স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ

NSW-এ স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ

এই তথ্য মৃত্যু এবং মৃত্যুবরণ নিয়ে আলোচনা করে। এটি বিভিন্ন সাংস্কৃতিক এবং ভাষাভাষী সম্প্রদায়ের লোকদের জন্য যারা স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ-এর বিষয়ে তথ্য খুঁজছেন। NSW Health website (NSW স্বাস্থ্য ওয়েবসাইট)-এ এই বিষয়ে আপনার ভাষায় তথ্য পাবেন এবং দোভাষীরা আপনাকে সাহায্য করার জন্য রয়েছে।

স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ অনেকের কাছে এবং তাদের পরিবারের জন্য একটি সংবেদনশীল বিষয় হতে পারে। স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ আপনার মূল্যবোধ এবং বিশ্বাসের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ কিনা এবং এটি আপনার জন্য সঠিক পছন্দ কিনা এই ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে আপনি আপনার প্রিয়জন এবং সম্প্রদায়ের লোকদের সাথে কথা বলতে চাইতে পারেন।

স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ কি?

স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ মানে এমন অনেকে আছেন যারা মৃত্যুবরণ করার জন্য ডাক্তারের কাছে চিকিৎসা সহায়তা চাইতে পারে।

এটি সবার জন্য নয় - আপনাকে যোগ্যতার মানদণ্ড পূরণ করতে হবে এবং যারা যোগ্য তারা সবাই এটি বেছে নেবে না। এটা আপনার পছন্দ। আপনি এমন একটি ওষুধ গ্রহণ করবেন বা আপনাকে দেওয়া হয় যা আপনার পছন্দসই সময় এবং স্থানে আপনার মৃত্যু ঘটায়।

কেবলমাত্র একজন ডাক্তার যিনি অনুমোদিত এবং বিশেষ প্রশিক্ষণ নিয়েছেন তিনি আপনাকে ওষুধ দিতে পারেন।

কে স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ করতে পারেন?

আপনি যদি স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ বেছে নিতে চান তবে আপনাকে অবশ্যই:

- বয়স ১৮ বছর বা তার বেশি হতে হবে। ১৭ বছর বা তার কম বয়সী শিশুরা যোগ্য নয়
- অস্ট্রেলিয়ান নাগরিক বা অস্ট্রেলিয়ার স্থায়ী বাসিন্দা হতে হবে বা একটানা কমপক্ষে তিন বছর অস্ট্রেলিয়ায় বসবাস করতে হবে
- কমপক্ষে ১২ মাস ধরে NSW-এ বসবাস করতে হবে
- আপনার এমন অসুস্থতা রয়েছে যা ৬ মাসেরও কম সময়ের মধ্যে বা ১২ মাসের মধ্যে আপনার মৃত্যুর কারণ হতে পারে, যেমন যদি আপনার নিউরোডিজেনারেটিভ রোগ থাকে (আপনার কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের কোষগুলো কাজ করা বন্ধ করে দেয় বা মারা যায়)

- এমন একটি অসুস্থতা রয়েছে যা আপনাকে প্রচুর ব্যথা দেয়। এই ব্যথা শারীরিক, মনস্তাত্ত্বিক, সামাজিক বা সংবেদনশীল হতে পারে। আপনার ব্যথার মাত্রাটি বুঝতে এবং আপনাকে এই ব্যথা নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করার জন্য বিভিন্ন উপায়গুলো ব্যাখ্যা করতে আপনার ডাক্তার আপনার সাথে কথা বলবেন
- পুরো প্রক্রিয়া জুড়ে আপনার নিজের সিদ্ধান্ত নিতে এবং যোগাযোগ করতে সক্ষম হন
- স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ করতে চান। 'স্বেচ্ছায়' মানে এটি অবশ্যই আপনার পছন্দ হতে হবে।

শুধুমাত্র মানসিক অসুস্থতা বা বিকলাঙ্গতা একটি উপযুক্ত কারণ নয়। তবে, আপনি যদি উপরের সকল যোগ্যতার মানদণ্ড পূরণ করেন এবং আপনার কোনও বিকলাঙ্গতা বা মানসিক অসুস্থতা থাকে (গুরুত্বের বিষয় হল, আপনাকে অবশ্যই নিজের সিদ্ধান্ত নিতে এবং বোঝাতে সক্ষম হতে হবে), আপনি স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ-এর জন্য যোগ্য হতে পারেন।

আপনি কীভাবে স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ গ্রহণ করবেন?

