

کوویڈ کے لئے تیار مواصلات کی کتاب



یہ مواصلات کی کتاب تجاویز کا انتہائی مرکوز مجموعہ ہے جو آپ کو دیانتداری، رحم اور ہمدردی کے ساتھ پائیدار انداز میں اپنے دن گزارنے کے قابل بنائے گا۔

ہمیں اس بات کی انتہائی خوشی ہے کہ آپ میں سے بہت سے لوگوں نے اضافے، ترجمے، اور وسائل کا امداد کیا ہے۔ مزید امداد کریں۔ رائے بھیجیں۔ اصل تعارفیہ پانچویں ہیں۔

اندر کیا ہے؟

- 4..... اسکریننگ جب کسی کو خدشہ ہو کہ اسے انفیکشن ہو سکتا ہے.....
- 4..... ترجیح جب کوئی ہسپتال میں نہیں رہنے کا انتخاب کرتا ہے.....
- 5..... ٹرائیجنگ جب آپ یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ مریض کو کہاں جانا چاہئے.....
- 5..... داخل کرنا جب آپ کے مریض کو ہسپتال، یا آئی سی یو کی ضرورت ہے.....
- 6..... مشاورت جب مقابلہ کے حوصلہ افزائی کی ضرورت ہو، یا جذبات حاوی ہوں.....
- 6..... فیصلہ کرنا جب چیزیں اچھی طرح سے نہیں چل رہی ہوں تو، دیکھ بھال کے اہداف، کوڈ کی صورتحال.....
- 7..... ریسورسنگ جب حدود اور راشن کے انتخاب کرنے پر بھی، آپ کو پر مجبور کریں.....
- 8..... اطلاع دینا جب آپ کسی کو فون پر بتا رہے ہوں.....
- 8..... اندازہ لگانا جب آپ فکر مند ہوں کہ آگے کیا ہو سکتا ہے.....
- 9..... غمزدہ ہونا جب آپ کسی کو کھو دیتے ہیں.....
- 10..... عملی منصوبہ بندی ہنگامی صورتحال میں منصوبہ بندی کے لئے بات کرنے کا نقشہ.....
- 11..... وسائل کی حدود صرف بحران کے لئے بات کرنے کا نقشہ.....
- 12..... فیملی کو آخری کال کرنا فیملی ممبر سے بات کرنے کے لئے بات کرنے کا نقشہ.....

کون؟

ہر جگہ صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد کے لئے: یہ غیر معمولی اوقات ہیں۔ کوئی روڈ میپ نہیں ہے۔ ہمیں آج ایسی باتیں کرنی پڑ رہی ہیں جن کی ہم نے کبھی توقع نہیں کی یا جنہیں ہم کرنا نہیں چاہتے تھے۔

کیوں؟

سینٹل میں، یہ حقیقت ہے۔ یہاں مریضوں کی موت ہو چکی ہے، اور سبھی بزرگ نہیں تھے۔ ہمارا ایک ساتھی بھی زیر علاج ہے۔ پورے ملک سے ہم سب کو کال اور خدشات مل رہے ہیں کہ ممکنہ اضافے کو کس طرح سنبھالا جائے۔ ہم یہ سمجھ رہے ہیں کہ ہماری پیشہ ورانہ ذمہ داری گھر میں موجود لوگوں کے لئے خطرہ بن سکتی ہے جن سے ہم پیار کرتے ہیں۔ اس سے بھی بدتر، ہم اب جو کچھ دیکھ رہے ہیں وہ مشکل ہی ہوسکتی ہے جو سونامی بن جاتی ہے۔ جیسے اٹلی میں کیا ہو رہا ہے۔ نظر انداز کرنا مشکل ہے۔ کوئی ایسی چیز نہیں جو آپ کام پر چھوڑ سکتے ہو۔

لیکن اس کا ایک اور رخ بھی ہے۔ ہمارے ساتھی اندر گھس رہے ہیں۔ لوگ غیر متوقع طور پر، اچھے انداز سے ایک دوسرے کا ساتھ دینے کے لئے آگے بڑھ رہے ہیں۔ ایک ساتھ مل کر ہم بڑے ہوسکتے ہیں۔ اور ہم اپنی ہمدردی، شفقت، اور خدمت کے احساس کے ساتھ اسے برقرار رکھ سکتے ہیں۔

ان نکات کا استعمال

یہ کوویڈ پر مرکوز تجاویز کا ایک انتہائی مرتکز دھماکہ ہے۔ ہم نے معمول کی تمام تعلیمی چیزوں کو ترک کر دیا ہے کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ آپ مصروف ہیں۔ اگر آپ مزید چاہتے ہیں تو، بنیادی مواصلات کی مہارت، فیملی کانفرنسوں اور دیکھ بھال کے اہداف سے متعلق بات چیت کے نقشوں اور ویڈیوز کو (ویٹل ٹاک) vitaltalk.org پر دیکھیں۔

جیسے جیسے وبائی مرض پھیلتا ہے، آپ کے علاقے میں کیس کا بوجھ اس بات کا تعین کرے گا کہ آیا آپ کی کلینک یا اسپتال یا ادارہ 'روایتی' وضع (معمول کی دیکھ بھال)، ہنگامی صورتحال' (وسائل کے ذریعہ توسیع کے وسائل ہیں جو دیکھ بھال معمول کے قریب ہیں)، یا 'بحران' موڈ (بحران وسائل سے بے قابو ہو رہے ہیں)۔ یہاں کے بیشتر نکات روایتی یا ہنگامی صورتحال کے لئے ہیں۔ اگر آپ کا علاقہ بحران کے معیار، کی طرف چلا جاتا ہے تو، ادویات کے استعمال کا طریقہ ڈرامائی طور پر تبدیل ہو جائے گا۔ عارضی فیصلے سخت اور انتخاب محدود رہیں گے۔ اگر ضرورت ہوئی تو، اس دستاویز کے مستقبل کے ورژن بحران کی طرف منتقل کیئے جائیں گے۔ ابھی کے لئے، براہ مہربانی یاد رکھیں کہ **بحران موڈ تجاویز پر نشان لگا دیا گیا ہے اور یہ آپ کے ادارہ کے نامزد کسی بحران کے لئے محفوظ ہوگا**۔ اور یاد رکھیں کہ کسی بھی بحران میں ہم ہر فرد کے لئے ہمدردی اور احترام فراہم کر سکتے ہیں۔

اس دستاویز میں مواصلات کے کچھ نکات ہیں جو کسی مریض یا کنبہ یا دیکھ رہے کرنے والے کو وسائل کے مختص کرنے کی وضاحت کرنے کے طریقے بتاتے ہیں۔ تاہم، نوٹ کریں کہ وسائل مختص کرنے کے بارے میں فیصلے کے کیا معیار استعمال کیے جاتے ہیں یا کہاں لائنیں کھینچی جاتی ہیں — علاقائی یا ریاست یا ملک کی سطح پر مختلف سطح پر ہونا چاہئے۔ راشننگ فیصلے بیڈ سائڈ پر نہیں لینا چاہئے۔ ان اشاروں میں، ہم راشن کاری کے بارے میں پیچیدہ مباحثوں سے نور ہیں، اور ایسی زبان استعمال کرتے ہیں جو اخلاقیات کی بجائے عام لوگوں کے لئے ہوں۔

کیا؟

اس جذبے کے تحت، ہم نے کوویڈ - 19 سے متعلق کچھ مشکل موضوعات کے بارے میں بات کرنے کے لئے کچھ عملی مشورے فراہم کرنے کے لئے ایک چھوٹی سی پلے بک کا مجموعہ تیار کیا ہے۔ 2 دہائیوں سے مواصلات کا مطالعہ اور تعلیم دینے کے ہمارے تجربے کی بنیاد پر، ہم نے اپنے نیٹ ورکس کو چیلنجوں کا مقابلہ کرنے کے لئے تیار کیا ہے اور ان سے ملنے والے کچھ بہترین معالجین کے مشورے سے ان کا مقابلہ کیا ہے۔ اگر آپ کو ہمارا کام معلوم ہے تو، آپ کو کچھ واقف موضوعات کی شناخت ہوگی اور نیا مواد بھی مل جائے گا۔ یہ نامکمل اور غیر درست ہے۔ لیکن یہ ایک شروعات ہے۔

کیسے؟

ہم یہ پلے بک فری دے رہے ہیں۔ اسے ای میل کریں، اسے لنک کریں، اسے ہر طرف پھیلائیں۔ لنکس کو تبدیل کرنے میں ہچکچاہٹ نہ کریں تاکہ یہ آپ کے مخصوص کلینک یا ادارے یا سسٹم کے لئے کام کرے۔ پھر اس کو بہتر بنانے میں ہماری مدد کریں۔ ہمیں بتائیں کہ ہم نے کیا کھویا، کیا کام نہیں کیا، جہاں آپ پھنس گئے۔ اگلی تکرار آپ کی وجہ سے بہتر ہوسکتی ہے۔

آپ مدد دے سکتے ہیں

یہ ان لوگوں کو دکھائیں جن کے ساتھ آپ کام کرتے ہیں۔ رضاکارانہ طور پر ترمیم کریں تاکہ ہم رائے کو صحیح وقت پر شامل کرسکیں۔ اس کو دوسری زبان میں ترجمہ کریں۔ صرف اس بات کا خوف نہ پھیلائیں کہ خراب چیزیں کیسے اچھی ہوں گی — وہ تبدیلی جو آپ دیکھنا چاہتے ہیں۔ آپ tonyback@uw.edu یا info@vitaltalk.org پر ہم سے رابطہ کرسکتے ہیں۔

(ویٹل ٹاک) VitalTalk کے بارے میں

(ویٹل ٹاک) VitalTalk ایک 501c3 غیر منافع بخش معاشرتی ابتدائی ہے جو سنگین بیماری کے لئے مواصلات کی مہارت کے لئے وقف ہے، جو ہر ڈاکٹر کے ٹول باکس کا ایک حصہ ہے۔ بہت جلد یہ مواد (ویٹل ٹاک) VitalTalk ٹیس ایپ کی شکل میں iOS اور Android کے لئے مفت دستیاب ہوگا۔

محفوظ رہیں۔ ہماری دنیا کو آپ کی مہارت، آپ کی مہربانی، آپ کے جذبے اور آپ کی طاقت _ کی ضرورت ہے۔
ہم شکر گزار ہیں کہ آپ یہاں ہیں۔

اسکریننگ

جب کسی کو خدشہ ہو کی اسے انفیکشن ہو سکتا ہے

وہ کیا کہتے ہیں

وہ سب کی جانچ کیوں نہیں کر رہے ہیں؟

آپ کیا کہتے ہیں

ہمارے پاس ٹیسٹ کٹس کی کافی مقدار نہیں ہے۔ کاش یہ الگ ہوتا۔

ٹیسٹ میں اتنا وقت کیوں لگتا ہے؟

لیب جس قدر اس کام جلد کر سکتے ہوں کر رہے ہیں۔ مجھے معلوم ہے انتظار کرنا مشکل ہے۔

باسکٹ بال کے کھلاڑیوں کی جانچ کیسے ہوتی ہے؟

میں تصور کر سکتا ہوں کہ یہ غیر منصفانہ ہے۔ میں تفصیلات نہیں جانتا ہوں، لیکن میں آپ کو جو کچھ بتانا سکتا ہوں وہ وقت مختلف تھا۔ صورتحال اتنی تیزی سے بدل رہی ہے کہ ہم نے ایک ہفتہ پہلے کیا کیا اس کا کوئی مطلب نہیں ہم آج کیا کر رہے ہیں۔

