



# ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਿੱਟ

ਸਿਹਤ, ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਬਾਰੇ  
ਸਰੋਤ

ਸਤੰਬਰ 2025



Covenant Health  
Palliative Institute

ਇਹ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਿੱਟ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਸਟਾਰਟਰ ਕਿੱਟ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਸਬੰਧਤ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ।



ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹਰੇਕ ਬਾਲਗ ਲਈ ਹੈ। ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

|                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>ਸੋਚੋ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ</p>                                                                |    | <p>ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ <b>ਮੇਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਲਬਰਟਾ ਵਰਕਬੁੱਕ</b> ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।</p>                                                                            |
|  <p>ਸਿੱਖੋ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ</p>                                                                                    |    | <p>ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ, ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ <b>811</b> 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ <b>albertafindadoctor.ca</b> 'ਤੇ ਜਾਓ।</p> |
|  <p>ਚੁਣੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕੇ</p>                                                |  | <p>ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।</p>                                                                     |
|  <p>ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ</p> |  | <p><b>CompassionateAlberta.ca</b> 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਮੇਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਲਬਰਟਾ ਵਰਕਬੁੱਕ, ਗੇਮ, ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।</p>                                                                                                 |
|  <p>ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾਓ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ</p>                                               |  | <p>ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ <b>ਅਲਬਰਟਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਟੈਂਪਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।</b></p>                                                                                     |

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਘਟਨਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਮਾਪੇ ਬਣਨ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਅੱਪਡੇਟਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [CompassionateAlberta.ca](https://CompassionateAlberta.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।



# ਮਾਈ ਵਿਸ਼ਜ ਅਲਬਰਟਾ: ਪਲਾਨਿੰਗ ਫੋਰ ਮਾਈ ਕੇਅਰ

ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ  
ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਰਕਬੁੱਕ



Covenant Health  
Palliative Institute



CANADIAN  
Virtual Hospice

# ਆਪਣੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ।

ਮਾਈ ਵਿਸ਼ਜ ਅਲਬਰਟਾ: ਪਲਾਨਿੰਗ ਫੋਰ ਮਾਈ ਕੇਅਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਫੈਸਲੇ ਕੌਣ ਲਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਆਸਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਅੱਜ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਇਸ ਵਰਕਬੁੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

- ਇਸ ਨੂੰ ਖੁਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।
- ਉਹ ਸਵਾਲ ਪੂਰੇ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਵਰਕਬੁੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



# ਇਹ ਵਰਕਬੁੱਕ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

## ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਅਚਨਚੇਤ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਖ਼ਬਰਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਸੁਣਿਆ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਫੈਸਲੇ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਬੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ:

- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟਕਰਾਅ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਤਮ ਸੰਭਵ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵਰਕਬੁੱਕ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਕੋਈ ਵਸੀਅਤ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਇਦਾਦ ਜਾਂ ਵਿੱਤ ਦੀ ਵੰਡ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ?

ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ: ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰੀਬੀ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਣ ਹੈ?

(ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ: ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਸਮਰਥਕ)

---

---

---

---

---

---

ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ?

(ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਅਭਿਆਸ, ਕੰਮ, ਸ਼ੌਕ, ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ, ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ, ਸਰੀਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ)

---

---

---

---

---

---

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਅਧਿਆਤਮਿਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ?

---

---

---

---

---

---

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

---

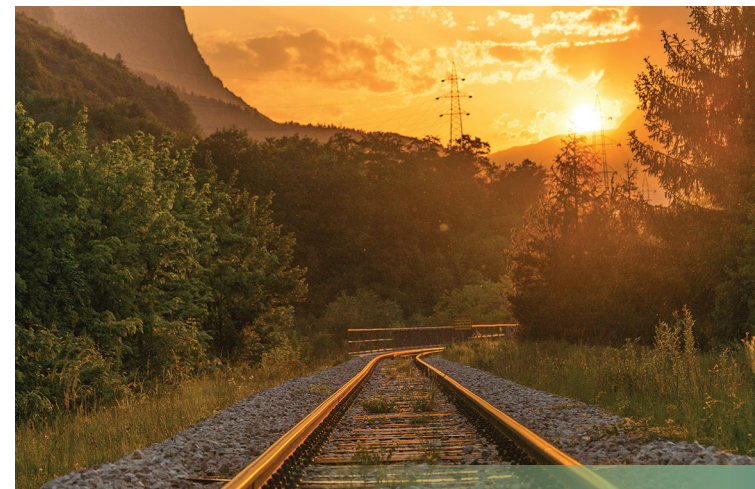
---

---

---

---

---



## ਆਪਣੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ

ਫਿਰ, ਆਪਣੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

(ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋਣ, ਦਰਦ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ, ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ)

---

---

---

---

---

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਤਤ ਹੋਵੋਗੇ?

(ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ, ਇਕੱਲੇ ਹੋਣਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਫਾਇਨਾਂਸ)

---

---

---

---

---



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਣ?

---

---

---

---

ਮੈਂ ਇੱਕ ਰਵਾਇਤੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਮੇਰੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੇਗਾ - ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਚਾਹ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਰਸਮਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ।

## ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਜਵਾਬ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਸਵਾਲ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਓ...

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

☐ ਸੱਭ ☐ ਕੁਝ ☐ ਕੁਝ ਨਹੀਂ

---

---

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?

☐ ਸੱਭ ☐ ਕੁਝ ☐ ਕੁਝ ਨਹੀਂ

---

---

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਜੀਓਗੇ?

☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐ ਸ਼ਾਇਦ

---

---

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਜੀਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇ?

☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐ ਸ਼ਾਇਦ

---

---

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਰਵਾਇਤੀ, ਵਿਕਲਪਿਕ, ਜਾਂ ਪੂਰਕ ਦਵਾਈ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐ ਸ਼ਾਇਦ

---

---

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਹੋ ਸਕੇ ਜੀਣਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਛੱਡਣਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਪਵੇ?

☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐ ਸ਼ਾਇਦ

---

---

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ?

☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐ ਸ਼ਾਇਦ

---

---

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਬੀ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਨ?

☐ ਹਾਂ ☐ ਨਹੀਂ ☐ ਸ਼ਾਇਦ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਕਿੱਥੇ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ?

(ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਘਰ ਵਿੱਚ, ਹਾਸਪਾਲ ਵਿੱਚ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ, ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਿੱਚ)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣਾ ਘਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਾ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੋਗੇ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?

(ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਫੋਟੋਆਂ, ਕੱਪੜੇ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਮਾਨ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਸਤੂਆਂ)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣਾ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਸ਼ਿੰਗਾਰ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣਾ) ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸਦੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨਾਲ ਅਸਹਿਮਤ ਹੈ?

ਕੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

(ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਵਿੱਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ, ਰਸਮਾਂ ਜਾਂ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਅਧੂਰੇ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲੇ)

## ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ (ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਬੱਚੇ, ਸਾਥੀ/ਪਤੀ/ਪਤਨੀ, ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਦੇਸਤ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ, ਜਾਂ ਹੋਰ) ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਰਕਬੁੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਹਨ:

“ਹੁਣੇ ਹੀ ਇਹ ਵਰਕਬੁੱਕ ਭਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਮਾਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਲਬਰਟਾ। ਇਹ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।”

“ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਇਸ ਸਮੇਂ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਬਦਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਗੀ।”

“ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?”

“ਮੇਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਡਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਿਆ/ਗਈ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਕਰੀਬੀ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹਿਸ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਸਮਝ ਸਕੇ।”

“ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ \_\_\_\_\_ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਗੀ ਕਿ ਉਹ ਸੱਭ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੇ।”

## ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬੋਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ **ਏਜੰਟ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ **ਕਾਨੂੰਨੀ** ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਿਸਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਕੇ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ(ਵਾਂ) ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਏਜੰਟ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 18 ਸਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ

<https://www.alberta.ca/personal-directive.aspx>

### ਏਜੰਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?



ਮੈਂ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਗੀ ਕਿ ਮੇਰਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪੁੱਤਰ ਮੇਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਗੱਲ ਕਰੇ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪ ਨਾ ਬੋਲ ਸਕਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਉਸਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ/ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਰਫ਼ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਏਜੰਟ ਬਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਏਜੰਟਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ, ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀਆਂ ਇਲਾਜ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਏਜੰਟ ਵੀ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

## ਵਧੀਕ ਸ੍ਰੋਤ

ਉੱਨਤ ਬੀਮਾਰੀ, ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਉਪਚਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

Compassionate Alberta: <https://compassionatealberta.ca/>

Advance Care Planning: Preparing for Your Future Healthcare  
<https://myhealth.alberta.ca/HealthTopics/Advance-Care-Planning>

Canadian Virtual Hospice [www.virtualhospice.ca](http://www.virtualhospice.ca)

Living My Culture [www.livingmyculture.ca](http://www.livingmyculture.ca)



QR ਕੋਡ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਰਕਬੁੱਕ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੀ?