NSW-এ, আপনাকে কিছু আইনী পদক্ষেপ অনুসরণ করতে হবে। বেশিরভাগ পদক্ষেপের জন্য, আপনি নিজের গতিতে সেগুলো সম্পূর্ণ করতে পারেন।

স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ সম্পর্কে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করার মধ্য দিয়ে শুরু করুন। বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রে, এটি আপনার চিকিৎসা দলের একজন ডাক্তার হবেন যিনি আপনার অসুস্থতার সেবা-সুশ্রুতার দায়িত্বে রয়েছেন।

NSW-এ শুধুমাত্র কয়েকজন ডাক্তার স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ প্রদান করতে পারেন। আপনি NSW Voluntary Assisted Dying Care Navigator Service (NSW স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ কেয়ার নেভিগেটর পরিষেবা) (নীচে বিবরণ দেয়া আছে) এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন যদি আপনার ডাক্তার বলে যে তারা স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণে সহায়তা করে না। কেয়ার নেভিগেটর পরিষেবা আপনাকে একজন ডাক্তার খুঁজে পেতে এবং আপনার প্রশ্নের উত্তর দিতে সহায়তা করতে পারে।

আপনি **অনুবাদ ও দোভাষী পরিষেবা (TIS National) 131 450** এ কল করতে পারেন এবং আপনার যদি ভাষা সহায়তার প্রয়োজন হয় তবে **1300 802 133** এ **NSW Voluntary Assisted Dying Care Navigator Service** এর জন্য জিজ্ঞাসা করতে পারেন।

আপনার পরিবার, বন্ধু বান্ধব এবং পরিচর্যাকারীদের ভূমিকা

কিছু লোক অন্যান্য লোকদের নিয়ে একটি পরিবার হিসাবে মৃত্যু এবং মৃত্যুবরণ-এর বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে পছন্দ করতে পারেন।

আপনি যদি মনে করেন যে আপনি স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ বেছে নিতে চান তবে আপনি আপনার প্রিয়জনের সাথে এই বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

এটি গুরুত্বপূর্ণ যদি কেউ সাধারণত আপনাকে আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করে বা আপনার পক্ষ হয়ে ডাক্তারের সাথে কথা বলে।

আপনি যখন স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ-এর বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলবেন তখন আপনার প্রিয়জনরা আপনার সাথে থাকতে পারে, তবে আইনে কিছু গুরুত্বপূর্ণ নিয়ম রয়েছে:

- শুধুমাত্র আপনি মারা যাওয়ার জন্য চিকিৎসা সহায়তা চাইতে পারেন
- অন্য কেউ আপনার জন্য স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ এর অনুরোধ করতে পারে না
- কেউ আপনাকে স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ এর জন্য বলতে পারে না।

যে পদক্ষেপগুলো এবং সুরক্ষা ব্যবস্থা অনুসরণ করতে হবে তা আইনে বলা আছে। এটি নিশ্চিত করে যে আপনাকে স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ বেছে নেওয়ার জন্য অন্য কোনও ব্যক্তির দ্বারা চাপ দেওয়া হচ্ছে না। এটি আরও নিশ্চিত করে যে এটি আপনার পছন্দ।

মৃত্যুর জন্য চিকিৎসা সহায়তার অনুরোধ করা - আপনার এই সিদ্ধান্ত আপনার পরিবারের অনেকের জন্য বোঝা কঠিন হতে পারে। তাদের সাথে আপনার মতবিরোধে থাকতে পারে। তবে, আপনি যদি সমস্ত মানদণ্ড পূরণ করেন এবং স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ বেছে নিতে চান, তাহলে তারা আপনাকে তা করা থেকে আটকাতে পারবে না।