ترجیح

جب کوئی ہسپتال میں نہیں رہنے کا انتخاب کرتا ہے

میں بہت فکر مند ہوں اس نئے وائرس کو لے کر مجھے کیا کرنا چاہئے؟

آپ کا فکر مند ہونا درست ہے۔ آپ کو ایسے میں یہ کرنا چاہئے۔ برائے مہربانی دوسروں کے ساتھ اپنا رابطہ محدود کریں — ہم اسے معاشرتی دوری کہتے ہیں۔ اس کے بعد آپ کو ایک ایسے شخص کا انتخاب کرنا چاہئے جو آپ کو اچھی طرح جانتا ہو اگر آپ واقعی بیمار ہونے میں تو آپ کے لئے ڈاکٹروں سے بات کرے۔ وہ شخص آپ کا نائب ہے۔ آخر میں، اگر آپ اس قسم کے شخص ہیں جو یہ کہے، نہیں، شکریہ، میں اسپتال نہیں جانا چاہتا ہوں اور مشینوں پر نہیں مرنا چاہتا ہوں، آپ کو ہمیں اور اپنے نائب کو بتانا چاہئے۔

مجھے لگتا ہے کہ میں اس نئے وائرس کے بغیر بھی طبی لحاظ سے بہتر نہیں ہوں۔ میں گھر میں بی/اس طویل مدتی کیئر کی سہولت کا فائدہ اٹھانا چاہتا ہوں۔

مجھے یہ بتانے کے لئے آپ کا شکریہ۔ میں جو سن رہا ہوں وہ یہ ہے کہ اگر آپ کو یہ شبہ ہے کہ آپ کو وائرس ہے تو آپ ہسپتال نہیں جانیں گے۔ میں نے ٹھیک سمجھا، ہے نا؟

میں اپنی زندگی کے آخری لمحات میں کسی سیزی کی طرح مشین پر زندہ نہیں رہنا چاہتا ہوں۔ [طویل مدتی کیئر میں یا گھر میں]

میں اس کا احترام کرتا ہوں۔ جو کچھ بھی ہو میں ایسا ہی کرنا پسند کرتا ہوں۔ ہم آپ کی دیکھ بھال کرتے رہیں گے۔ بہترین بات یہ ہے کہ آپ کو وائرس نہیں ہوا ہے۔ سب سے خراب بات یہ ہے کہ ہماری احتیاطی تدابیر کے باوجود آپ کو یہ وائرس لاحق ہوا ہے — اور ہم آپ کو یہاں رکھیں گے اور جب تک آپ ہمارے ساتھ رہیں گے اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ آپ کو یہاں کسی طرح کی کوئی پریشانی نہیں ہے۔

میں اس شخص کا نائب / ہیلتھ کیئر ایجنٹ ہوں۔ مجھے معلوم ہے کہ ان کی طبی حالت خراب ہے۔ اور وہ شاید اس وائرس سے نہیں بچ پائیں گے۔ کیا آپ کو انہیں اسپتال لے جانا ہے؟

ان کے تعلق سے بات کرنے میں آپ سے کافی مدد ملی، آپ کا شکریہ۔ اگر ان کی طبی حالت خراب ہو جاتی ہے تو، ہم ان کے دیکھنے کے لئے ہاسپٹل (یا مفلوج کی دیکھ بھال) کا بندوبست کر سکتے ہیں جہاں وہ ہیں۔ ہم بہتری کی امید کر سکتے ہیں اور منصوبہ بندی دھری رہ سکتی ہے۔

ٹرائیجنگ

جب آپ یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ مریض کو کہاں جانا چاہئے

وہ کیا کہتے ہیں

مجھے ایسا کیوں نہیں کرنا چاہئے کہ میں صرف ہسپتال ہی جاؤں؟

آپ کیا کہتے ہیں

ہماری بنیادی فکر آپ کی حفاظت ہے۔ ہم کوشش کر رہے ہیں کہ لوگ کیسے آئیں۔ برائے مہربانی سوالات آن لائن کریں۔ آپ اپنے اور سب کے لئے عمل کو تیز کرنے میں مدد کرسکتے ہیں۔

آپ مجھے اسپتال سے باہر کیوں رکھے ہوئے ہیں؟

میں تصور کرتا ہوں کہ آپ فکر مند ہیں اور بہترین ممکنہ دیکھ بھال چاہتے ہیں۔ ابھی، ہسپتال ایک خطرناک جگہ بن گیا ہے جب تک کہ آپ کو واقعی، حقیقت میں اس کی ضرورت نہ ہو۔ آپ کے لئے سب سے محفوظ چیز ہے۔۔۔

داخل کرنا

جب آپ کے مریض کو ہسپتال، یا آئی سی یو کی ضرورت ہے

کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ مجھے کوویڈ 19 ہے؟

ہمیں آپ کی ناک کے جڑ کی ٹیسٹ کرنے کی ضرورت ہوگی، اور ہمیں کل تک اس کا نتیجہ معلوم ہوجائے گا۔ جب آپ نتائج کے منتظر ہیں تو تناؤ کا احساس ہونا عام بات ہے، لہذا ایسی باتیں کریں جو آپ کو اپنا توازن برقرار رکھنے میں مدد فراہم کریں۔

یہ کتنا برا ہے

میرے پاس آپ کی جانچ سے متعلق جو معلومات ہے اس مطابق، آپ کی صورتحال اتنی خطرناک ہے کہ آپ کو اسپتال میں رہنا چاہئے۔ ہم اگلے دن مزید معلومات حاصل کریں گے، اور ہم آپ کو اپ ڈیٹ کریں گے۔

کیا میرے دادا ٹھیک ہو جائیں گے؟

مجھے لگتا ہے کہ آپ خوفزدہ ہیں۔ میں صرف اتنا ہی کہہ سکتا ہوں: چونکہ وہ 90 سال کے ہیں، اور پہلے ہی وہ دیگر بیماریوں سے لڑ رہے ہیں، لہذا بہت ممکن ہے کہ وہ ہسپتال سے باہر نہیں جا پائیں گے۔ حقیقت میں۔ اس طرح بات کرنے میں کچھ جلد بازی ہوگی۔