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣਾ ਫੀਡਬੈਕ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

<https://redcap.link/mywishes>

## ਮਨਜ਼ੂਰੀਆਂ

ਇਹ ਵਰਕਬੁੱਕ Covenant Health Palliative Institute ਦੁਆਰਾ ਮੂਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, *Coming Full Circle: Planning for My Care*, ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ Canadian Virtual Hospice ਅਤੇ ਐਲਡਰਜ਼ ਐਂਡ ਨੇਲੇਜ਼ ਕੈਰੀਅਰਜ਼ ਸਰਕਲ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ।

Covenant Health Palliative Institute ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੇ ਕਮਿੰਗ ਫੁੱਲ ਸਰਕਲ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ।

### ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਧਾਰਨੀ

Helen Gartner YT

Louise Halfe SK

Peter Irniq ON

Mary Jane Kavanaugh ON

Rosella Kinoshameg ON

Donna Loft ON

Betty McKenna SK

Albert McLeod MB

Gerry Oleman MB

Roberta Price BC

Ruth Mercredi NT

Stella Johnson BC

Ella Paul NS

Jeroline Smith MB

Holly Prince, ਮੁੱਖ ਲੇਖਕ, Lakehead University

Improving End-of-Life Care in First Nations Communities Research Team, Lakehead University (2015). ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ: ਇੱਕ ਵਰਕਬੁੱਕ, ਸੰਸਕਰਨ 1 [eolfn.lakeheadu.ca](http://eolfn.lakeheadu.ca)

Canadian Hospice Palliative Care Association, [advancecareplanning.ca](http://advancecareplanning.ca)

The Conversation Project Canadian Virtual Hospice ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਕੱਢਣ, ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ:

The Conversation Project: An initiative of the Institute for Healthcare Improvement ਦੀ ਇੱਕ ਪਹਿਲ, [theconversationproject.org](http://theconversationproject.org). ਇਸਨੂੰ Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Licence, <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>

ਇਹ ਵਰਕਬੁੱਕ Canadian Virtual Hospice ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ Coming Full Circle ਬੁਕਲੇਟ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਧਾਰਕਾਂ ਦਾ ਸਰਕਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। Canadian Virtual Hospice ਨੇ ਅਲਬਰਟਾ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੂਲ ਬੁਕਲੇਟ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ Covenant Health Palliative Institute ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕੀਤਾ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ Canadian Virtual Hospice ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਧਾਰਕਾਂ ਦੇ ਸਰਕਲ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਕੋਈ ਵਸੀਅਤ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸੁਭਾਅ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਇਦਾਦ ਜਾਂ ਵਿੱਤ ਦੀ ਵੰਡ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।



Covenant Health  
Palliative Institute



CANADIAN  
VirtualHospice

# ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਤੰਬਰ 2025

| ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼                                                                              | ਕਿਸਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ?                                                                                                                                                                                                              | ਉਦੇਸ਼                                                                                                                                                                                | ਇਹ ਕਦੋਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ਨਿੱਜੀ ਨਿਰਦੇਸ਼</b><br><b>Personal Directive</b>                                               | ਹਰ ਅਲਬਰਟਨ 18+                                                                                                                                                                                                               | ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ <b>ਏਜੰਟ*</b> ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲਿਆਂ (ਗੈਰ-ਵਿੱਤੀ) ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲਵੇਗਾ।                               | ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।                                                                                                                                              |
| <b>ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਟੀਚੇ ਅਹੁਦਾ</b><br><b>Goals of Care</b><br><b>Designation Order</b><br><b>(GCD)</b> | ਅਲਬਰਟਾ ਦੇ ਉਹ ਨਾਗਰਿਕ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਚਾਅ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ GCD (ਗੋਲਸ ਆਫ ਕੇਅਰ ਡੈਜੀਨੇਸ਼ਨ) ਆਰਡਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। | ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਆਮ ਟੀਚੇ ਜਾਂ ਫੋਕਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦੱਸਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਥਾਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।                                                                                       | ਤੁਰੰਤ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।                                                                                                                                       |
| <b>ਸਮਰਥਿਤ ਫੈਸਲਾ-ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ</b><br><b>Supported Decision-Making Authorization</b>             | ਇੱਕ ਸਮਰੱਥ ਬਾਲਗ ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।                                                                                                                                              | ਇੱਕ <b>ਸਹਾਇਕ*</b> ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ, ਗੈਰ-ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ।                                                        | ਤੁਰੰਤ।                                                                                                                                                                                               |
| <b>ਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ</b><br><b>Enduring Power of Attorney</b>                                | ਹਰ ਅਲਬਰਟਨ 18+                                                                                                                                                                                                               | ਆਪਣੀਆਂ ਵਿੱਤੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਟਾਰਨੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਿਤ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲੇ ਲਵੇਗਾ।                                                              | ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:<br>(1) ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ<br>(2) ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। |
| <b>ਵਸੀਅਤ</b><br><b>Will</b>                                                                     | ਹਰ ਅਲਬਰਟਨ 18+                                                                                                                                                                                                               | ਨਾਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦਾ ਨਾਮ ਦੇਣਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੰਡਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ <b>ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ*</b> ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨਾ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ। | ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।                                                                                                                                                                                 |

\* ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਲਈ, ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ, ਵਿੱਤੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ, ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਲਈ ਇੱਕ ਵਸੀਅਤ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਿਨਾਂ ਵਕੀਲ ਦੇ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਪਰ, ਵਕੀਲਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਇਜ਼ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਕੀਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਏਜੰਟ/ਅਟਾਰਨੀ/ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਾਲਾਤ ਗੰਭੀਰ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਲਾਕ, ਮੁੜ-ਵਿਆਹ ਜਾਂ ਮਤਰੇਏ ਬੱਚੇ), ਤਾਂ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਲਾਹਯੋਗ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਵਕੀਲ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਾਂ?

ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਡਾਕਟਰ, ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਜਾਂ ਅਕਾਊਂਟੈਂਟ ਅਜਿਹੇ ਵਕੀਲਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਲਾਅ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਅਲਬਰਟਾ (Law Society of Alberta) ਦੀ ਵਕੀਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ (<https://lsa.memberpro.net/main/body.cfm>) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਕੀਲਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਸਾਲਾਂ, ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਬੋਲੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਕੀਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ:** ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਵੇਨੈਂਟ ਹੈਲਥ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (Covenant Health Palliative Institute) ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਲਾਅ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਅਲਬਰਟਾ (Law Society of Alberta) ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਕੀਲ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਜੇ ਮੈਂ ਵਕੀਲ ਦਾ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਕੀਲ ਦਾ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ, ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਖੋਜ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਵਕੀਲ ਮੁਫ਼ਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਫਰਮਾਂ ਸਾਰੇ ਤਿੰਨ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ (ਨਿੱਜੀ ਨਿਰਦੇਸ਼, ਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ, ਅਤੇ ਵਸੀਅਤ) ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਫੀਸ (ਸਾਰੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕੀਮਤ) ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



**ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ:**

## **ਕੈਲਗਰੀ (Calgary)**

ਏਬੋਰਿਜਿਨਲ ਫ੍ਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰ – ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਲੀਨਿਕ  
(Aboriginal Friendship Centre – Legal Clinic)  
<https://www.afccalgary.org/>

ਕੈਲਗਰੀ ਚਾਈਨੀਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼  
ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ – ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਲੀਨਿਕ  
(Calgary Chinese Community Services  
Association – Legal Clinic)  
<https://www.diversecities.org/>

ਕੈਲਗਰੀ ਲੀਗਲ ਗਾਈਡੈਂਸ  
(Calgary Legal Guidance)  
<https://clg.ab.ca/>

ਕਰਬੀ ਐਲਡਰ ਲਾਅ ਕਲੀਨਿਕ  
(Kerby Elder Law Clinic)  
<https://unisonalberta.com/>

ਵੂਮੈਨਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਕੈਲਗਰੀ  
(Women's Centre Calgary)  
<https://www.womenscentrecalgary.org/>

## **ਐਡਮੰਟਨ (Edmonton)**

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਸੈਂਟਰ – ਐਡਮੰਟਨ  
(Edmonton Community Legal Centre)  
<https://www.eclc.ca/>

ਸਟੂਡੈਂਟ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਐਡਮੰਟਨ  
(Student Legal Services of Edmonton)  
<https://www.slsedmonton.com/>

ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਲਚਰਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ – ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ  
(United Cultures of Canada Association – Legal  
Services)  
<https://ucca.ca/>

## **ਦੱਖਣੀ ਅਲਬਰਟਾ (Southern Alberta)**

ਲੈਥਬ੍ਰਿਜ਼ ਲੀਗਲ ਗਾਈਡੈਂਸ  
(Lethbridge Legal Guidance)  
<https://www.lethbridgelegalguidance.ca/>