মানুষের ভিন্ন ভিন্ন মতামত থাকতে পারে। আপনি যাকে বিশ্বাস করেন তার সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ।

অন্যান্য বিষয়গুলো যা জানা দরকার

- **আপনি যে কোনও সময় স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ-এর প্রক্রিয়াটি থামাতে বা বিরতি দিতে পারেন। আপনার কোনও কারণ দেওয়ার দরকার নেই**
- এমনকি যদি আপনাকে ওষুধ দেয়া হয়েছে বা আপনি তা গ্রহণ করেছেন, তারপরেও আপনাকে তা সেবন করার প্রয়োজন নেই।
- আপনি ওষুধ গ্রহণ করবেন কিনা বা আপনাকে ওষুধ দেওয়া হবে কিনা - এই চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে কয়েক দিন, সপ্তাহ বা মাস লাগতে পারে এবং এটি স্বাভাবিক
- আপনি আপনার প্রিয়জনের সাথে বাড়িতে থেকে ওষুধ গ্রহণ করতে পারেন। আপনার যদি অন্য কোনও জায়গায় যেমন হাসপাতাল বা বৃদ্ধাশ্রমের মতো স্থানে ওষুধ গ্রহণের প্রয়োজন হয় তবে আপনার প্রিয়জনরাও আপনার সাথে সেখানে থাকতে পারবেন। আপনি NSW-এর বাইরে ওষুধ গ্রহণ করতে পারবেন না
- আপনার ডাক্তার এবং/অথবা ফার্মাসিস্ট যিনি আপনাকে স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ-এর কাজে সহায়তা করছেন তিনি ওষুধটি সম্পর্কে আপনাকে তথ্য দিবেন, কীভাবে সংরক্ষণ করতে হবে সেই ব্যাপারেও বলবেন। এটিকে নিরাপদে রাখার জন্য কিছু নিয়ম আছে
- আপনার গোপনীয়তা এবং গোপনীয়তার অধিকার রক্ষা করার জন্য ডাক্তারদের একটি বাধ্যবাধকতা রয়েছে। এর মধ্যে স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে আপনার যে কোনও আলোচনা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। আপনি অনুমতি না দেওয়া পর্যন্ত, আপনার ডাক্তার আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব বা পরিচর্যাকারীদের সাথে আপনার সিদ্ধান্ত নিয়ে আলোচনা করতে পারবেন না
- Isolated Patients Travel and Accommodation Assistance Scheme (শহর থেকে বিচ্ছিন্ন রোগীদের ভ্রমণ এবং আবাসন সহায়তা প্রকল্প) ভ্রমণ এবং থাকার জন্য আর্থিক সহায়তা প্রদান করে এবং আপনি যদি নিউ সাউথ ওয়েলসের গ্রামীণ বা আঞ্চলিক এলাকায় থাকেন তবে এটি পেতে পারেন।
- স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ এবং আত্মহত্যা আলাদা। নিউ সাউথ ওয়েলসের আইন অনুযায়ী মৃত্যুর জন্য চিকিৎসা সহায়তা চাওয়া আত্মহত্যা **নয়**
- আপনার মৃত্যু সনদপত্রে স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণকে মৃত্যুর কারণ হিসাবে তালিকাভুক্ত করা হবে না।

জীবনের শেষ প্রান্তে সেবা-সুশ্রুতা

আপনি এবং আপনার ডাক্তার ভবিষ্যতে আপনার যত্নের জন্য আপনার চাহিদা, আশা এবং পছন্দগুলো নিয়ে আলোচনা করতে একসাথে কাজ করবেন। এটি আপনার জীবনের শেষের দিকে আপনার বিকল্পগুলো বোঝার জন্য প্রয়োজনীয়।