کیا آپ یہ کہہ رہے ہیں کہ کوئی مجھ سے مل نہیں سکتا؟

میں جانتا ہوں کہ ملاقات کے لینے نہ کہنا مشکل ہے۔ وائرس کے پھیلاؤ کا خطرہ اتنا زیادہ ہے کہ مجھے یہ کہتے ہوئے افسوس ہے کہ ہم ملاقاتوں کی اجازت نہیں دے سکتے ہیں۔ اگر وہ اسپتال میں آئیں گے تو انہیں زیادہ خطرہ لاحق ہوگا۔ کاش چیزیں مختلف ہوتی۔ آپ اپنا فون استعمال کرسکتے ہیں، حالانکہ مجھے احساس ہے کہ یہ بالکل ایک جیسا نہیں ہے۔

آپ مجھے کیسے نہیں جانے دے سکتے ہیں، ملنے کے لئے؟

وائرس کے پھیلاؤ کا خطرہ اتنا زیادہ ہے کہ مجھے یہ کہتے ہوئے افسوس ہے کہ ہم ملاقاتوں کی اجازت نہیں دے سکتے ہیں۔ ہم آپ کو الیکٹرانک طور پر رابطہ میں رکھنے میں مدد کرسکتے ہیں۔ کاش میں آپ کو ملنے دیتا، کیوں کہ میں جانتا ہوں کہ یہ ضروری ہے۔ افسوس کی بات ہے، اب یہ ممکن نہیں ہے۔

مشاورت

جب مقابلہ کے حوصلہ افزائی کی ضرورت ہو، یا جذبات حاوی ہوں

وہ کیا کہتے ہیں	آپ کیا کہتے ہیں
میں خوفزدہ ہوں۔	یہ ایسی سخت صورتحال ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ کوئی خوفزدہ ہوگا۔ کیا آپ مجھ سے زیادہ اشتراک کر سکتے ہیں؟
مجھے کچھ امید چاہیئے۔	مجھے ان چیزوں کے بارے میں بتائیں جن کی آپ امید کر رہے ہیں؟ میں مزید سمجھنا چاہتا ہوں۔
آپ لوگ نا اہل ہو!	میں دیکھ سکتا ہوں کہ آپ چیزوں سے خوش کیوں نہیں ہیں۔ جو کچھ بھی میرے اختیار میں ہے میں آپ کی خاطر چیزوں کو بہتر بنانے کے لئے کرنے کو تیار ہوں۔ میں ایسا کیا کر سکتا ہوں جو مدد کرے؟
میں آپ کے چیف سے بات کرنا چاہتا ہوں۔	میں دیکھ سکتا ہوں کہ آپ مایوس ہو چکے ہیں۔ میں اپنے چیف سے جلد سے جلد آنے کی درخواست کروں گا۔ برائے مہربانی اس بات کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ وہ ابھی بہت ساری چیزوں کا سامان کر رہے ہیں۔
کیا اب مجھے کہنا چاہئے، الوداع؟	مجھے امید ہے کہ ایسا نہیں ہے۔ اور مجھے فکر ہے کہ واقعی وقت بہت کم ہو سکتا ہے۔ آپ کے دماغ پر سب سے زیادہ دباؤ کیا ہے؟

فیصلہ کرنا

جب چیزیں اچھی طرح سے نہیں چل رہی ہوں تو، دیکھ بھال کے اہداف، کوڈ کی صورتحال

میں ہر چیز کو ممکن چاہتا ہوں۔	ہم اپنی ہر ممکن کوشش کر رہے ہیں۔ یہ ایک سخت صورتحال ہے۔ کیا ہم ایک لمحے کے لئے پیچھے جا سکتے ہیں تاکہ میں آپ کے بارے میں مزید جان سکوں؟ آپ کی دیکھ بھال کرنے میں بہتری لانے کے لئے مجھے آپ کے بارے میں کیا جاننے کی ضرورت ہے؟
مجھے نہیں لگتا کہ میرے شریک حیات کو یہ مطلوب ہے۔	ٹھیک ہے، رکیز اور اس کے بارے میں بات کریں کہ وہ کیا چاہتے ہیں۔ کیا آپ مجھے بتا سکتے ہیں کہ انہوں نے اپنی زندگی میں سب سے زیادہ کس چیز کو اہمیت دی ہے؟ ان کے سب سے نزدیک سب سے اہم چیز کی، ان لوگوں کی زندگی میں اس کی کیا اہمیت ہے؟
میں سبزی کی طرح یا مشین پر نہیں مرنا چاہتا ہوں۔	آپ کا شکریہ، یہ جاننا میرے لئے بہت ضروری ہے۔ کیا آپ اپنی سوچ کے بارے میں مزید کچھ کہہ سکتے ہیں؟
میرے لئے پختہ طور پر یہ کہنا مشکل ہے کہ میرے شریک حیات کی کیا خواہش ہے۔ ہم نے کبھی بھی اس کے بارے میں بات نہیں کی۔	آپ جانتے ہو، بہت سے لوگ خود کو ایک ہی کشتی میں پاتے ہیں۔ یہ ایک مشکل صورتحال ہے۔ سچ پوچھیں تو، اب ان کی مجموعی حالت کے پیش نظر، اگر ہمیں انہیں ایک سانس لینے والی مشین پر رکھنا یا سی پی آر کرنے کی ضرورت ہے تو، وہ اسے نہیں روکے گی۔ مشکلات صرف ہمارے خلاف ہیں۔ میری گزارش یہ ہے کہ ہم اس بات کو قبول کر لیں کہ وہ زیادہ دن زندہ نہیں رہے گی اور اسے پر امن طور پر گزرنے دیا جائے۔ مجھے شبہ ہے کہ سننا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کیا سوچتے ہیں؟

