स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्यु

NSW मा स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्यु (Voluntary Assisted Dying)

यो जानकारीले मरण र मृत्युको बारेमा कुरा गर्छ। यो सांस्कृतिक र भाषिक रूपमा विविध समुदायका मानिसहरूका लागि हो जसले स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्युको बारेमा जानकारी खोजिरहेका छन्। तपाईंको भाषामा जानकारी एनएसडब्ल्यु स्वास्थ्य वेबसाइट (NSW Health website) मा उपलब्ध छ र तपाईंलाई मद्दत गर्न दोभाषेहरू उपलब्ध छन्।

स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्यु केही व्यक्ति र उनीहरूका परिवारहरूको लागि संवेदनशील विषय हुन सक्छ। स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्यु तपाईंको मूल्य र आस्थासँग मेल खान्छ र तपाईंको लागि सही विकल्प हो कि भनेर निर्णय गर्न तपाईं आफ्ना प्रियजनहरू र समुदायसँग कुरा गर्न चाहन सक्नुहुन्छ।

स्वैच्छिक सहयोगप्राप्त मृत्यु (Voluntary Assisted Dying) भनेको के हो?

स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्युको अर्थ केही मानिसहरूले डाक्टरलाई आफ्नो मृत्युको लागि चिकित्सा सहायताको लागि अनुरोध गर्न सक्छन्।

यो सबैको लागि होइन – तपाईंले योग्यता मापदण्ड पूरा गर्न आवश्यक छ र योग्य भएका सबैले यसलाई छनौट गर्ने छैनन्। यो तपाईंको रोजाई हो। तपाईंले छनौट गरेको समय र स्थानमा तपाईंको मृत्यु हुने औषधि लिनुहुन्छ वा तपाईंलाई दिइन्छ।

मान्यताप्राप्त र विशेष प्रशिक्षण पूरा गरेको डाक्टरले मात्र तपाईंलाई औषधि दिन सक्छ।

कसले स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्युमा पहुँच गर्न सक्छ?

यदि तपाईं स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्यु रोज्न चाहनुहुन्छ भने तपाईं:

- 18 वर्ष वा सोभन्दा माथिको उमेरको हुनुपर्छ। 17 वर्ष र सोभन्दा कम उमेरका बच्चाहरू योग्य हुँदैनन्।
- अष्ट्रेलियाको नागरिक वा अष्ट्रेलियाको स्थायी बासिन्दा भएको वा लगातार कम्तिमा तीन वर्ष अष्ट्रेलियामा बसेको हुनुपर्छ।
- न्यू साउथ वेल्समा कम्तिमा 12 महिना बसेको हुनुपर्छ।
- यदि तपाईंलाई न्यूरोडिजेनरेटिभ (neurodegenerative) रोग (जसमा तपाईंको केन्द्रीय स्नायु प्रणालीका कोषहरूले काम गर्न छोड्छन् वा मर्छन्) छ भने 6 महिनाभन्दा कम वा 12 महिनामा तपाईंको मृत्यु निम्त्याउने रोग हुनुपर्छ

- तपाईंलाई धेरै पीडा दिने रोग लागेको हुनुपर्छ। यो पीडा शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक वा भावनात्मक हुन सक्छ। तपाईंको दुखाइको स्तर बुझ्न र तपाईंलाई यो दुखाइ व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्ने उपलब्ध विकल्पहरूको व्याख्या गर्न तपाईंको डाक्टरले तपाईंसँग कुरा गर्नेछन्।
- सम्पूर्ण प्रक्रियामा आफ्नो लागि निर्णयहरू गर्न र सञ्चार गर्न सक्षम हुनुपर्छ।
- स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्यु प्राप्त गर्न चाहेको हुनुपर्छ। 'स्वैच्छिक' को अर्थ यो तपाईंको छनौट हुनुपर्छ।

मानसिक रोग वा अशक्तता हुनु मात्र योग्य कारण होइन। यद्यपि, यदि तपाईं माथिका सबै योग्यता मापदण्डहरू पूरा गर्नुहुन्छ, र तपाईंसँग अशक्तता वा मानसिक रोग छ (महत्त्वपूर्ण कुरा, तपाईं आफ्नै निर्णयहरू गर्न र सञ्चार गर्न सक्षम हुनुपर्दछ) भने, तपाईं स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्युमा पहुँच गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईं स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्युमा कसरी पहुँच गर्नुहुन्छ?