আপনার সিদ্ধান্ত যাই হোক না কেন NSW এর স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা আপনার যত্ন নেবে।

আপনি যদি স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণকে বেছে নেন তবুও আপনি উপশমকারী সেবা (প্যালিয়েটিভ কেয়ার) সহ আপনার প্রয়োজনীয় অন্যান্য সেবা পাবেন।

উপশমকারী যত্ন সম্পর্কে আরও জানুন: health.nsw.gov.au/palliativecare

NSW স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ কেয়ার নেভিগেটর পরিষেবা

কেয়ার নেভিগেটর পরিষেবা রোগী এবং পরিবার সহ সবাইকে সহায়তা করে।

এটি স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ সম্পর্কে প্রশ্নের উত্তর দিতে পারে এবং প্রয়োজনে আপনাকে ডাক্তার খুঁজে পেতে সহায়তা করতে পারে। এর সেবা প্রক্রিয়ার সকল ধাপে পাওয়া যায়।

কেয়ার নেভিগেটর সাপোর্ট স্টাফের সাথে কথা বলতে:

কল করুন: **1300 802 133** সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল ৮:৩০ থেকে বিকাল ৪:৩০ (সরকারী ছুটির দিন ব্যতীত)

ইমেইল: NSLHD-VADCareNavigator@health.nsw.gov.au

স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ পেতে আমার একজন দোভাষী প্রয়োজন। আমি কি করবো?

আপনি যদি ইংরেজি ব্যতীত অন্য কোনও ভাষায় কথা বলতে পছন্দ করেন তবে স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ পাওয়ার প্রক্রিয়া শুরু করতে আপনি একজন দোভাষী ব্যবহার করতে পারেন।

আপনার যদি দোভাষীর প্রয়োজন হয় তবে আপনার ডাক্তারকে বলুন। আপনার ডাক্তার এর ব্যবস্থা করতে পারেন। এটি বিনামূল্যে পাওয়া যায়।

শুধুমাত্র বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কিছু লোক স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ-এর জন্য আপনার দোভাষী হতে পারে।

কোনও পরিবারের সদস্য, বন্ধু, পরিচর্যাকারী বা যোগাযোগকারী ব্যক্তি যার বিশেষ প্রশিক্ষণ নেই তিনি আপনার দোভাষী হতে পারবেন না। এটি নিউ সাউথ ওয়েলসের আইনের কারণে।

মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা

মৃত্যু এবং স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ সম্পর্কে কথা বলা কঠিন এবং দুঃখজনক হতে পারে। আপনার যদি সহায়তার প্রয়োজন হয় তবে এই বিনামূল্যে পরিষেবাগুলোতে কল করুন:

- Transcultural Mental Health Line (ট্রান্সকালচারাল মেন্টাল হেলথ লাইন) 1800 648 911 - সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ৯ টা থেকে বিকাল ৪.৩০। চিকিৎসকদের সাথে কথা বলুন যারা আপনার সংস্কৃতি বোঝেন এবং আপনার ভাষায় যোগাযোগ করতে পারেন
- Lifeline (লাইফলাইন) 13 11 14 – সংকটকালীন টেলিফোন সহায়তার জন্য ২৪ ঘন্টা খোলা
- Beyond Blue 1300 22 4636 - সংকটকালীন টেলিফোন সাপোর্টের জন্য ২৪ ঘন্টা খোলা
- Mental Health Line (মানসিক স্বাস্থ্য লাইন) 1800 011 511 - আপনাকে NSW স্বাস্থ্য মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলোর সাথে সংযুক্ত করার জন্য ২৪ ঘন্টা খোলা।

আরও তথ্য

- স্বেচ্ছায় সহায়তাপ্রাপ্ত মৃত্যুবরণ: health.nsw.gov.au/vad
- উপশমকারী যত্ন: health.nsw.gov.au/palliativecare
- জীবনের শেষ প্রান্তে সেবা-সুশ্রুতা পরিকল্পনাকারী: nsw.gov.au/planning-for-end-of-life