ریسورسنگ

جب آپ کو حدود اور راشن تک کے، انتخاب کرنے پر مجبور کریں

وہ کیا کہتے ہیں

میری 90 سالہ بوڑھی دادی آئی سی یو میں کیوں نہیں جاسکتی ہیں؟

آپ کیا کہتے ہیں

یہ ایک غیر معمولی وقت ہے۔ ہم وسائل کو اس طرح استعمال کرنے کی کوشش کر رہے ہیں جو ہر ایک کے لئے مناسب ہو۔ آج آپ کی دادی کی صورتحال آئی سی یو کے معیار پر پورا نہیں اترتی ہے۔ کاش چیزیں مختلف ہوتی۔

کیا مجھے آئی سی یو میں نہیں ہونا چاہئے؟

آپ کی صورتحال ابھی تک آئی سی یو کے معیار پر پورا نہیں اترتی۔ ہسپتال آئی سی یو کے بارے میں خصوصی اصول استعمال کر رہا ہے کیونکہ ہم اپنے وسائل کو اس انداز میں استعمال کرنے کی کوشش کر رہے ہیں جو ہر ایک کے لئے مناسب ہو۔ اگر یہ ایک سال پہلے کی بات ہوتی تو ہم شاید کوئی مختلف فیصلہ لے رہے ہوتے۔ یہ ایک غیر معمولی وقت ہے۔ کاش میرے پاس اور وسائل ہوتے۔

میری دادی کو آئی سی یو کی ضرورت ہے! یا وہ مرنے والی ہے!

میں جانتا ہوں کہ یہ ایک خوفناک صورتحال ہے، اور میں خود آپ کی دادی کے لئے فکر مند ہوں۔ یہ وائرس اتنا مہلک ہے کہ یہاں تک کہ اگر ہم اسے آئی سی یو میں منتقل کر سکتے ہیں، مجھے یقین نہیں ہے کہ وہ اسے بہتر کر پائے گی۔ لہذا ہمیں اس بات کے لیئے تیار رہنے کی ضرورت ہے کہ وہ مر سکتی ہیں۔ ہم اس کے لئے ہر ممکن کوشش کریں گے۔

کیا آپ صرف ان کی زیادہ عمر ہونے کی وجہ سے اس کے ساتھ امتیازی سلوک کر رہے ہیں؟

میں سمجھ سکتا ہوں کہ ایسا کیسے ہوسکتا ہے۔ نہیں، ہم امتیازی سلوک نہیں کر رہے ہیں۔ ہم اس رہنمائی کے مطابق کام کر رہے ہیں جو اس کمیونٹی کے لوگوں نے تیار کیا ہے تاکہ اس طرح کے واقعات کی تیاری کی جا سکے۔ یہ ہدایات سالوں کے دوران تیار کئے گئے ہیں، جس میں صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد، اخلاقیات، اور لوگوں کو تمام پیشہ ورانہ اصولوں پر غور کرنے کے لئے شامل کیا گیا ہے۔ میں سمجھ سکتا ہوں کہ آپ واقعی اس کی پروا کرتے ہیں۔

آپ ہمارے ساتھ مختلف سلوک کر رہے ہیں، ہماری جلد کی رنگت کی وجہ سے۔

میں سمجھ سکتا ہوں کہ ماضی میں آپ کی صحت کی دیکھ بھال کے ساتھ منفی تجربات ہونے ہوں گے صرف اس وجہ سے کہ آپ کون ہیں۔ یہ مناسب نہیں ہے، اور میری خواہش ہے کہ معاملات مختلف ہوتے۔ آج کی صورتحال یہ ہے کہ ہمارے طبی وسائل اس قدر دباؤ میں ہیں کہ ہم اس ہدایات کا استعمال کر رہے ہیں جو اس برادری کے لوگوں نے تیار کیا تھا، جس میں اس رنگ کے لوگ بھی شامل ہیں، تاکہ ہم انصاف پسند بن سکیں۔ میں نہیں چاہتا کہ لوگوں کے جلد کے رنگ کی وجہ سے سلوک کیا جائے۔

ایسا لگتا ہے جیسے آپ راشن دے رہے ہیں۔

ہم جو کچھ بھی کر رہے ہیں وہ یہ ہے کہ اپنے وسائل کو ممکنہ حد تک پھیلانے کی کوشش کر رہے ہیں۔ یہ وہ وقت ہے جہاں میری خواہش ہے کہ ہمارے پاس اس قدر ہسپتال ہوتا ل کے ہر فرد اس میں ہوتا۔

آپ خدا کا کام کر رہے ہیں۔ آپ ایسا نہیں کر سکتے ہیں۔

میں معافی چاہتا ہوں۔ میرا مطلب آپ کو یہ احساس دلانا نہیں تھا۔ شہر بھر میں، ہر اسپتال مل کر وسائل کو اس انداز میں استعمال کرنے کی کوشش کر رہے ہیں جو ہر ایک کے حق میں ہو۔ مجھے اس کا احساس ہے کہ ہمارے پاس کافی نہیں ہے۔ کاش ہمارے پاس اور بھی ہوتا۔ برائے مہربانی سمجھیں کہ ہم سب اس قدر محنت کر رہے ہیں جتنی کے ہم کر سکتے ہیں۔

کیا آپ کو 15 مزید وینٹیلیٹر نہیں مل سکتے ہیں، کہیں سے؟

ابھی اسپتال صلاحیت سے زیادہ کام کر رہے ہیں۔ ہمارے لئے یہ ممکن ہی نہیں ہے کہ ہم اس طرح راتوں رات اپنی صلاحیت میں اضافہ کریں۔ اور مجھے اس بات کا احساس ہے کہ مجھے سن کر مایوسی ہوگی۔