NSW मा, तपाईंले पालना गर्नुपर्ने कानुनी चरणहरू छन्। धेरैजसो चरणहरूको लागि, तपाईं आफ्नै गतिमा सो प्रक्रियाको माध्यमबाट काम गर्न सक्नुहुन्छ।

आफ्नो डाक्टरलाई स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्युको बारेमा सोधेर सुरु गर्नुहोस्। धेरैजसो मानिसहरूका लागि, उक्त डाक्टर तपाईंको उपचार टोलीको डाक्टर हुनेछ जसले तपाईंको रोगको लागि स्वास्थ्य सेवाको हेरचाह गरिरहेको छ।

NSW का केही डाक्टरहरूले मात्र स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्यु प्रदान गर्न सक्छन्। यदि तपाईंको डाक्टरले उनीहरूले स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्यु गराउँदैनन् भने तपाईंले NSW स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्यु हेरचाह नेभिगेटर सेवा (NSW Voluntary Assisted Dying Care Navigator Service) लाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ (विवरणहरू तल उपलब्ध छ)। Care Navigator Service ले तपाईंलाई डाक्टर खोज्न र तपाईंको प्रश्नहरूको जवाफ दिन मद्दत गर्न सक्छ।

तपाईंले **अनुवाद र दोभाषे सेवा (TIS National) लाई 131 450** मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ र यदि तपाईंलाई भाषा सहायता चाहिन्छ भने **Voluntary Assisted Dying Care Navigator Service लाई 1300 802 133** मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको परिवार, साथी र हेरचाहकर्ताहरूको भूमिका

केही मानिसहरूले मृत्यु र मरणका विषयमा परिवारको रूपमा सँगै निर्णय गर्ने छनौट गर्न सक्छन्।

यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईं स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्यु रोज्न चाहनुहुन्छ भने तपाईं आफ्ना प्रियजनहरूसँग यी कुराकानीहरू गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि कसैले सामान्यतया तपाईंको स्वास्थ्यको बारेमा निर्णय गर्न वा तपाईंको तर्फबाट डाक्टरसँग कुरा गर्न मद्दत गर्ने गरेको छ भने यो महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

जब तपाईं आफ्नो डाक्टरसँग स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्युको बारेमा कुरा गर्नुहुन्छ, तपाईंका प्रियजनहरू तपाईंसँग हुन सक्छन्, तर कानूनमा केही महत्त्वपूर्ण नियमहरू छन्:

- तपाईंले मात्र मर्नको लागि चिकित्सा सहायता माग्न सक्नुहुन्छ।
- अरू कसैले तपाईंको लागि स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्युका लागि भन्न सक्दैन।
- कसैले तपाईंलाई स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्युको लागि सोध्न लगाउन सक्दैन।

कानुनले भन्छ कि चरणहरू र सुरक्षा उपायहरूको पालना गर्न आवश्यक छ। यसले तपाईंलाई स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्यु रोज्न अर्को व्यक्तिले दबाब दिइरहेको छैन भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्दछ। यसले यो पनि सुनिश्चित गर्दछ कि यो तपाईंको छनौट हो।

तपाईंको परिवारमा केही व्यक्तिहरूलाई मर्नको लागि चिकित्सा सहायता माग्ने तपाईंको छनौट बुझ्न गाह्रो हुन सक्छ। तिनीहरू तपाईंसँग असहमत हुन सक्छन्। यद्यपि, यदि तपाईं चाहनुहुन्छ र तपाईंले सबै योग्यता आवश्यकताहरू पूरा गर्नुहुन्छ भने तिनीहरूले तपाईंलाई स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्युको पहुँचमा रोक्न सक्दैनन्।

मानिसहरूको विचार फरक हुन सक्छ। तपाईंले विश्वास गर्ने व्यक्तिसँग कुरा गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