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਿਕ – ਮੈਡੀਸਨ ਹੈਟ  
(Community Legal Clinic – Medicine Hat)  
<https://communitylegalclinic.net/medicine-hat/>

## **ਕੇਂਦਰੀ ਅਲਬਰਟਾ (Central Alberta)**

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਿਕ – ਲੌਇਡਮਿਨਸਟਰ  
(Community Legal Clinic – Lloydminster)  
<https://communitylegalclinic.net/lloydminster/>

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਿਕ – ਸੈਂਟਰਲ ਅਲਬਰਟਾ (ਰੈੱਡ ਡੀਅਰ)  
(Community Legal Clinic – Central Alberta [Red  
Deer])  
<https://communitylegalclinic.net/>

## **ਉੱਤਰੀ ਅਲਬਰਟਾ (Northern Alberta)**

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਿਕ – ਫੋਰਟ ਮੈਕਮੂਰੇ  
(Community Legal Clinic – Fort McMurray)  
<https://communitylegalclinic.net/fort-mcmurray/>

## **ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ (Province-wide)**

ਅਲਬਰਟਾ ਲੀਗਲ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ – ਫ੍ਰੈਂਚ  
(Alberta Legal Information Service – French)  
<https://www.infojuri.ca/fr>

ਅਲਬਰਟਾ ਲੀਗਲ ਕੋਚੇਜ਼ ਐਂਡ ਲਿਮਿਟਿਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ –  
“ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ” ਜਨਤਕ ਚੈਟ ਫੋਰਮ  
(Alberta Legal Coaches & Limited Services Society  
– “Ask a Lawyer” public chat forum)  
<https://albertalegal.org/>

ਐਕਸੈਸ ਟੂ ਜਸਟਿਸ ਵੀਕ (Access to Justice Week)  
<https://www.albertaaccesstojustice.com/>

## ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜੋ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮੁਫਤ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਡੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਸਰੋਤ ਸਿਰਫ਼ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ – ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਨਿੱਜੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Personal Directive)

**ਅਲਬਰਟਾ ਸਰਕਾਰ (Government of Alberta)**

ਨਿੱਜੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

<https://www.alberta.ca/personal-directive>

**ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਪਬਲਿਕ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਲਬਰਟਾ (Centre for Public Legal Education Alberta)**

ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

[https://www.cplea.ca/wp-content/uploads/PAWE\\_MakePDChecklist.pdf](https://www.cplea.ca/wp-content/uploads/PAWE_MakePDChecklist.pdf)

ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ 101

[https://www.cplea.ca/wp-content/uploads/PAWE\\_Estate101.pdf](https://www.cplea.ca/wp-content/uploads/PAWE_Estate101.pdf)

ਇੱਕ ਏਜੰਟ ਬਣਨ ਲਈ ਗਾਈਡ

[https://www.cplea.ca/wp-content/uploads/PAWE\\_BeAgent.pdf](https://www.cplea.ca/wp-content/uploads/PAWE_BeAgent.pdf)

## ਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ (Enduring Power of Attorney)

**ਅਲਬਰਟਾ ਸਰਕਾਰ (Government of Alberta)**

ਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ

<https://www.alberta.ca/enduring-power-of-attorney>

**ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਪਬਲਿਕ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਲਬਰਟਾ (Centre for Public Legal Education Alberta)**

ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

[https://www.cplea.ca/wp-content/uploads/PAWE\\_MakeEPAChecklist.pdf](https://www.cplea.ca/wp-content/uploads/PAWE_MakeEPAChecklist.pdf)

ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ 101

[https://www.cplea.ca/wp-content/uploads/PAWE\\_Estate101.pdf](https://www.cplea.ca/wp-content/uploads/PAWE_Estate101.pdf)

ਇੱਕ ਅਟਾਰਨੀ ਬਣਨ ਲਈ ਗਾਈਡ

[https://www.cplea.ca/wp-content/uploads/PAWE\\_BeAttorney.pdf](https://www.cplea.ca/wp-content/uploads/PAWE_BeAttorney.pdf)

## ਵਸੀਅਤ (Will)

**ਅਲਬਰਟਾ ਸਰਕਾਰ (Government of Alberta)**

ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਵਸੀਅਤਾਂ

<https://www.alberta.ca/wills-in-alberta>

**ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਪਬਲਿਕ ਲੀਗਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਲਬਰਟਾ (Centre for Public Legal Education Alberta)**

ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

[https://www.cplea.ca/wp-content/uploads/PAWE\\_MakeWillChecklist.pdf](https://www.cplea.ca/wp-content/uploads/PAWE_MakeWillChecklist.pdf)

ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ 101

[https://www.cplea.ca/wp-content/uploads/PAWE\\_Estate101.pdf](https://www.cplea.ca/wp-content/uploads/PAWE_Estate101.pdf)

ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਬਣਨ ਲਈ ਗਾਈਡ

[https://www.cplea.ca/wp-content/uploads/PAWE\\_BePersonalRep.pdf](https://www.cplea.ca/wp-content/uploads/PAWE_BePersonalRep.pdf)



Covenant Health  
Palliative Institute

ਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਘਟਨਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਅੱਪਡੇਟਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

| ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ |       |                                                                                                                                                                                                                                                       |      |
|--------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ✓                        | ਤਾਰੀਖ | ਮੈਂ...                                                                                                                                                                                                                                                | ਨੋਟਸ |
|                          |       | ਇੱਕ <b>ਨਿੱਜੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ (personal directive)</b> ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਏਜੰਟ) ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।                                              |      |
|                          |       | ਮੇਰੇ ਨਿੱਜੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਏਜੰਟ(ਆਂ) ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।                                                                                                                        |      |
|                          |       | ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ <b>ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਅਹੁਦਾ (GCD) ਆਰਡਰ</b> ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।                                                                                                          |      |
|                          |       | <ul style="list-style-type: none"> <li>ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ: ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮੇਰੇ ਇਨਪੁਟ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ GCD ਆਰਡਰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।</li> </ul>                                                                                                                 |      |
|                          |       | ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ GCD ਆਰਡਰ ਨੂੰ ਇੱਕ <b>ਹਰੇ ਕਵਰ (green sleeve)</b> ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਫਰਿਜ ਦੇ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ।                                                                                                                                 |      |
|                          |       | ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਮੈਨੂੰ <b>ਸਮਰਥਿਤ ਫੈਸਲਾ-ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ (Supported Decision-Making Authorization)</b> ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।                                                                                                                                           |      |
|                          |       | <ul style="list-style-type: none"> <li>ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ: ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।</li> </ul>                                                                                                                                       |      |
|                          |       | ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ <b>ਅੰਗ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾਨੀ</b> ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।                                                                                                                                                                                        |      |
|                          |       | <ul style="list-style-type: none"> <li>ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ: ਮੈਂ <b>ਅਲਬਰਟਾ ਆਰਗਨ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਡੋਨੇਸ਼ਨ ਰਜਿਸਟਰੀ (Alberta Organ and Tissue Donation Registry)</b> ਵਿੱਚ ਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦੇ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।</li> </ul> |      |
| ਵਿੱਤੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ          |       |                                                                                                                                                                                                                                                       |      |
| ✓                        | ਤਾਰੀਖ | ਮੈਂ...                                                                                                                                                                                                                                                | ਨੋਟਸ |
|                          |       | ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ( <b>Enduring Power of Attorney</b> ) ਬਣਾਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀਆਂ ਵਿੱਤੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਅਟਾਰਨੀ) ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।                                                                                |      |
|                          |       | ਮੇਰੀ ਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਅਟਾਰਨੀ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।                                                                                                                   |      |
| ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ      |       |                                                                                                                                                                                                                                                       |      |
| ✓                        | ਤਾਰੀਖ | ਮੈਂ...                                                                                                                                                                                                                                                | ਨੋਟਸ |
|                          |       | ਇੱਕ <b>ਵਸੀਅਤ (will)</b> ਬਣਾਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੰਡਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੌਣ ਇਹਨਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ (ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਜਾਂ ਕਾਰਜਕਾਰੀ)।                                                        |      |
|                          |       | ਮੇਰੀ ਵਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ(ਆਂ) ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।                                                                                                                                             |      |
| ਹੋਰ                      |       |                                                                                                                                                                                                                                                       |      |
| ✓                        | ਤਾਰੀਖ | ਮੈਂ...                                                                                                                                                                                                                                                | ਨੋਟਸ |
|                          |       | ਇੱਕ <b>ਹਦਾਇਤ ਪੱਤਰ</b> ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।                                                                                                                         |      |
|                          |       | ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿੱਜੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ <b>ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚੀ</b> ਬਣਾਈ ਹੈ।                                                                                                                                                             |      |
|                          |       | <b>ਕੀਸ ਅਤੇ ਪਾਸਵਰਡਾਂ</b> ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੀ ਹੈ।                                                                                                                                                                  |      |