وہ کیا کہتے ہیں

آپ کیا کہتے ہیں

آپ انہیں ویٹیبلیٹر سے کیسے اتار سکتے ہیں جب کہ ان کی زندگی اسی پر منحصر ہے؟

مجھے بہت افسوس ہے کہ اس کی حالت خراب ہو گئی ہے، حالانکہ ہم سب کچھ کر رہے ہیں۔ کیونکہ ہم ایک غیر معمولی وقت میں ہیں، ہم خصوصی ہدایت نامہ پر عمل پیرا ہیں جو یہاں ہر ایک پر لاگو ہوتے ہیں۔ ہم ان مریضوں کو جو بہتر نہیں ہو رہے ہیں مستقل اہم نگہداشت فراہم نہیں کر سکتے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم قبول کرتے ہیں کہ وہ اب مرنے والے ہی ہیں، اور ہمیں انہیں ویٹیبلیٹر سے ہٹانے کی ضرورت ہے۔ میں اس بات کی تمنا کرتا ہوں کہ کاش چیزیں مختلف ہوتی۔



اطلاع دینا

جب آپ کسی کو فون پر بتا رہے ہوں

جی ہاں، میں ان کی بیٹی ہوں۔ میں 5 گھنٹے کی دوری پر ہوں۔

مجھے آپ کے ساتھ کچھ اہم بات کرنی ہے۔ کیا آپ کسی ایسی جگہ پر ہیں جہاں آپ بات کر سکتے ہیں؟

یہ کیا ہو رہا ہے؟ کچھ ہوا ہے کیا؟

میں آپ کے والد کے بارے میں فون کر رہا ہوں۔ کچھ عرصہ قبل ان کا انتقال ہو گیا۔ وجہ کوویڈ 19 تھی۔

[رونا]

مجھے آپ کے نقصان پر بہت افسوس ہے۔ [خاموشی] اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو کچھ کہنا چاہئے: آپ اپنا وقت لیں۔ میں یہاں ہوں۔

مجھے معلوم تھا کہ یہ ہونے والا ہے، لیکن مجھے یہ احساس نہیں تھا کہ یہ اتنی جلدی ہوگا۔

میں صرف تصور کر سکتا ہوں کہ یہ کتنا افسوسناک ہوگا۔ یہ دکھ کی بات ہے۔ [خاموشی] [ان کے دوبارہ شروع کرنے کا انتظار کریں]

اندازہ لگانا

جب آپ فکر مند ہوں کہ آگے کیا ہوسکتا ہے

آپ کو کس بات کا ڈر ہے

اس مریض کا بیٹا بہت ناراض ہوگا۔

کمرے میں جانے سے پہلے، ایک لمبی سانس لیں۔ کس بات پر غصہ ہے؟ محبت، ذمہ داری، خوف؟

میں نہیں جانتا کہ میں اپنی پیاری دادی سے یہ کیسے کہوں گا کہ میں انہیں اُٹی سی یو میں نہیں ڈال سکتا اور وہ مرنے والی ہے۔

اس بات پر دھیان دیں کہ آپ کیا کر سکتے ہیں: آپ سن سکتے ہیں کہ وہ کس چیز کے بارے میں فکر مند ہیں، آپ یہ بیان کر سکتے ہیں کہ کیا ہو رہا ہے، آپ اس کی تیاری میں مدد کر سکتے ہیں، آپ حاضر ہوسکتے ہیں۔ یہ تحائف ہیں۔

میں متاثرہ لوگوں کے ساتھ سارا دن کام کر رہا ہوں اور مجھے خوف ہے کہ میں اس چیز کو ان لوگوں تک پہنچا سکتا ہوں جو سب سے زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔

ان سے بات کریں جس کے بارے میں آپ فکر مند ہیں۔ کیا بہتر ہے اس کے بارے میں آپ مل کر فیصلہ کر سکتے ہیں۔ کوئی آسان جوابات نہیں ہیں۔ لیکن جب آپ اس بات میں دوسروں کو شریک کرتے ہو تو پریشانی برداشت کرنا آسان ہوتا ہے۔

میں اپنا دل جلانے، اور اپنا دل کھونے سے ڈرتا ہوں۔

کیا آپ ہر دن ایسے لمحات تلاش کر سکتے ہیں جہاں آپ کسی سے رابطہ رکھتے ہو، کچھ شیئر کرتے ہو، کسی چیز سے لطف اٹھاتے ہو؟ ممکن ہے کہ اس سخت حالات میں ایک چھوٹا موٹا سکون کا لمحہ مل جائے۔

آپ کو کس بات کا ڈر ہے

آپ کیا کر سکتے ہیں

پہلے خود اپنی ذات کو درست رکھیں، جب کہ آپ کے پاس صرف ایک لمحہ ہے۔ اگر ایک انتہائی کا صفایا ہوجاتا ہے، اور دوسرا خود کو مضبوط محسوس کر رہا ہے تو، اب میں کہاں ہوں؟ یاد رکھیں کہ آپ جو بھی ہیں اپنے آپ میں ایک جہاں ہیں، یہ احساسات ہماری انسانی حالت سے نابلد ہیں۔ کیا آپ انہیں قبول کر سکتے ہیں، انہیں دور کرنے کی کوشش نہیں کر سکتے ہیں، اور پھر فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ کو کیا ضرورت ہے۔

مجھے ڈر ہے کہ میں مغلوب ہو جاؤں گا اور میں ایسا نہیں کر پاؤں گا جو میرے مریضوں کے لئے واقعی بہترین ہے۔

غمزدہ ہونا

جب آپ کسی کو کھو دیتے ہیں

آپ کیا سوچ رہے ہیں

آپ کیا کر سکتے ہیں

نوٹس: کیا میں خود سے اس طرح بات کر رہا ہوں جس طرح میں کسی اچھے دوست سے بات کر رہا ہوں؟ کیا میں پیچھے ہٹ سکتا ہوں اور صرف محسوس کر سکتا ہوں؟ ہوسکتا ہے کہ یہ افسردگی، یا مایوسی، یا صرف تھکاوٹ ہو۔ وہ احساسات معمول کے ہیں۔ اور یہ اوقات واضح طور پر غیر معمولی ہیں۔

