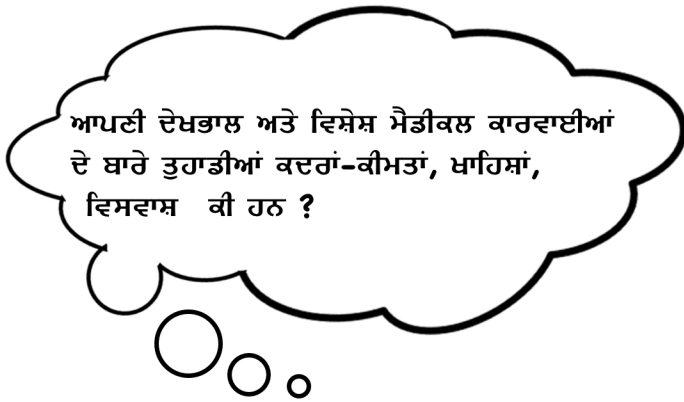


ਇਹ ਕੇਵਲ ਪੰਜ ਕਦਮ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੌਣ ਬੋਲੇਗਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪ ਬੋਲਣ ਜੋਗੇ ਨਾ ਰਹੋ ਤਾਂ?

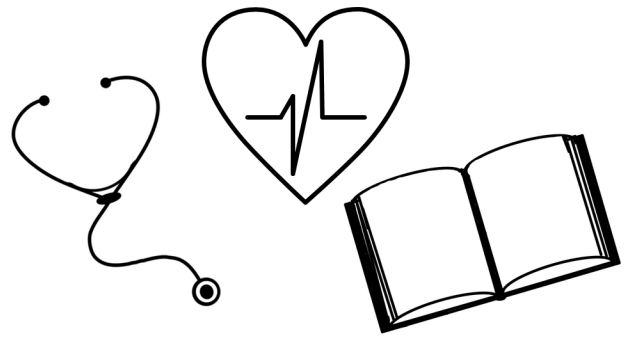
ਪੇਸ਼ਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ: ਭਵਿੱਖੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਆਪ ਕਰਨ ਜੋਗੇ ਨਾ ਰਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਂਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਨਾਂ ਦਸੱਣਾ

ਕਦਮ 1: ਸੋਚੋ!



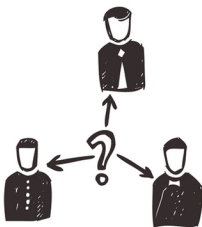
ਕਦਮ 2: ਵੱਖ

ਵੱਖ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ।



ਕਦਮ 3: ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਦੇ ਬਦਲੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਣ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਬਲ ਵੀ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਇੰਝ ਕਰਨ ਜੋਗੇ ਨਾ ਰਹੋ ਤਾਂ



ਕਦਮ 4: ਆਪਣੀ

ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ- ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਦਲੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ



ਕਦਮ 5: ਲਿਖ ਲਉ

ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਕਰ ਲੈਣਾ ਇੱਕ ਵੱਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ

