliativecarensw.org.au

Non-English Language Palliative Care Resources:

palliativecarensw.org.au/non-english-language-palliative-care-resources

Palliative Care
New South Wales