مجھے اس شخص کو بچانے کے قابل ہونا چاہئے تھا۔

نوٹس: کیا میں سب کچھ اپنے پاس آنے دے رہا ہوں؟ کیا یہ سب تجزیہ واقعتاً کسی اور کے بارے میں ہے؟ یہ کتنے دکھ کی بات ہے، میں خود کتنا بے اختیار محسوس کر رہا ہوں، ہماری کوششیں کتنی گھٹیا نظر آتی ہیں۔ ان شرائط کے تحت، ایسے خیالات کی توقع کی جانی چاہئے۔ لیکن ہمیں انہیں اپنے اندر دبانے کی ضرورت نہیں ہے۔ کیا ہم ان کو دیکھ سکتے ہیں، اور محسوس کر سکتے ہیں، شاید اس میں انہیں شریک کریں؟

یا اللہ، مجھے یقین نہیں آتا کہ ہمارے پاس صحیح سامان موجود نہیں ہے / یہ انسان میرے لئے کیا تھا / سب کچھ ٹوٹتا لگتا ہے۔

اور پھر خود سے پوچھیں: کیا میں اگلی چیز میں جانے کے باوجود بھی کم رد عمل والی، متوازن جگہ میں قدم رکھ سکتا ہوں؟

بحران اور ہنگامی صورتحال میں بات کرنے کا نیا نقشہ

عملی منصوبہ بندی

ہنگامی صورتحال میں عملی منصوبہ بندی کے لئے: "بالآخر پرسکون"

مریضوں کے لئے صحت کی دیکھ بھال کی ترتیب میں کوویڈ ایک اسٹارٹر ترجیحات یا اہداف کی بات ہے۔

C _____ داخل ہوں

- "آپ یہ سب کیسے کر رہے ہیں؟" (ان کا جذباتی درجہ حرارت لیں)

A _____ کوویڈ کے بارے میں پوچھیں

- "آپ کوویڈ اور اپنی صورتحال کے بارے میں کیا سوچ رہے ہیں؟"
- (صرف سنئے)

L _____ لے آؤٹ کی پریشانی

- "یہ ایک ایسی چیز ہے جس میں میں چاہتا ہوں کہ ہم اس کے لئے تیار رہیں۔" / "آپ نے کوویڈ کا ذکر کیا۔ میں راضی ہوں۔"
- "کیا کوئی ایسی بات ہے جو آپ ہم سے بتانا چاہتے ہیں کہ آیا آپ کو واقعی کوویڈ ہو گیا ہے/ یا اگر آپ کو سخت ترین قسم کا کوویڈ ہو گیا ہے؟"

M _____ انہیں میں سے کسی کا انتخاب کرنے کے لئے زور دیں اور اس کے بارے میں بات کریں

- "اگر حالات بدتر ہو چکے ہیں، تو جو کچھ اب آپ کہ رہے ہیں کیا اس حالت میں آپ کا کنبہ / یا آپ کے عزیز آپ کی مدد کر سکتے ہیں؟"
- "آپ کے پیچھے آپ کا کون ہے - اگر آپ بات نہیں کر سکتے ہیں تو کون ہے وہ شخص جو فیصلے کرنے میں ہماری مدد کرے گا؟ اور کون؟ (اپنے پیچھے 2 شخص کو رکھنا بہتر ہے)"
- "ہم ایک غیر معمولی صورتحال میں ہیں۔ آپ کو کیا فرق پڑتا ہے؟ (اپنی زندگی کے کسی بھی حصے کے بارے میں؟ آپ کی صحت کی دیکھ بھال کے بارے میں؟)"
- "ایک سفارش کریں - اگر وہ اسے سننے کے اہل ہوں گے۔" جو کچھ میں نے سنا ہے اس بنیاد پر، میں اس کی سفارش کروں گا۔ آپ کیا سوچتے ہیں؟"

E _____ جذبات کی توقع کریں

- اس کے لئے غور کریں - کسی بھی نقطہ کا اعتراف کریں
- "اس بارے میں سوچنا مشکل ہو سکتا ہے۔"

R _____ بات چیت کو ریکارڈ کریں

- کوئی بھی دستاویزات - چہ جائے کہ وہ مختصر ہی ہو - آپ کے ساتھیوں اور آپ کے مریض کی مدد کرے گا
- "جو کچھ آپ نے چارٹ میں کہا تھا وہ میں لکھوں گا۔ یہ واقعی مددگار ہے، شکریہ"

بحران اور ہنگامی صورتحال میں بات کرنے کا نیا نقشہ

وسائل کی حدود

کے لئے: بحران صرف "شریک کریں"

مختص وسائل (یعنی راشننگ) کے بارے میں بات کرنا۔

S ___ ہدایت نامہ دکھائیں

- "ہمارا ادارہ / نظام / علاقہ اس حالت میں مبتلا مریضوں کے لئے کیا کر رہا ہے۔"
- (اس شخص سے براہ راست اس سے متعلق حصہ ہی شروع کریں۔)

H ___ مریض کی دیکھ بھال میں شہ سرخی کا کیا مطلب ہے

- "آپ کا اس بات سے کیا لینا دینا ہے کہ ہم آپ کو فرش پر کیئر کریں اور اس بیماری سے لڑنے میں ہم آپ کے لیئے جو کچھ بھی کریں اس میں آپ کو بہتری محسوس ہو۔ ہم آپ کو آئی سی یو میں منتقل نہیں کریں گے، یا اگر آپ کا دل رک جاتا ہے تو سی پی آر کریں۔"
- (اس بات پر دھیان دیں کہ آپ اس بارے میں بات کریں کہ آپ * پہلے کیا کریں گے، پھر آپ کیا نہیں کریں گے)

A ___ آپ جو کیئر فراہم کریں گے اس کی تصدیق کریں

- "کیئر کا جو بھی منصوبہ [ہم اسے کر رہے ہیں، اور ہمیں امید ہے کہ آپ صحتیاب ہوجائیں گے۔"

R ___ جذبات کا جواب دیں

- "میں دیکھ سکتا ہوں کہ آپ فکر مند ہیں۔"

E ___ زور دے کر بتائیں کیوں کہ ایک ہی اصول ہر ایک پر لاگو ہوتے ہیں

- ہم اس اسپتال / سسٹم / ادارہ کے ہر دوسرے مریض کے ساتھ ایک جیسے قواعد استعمال کر رہے ہیں۔ ہم آپ کو اکٹھا نہیں کر رہے ہیں۔

بات کرنے کا یہ نقشہ صرف اس وقت استعمال ہوتا ہے جب کسی ادارہ نے بحران کی کیفیت کے معیارات، یا اضافے کی حالت کا اعلان کیا ہو۔ جب بحران کے معیار یا اضافے بند کر دینے جاتے ہیں تو، اس نقشہ کو اب استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

بحران اور ہنگامی صورتحال میں بات کرنے کا نیا نقشہ

فیملی کو آخری کال کرنا

جب آپ کو خاندان کے ممبر سے بات کرنے کی ضرورت ہو: "محبت"



فون / ویڈیو پر کسی ایسے مریض کو الوداع کہنا جو ان کے آخری اوقات یا لمحات میں ہے۔

L ___ آگے کی طرف رہنمائی کریں

- "میں [نام]، ٹیم میں شامل [پیشہ ور افراد] میں سے ایک ہوں۔"
- "زیادہ تر لوگوں کے لئے یہ ایک مشکل صورتحال ہے۔"
- "اگر آپ چاہیں تو میں آپ کو اس سے گزارنے کے لئے حاضر ہوں۔"

O ___ زیادہ تر لوگوں کو چار چیزیں پیش کریں

- "ہذا ہمارے پاس اس وقت کو خاص بنانے کا موقع ہے۔"
- "یہ پانچ چیزیں ہیں جو آپ کہنا چاہتے ہیں۔ صرف وہی استعمال کریں جو آپ کے لئے صحیح ہوں۔"

1. مجھے معاف کر دو

2. میں آپ کو معاف کرتا ہوں

3. شکریہ

4. میں آپ سے پیار کرتا ہوں

5. اللہ حافظ

- "کیا ان میں سے کسی کو اچھا لگتا ہے؟"

V ___ وہ جو کہنا چاہتے ہیں اس کی توثیق کریں

- "مجھے لگتا ہے کہ یہ کہنا ایک خوبصورت چیز ہے"
- "اگر میری [بیٹی] مجھ سے یہ کہہ رہی ہوتی تو مجھے اپنی نگاہ میں اپنی قدر کا احساس ہوتا ہے۔"
- "مجھے لگتا ہے کہ وہ / آپ کی باتیں سن سکتا ہے چاہے وہ اس کا کچھ جواب نہ دے سکیں۔"
- "آگے بڑھو، ایک وقت میں صرف ایک بات کہو۔ آپ اپنا وقت لیں۔"

E ___ جذبات کی توقع کریں

- "میں سمجھ سکتا ہوں کہ آپ کے لئے اس کا مطلب بہت تھا۔"
- "کیا آپ ایک منٹ لائن پر کھڑے رہ سکتے ہو؟ میں صرف یہ دیکھنا چاہتا ہوں کہ آپ کیا کر رہے ہیں"

آپ کے تبصرے اور آراء

تدوین اور نظریات میں تعاون کرنے کے لئے آپ سب کا شکریہ - وہ انتہائی قابل قدر ہیں، اور ہم نے ان میں سے بیشتر کو شامل کیا ہے۔ اگر میں نے آپ کی تجویز کو شامل نہیں کیا اور آپ حیرت زدہ ہیں تو، آپ مجھے tonyback@uw.edu ای میل کر سکتے ہیں۔ برائے مہربانی نوٹ کریں کہ یہ گائیڈ معالجین کے لئے مکمل طور پر کھڑے رہنے اور اکیلے رہنے کے طور پر ڈیزائن کیا گیا ہے، اور اس طرح کچھ سفارشات اس سے تھوڑی مختلف ہیں جو ہم ذاتی طور پر یا براہ راست ورچوئل کورس کے تناظر میں پڑھاتے ہیں۔

شکریہ

الا الباشیر، ایم ایس این، آر این۔
پیٹرک آرچم بولٹ ایم ڈی
باب آرنلڈ ایم ڈی
ڈیرن بیچی ایم ٹی ایس
بیوان ہائنسٹ ایم ڈی
برائن ہومین ایم پی اے
کولین کرسمس ایم ڈی
رینڈی کرٹس بی ایم ڈی ایم پی ایچ
جیمس فوسٹو ایم ڈی
لیل فیٹیگ ایم ڈی
جوناتھن فشر ایم ڈی
مائیکل فریٹکن ایم ڈی
کرسٹینا گرلاچ ایم ڈی
ماریانا گرانٹ ڈی این پی
مارگریٹ ایساک ایم ڈی
جوش لاکن ایم ڈی
ایل کے لوین کوفف ایم ڈی
جان لن ایم ڈی
نیک مارک ایم ڈی
ڈیان مائر ایم ڈی
سوسن میرل ایم ڈی
ٹونا میک گائر پی ایچ ڈی
کیٹھریں پولاک پی ایچ ڈی
جیمز ٹلسکی ایم ڈی
ٹالی ساحر ایم ڈی
وکی ساکٹا ایم ڈی
جان اے ہارٹ فورڈ فاؤنڈیشن
کمبیا ہیلتھ فاؤنڈیشن