जान्नुपर्ने अन्य कुराहरू

- **तपाईं कुनै पनि समयमा स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्यु प्रक्रिया रोक्न वा प्रकृयाबाट विश्राम लिन सक्नुहुन्छ। तपाईंले कारण बताउन आवश्यक छैन।**
- यदि तपाईंलाई औषधि सिफारिस गरिएको छ वा तपाईंले औषधि हात पारिसक्नु भएको छ भने पनि तपाईंले यसलाई लिनु आवश्यक छैन।
- औषधि लिने वा दिइने अन्तिम निर्णय लिनुअघि दिन, हप्ता वा महिनौं लाग्न सक्छ र यस्तो हुनु पनि कुनै नकारात्मक कुरा होइन।
- तपाईं आफ्ना प्रियजनहरूसँग घरमा औषधि लिन सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंले अस्पताल वा वृद्ध हेरचाह सुविधाजस्ता अन्य ठाउँमा औषधि लिन आवश्यक छ भने तपाईंको प्रियजनहरू पनि तपाईंसँग हुन सक्छन्। तपाईंले NSW बाहिर औषधि खान सक्नुहुन्न।
- तपाईंको स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्युको डाक्टर र/वा फार्मासिष्टले तपाईंलाई औषधिको भण्डारण कसरी गरिन्छ भन्नेबारे थप जानकारी दिनेछ। यसलाई सुरक्षित राख्नको लागि नियमहरू छन्।
- तपाईंको निजीपन र गोपनीयताको अधिकारको रक्षा गर्नु डाक्टरहरूको दायित्व हो। स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्युको बारेमा तपाईंको डाक्टरसँग भएको कुनै पनि छलफल यस भित्र पर्छन्। तपाईंको डाक्टरले तपाईंको निर्णयको बारेमा तपाईंको परिवार, साथीहरू वा हेरचाहकर्ताहरूसँग कुरा गर्न सक्दैन जबसम्म तपाईंले उनीहरूले त्यसो गर्न सक्छन् भनेर भन्नुहुन्न
- अलगाइएका बिरामी यात्रा र आवास सहायता योजना (Isolated Patients Travel and Accommodation Assistance Scheme) ले यात्रा र आवास लागतको लागि आर्थिक सहायता प्रदान गर्दछ र यदि तपाईं क्षेत्रीय वा दुर्गम NSW मा बस्नुहुन्छ भने यो तपाईंका लागि उपलब्ध छ।
- स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्यु र आत्महत्या फरक हुन्। मर्नको लागि चिकित्सा सहायता माग्नु NSW को कानूनबमोजिम आत्महत्या **होइन।**
- तपाईंको मृत्यु प्रमाणपत्रले तपाईंको मृत्युको कारण स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्युको रूपमा सूचीबद्ध गर्दैन।

जीवन अन्त्य हेरचाह

तपाईं र तपाईंको डाक्टरले भविष्यमा तपाईंको हेरचाहको लागि तपाईंको आवश्यकता, आशा र प्राथमिकताहरू छलफल गर्न सँगै काम गर्नेछन्। यसमा तपाईंको जीवनको अन्त्यमा तपाईंसँग के विकल्पहरू छन् भनेर जान्नु लगायतका विषयहरू पर्छन्।

NSW को स्वास्थ्य हेरचाह प्रणालीले तपाईंले जे छनौट गरे पनि तपाईंको हेरचाह गर्नेछ।

यदि तपाईंले स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्यु रोज्नुभयो भने तपाईं अझै पनि उपशामक हेरचाह (palliative care) लगायतका तपाईंलाई आवश्यक पर्ने अन्य हेरचाहमा पहुँच गर्न सक्षम हुनुहुनेछ।

उपशामक हेरचाह (palliative care) को बारेमा थप जान्नुहोस्: health.nsw.gov.au/palliativecare

NSW स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्यु हेरचाह मार्गदर्शन सेवा (Voluntary Assisted Dying Navigation Service)

Care Navigator Service बिरामी र परिवारलगायत सबैलाई सहयोग गर्न उपलब्ध छ।

यसले स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्युको बारेमा प्रश्नहरूको जवाफ दिन सक्छ र तपाईंलाई आवश्यक परेमा डाक्टर फेला पार्न मद्दत गर्दछ। यो प्रक्रियाको सबै चरणहरूमा उपलब्ध छ।

केयर नेभिगेटर सहायता कर्मचारीसँग कुरा गर्न:

कल गर्नुहोस्: **1300 802 133** मा सोमबारदेखि शुक्रबार, बिहान 8:30 बजेदेखि साँझ 4:30 बजेसम्म (सार्वजनिक बिदाबाहेक)

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

स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्युमा पहुँच गर्न मलाई दोभाषे चाहिन्छ। मैले के गर्ने?

यदि तपाईं अंग्रेजीबाहेक अन्य भाषा बोल्न रुचाउनुहुन्छ भने स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्युमा पहुँच गर्ने प्रक्रिया सुरु गर्न तपाईं दोभाषे प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ भने आफ्नो डाक्टरलाई भन्नुहोस्। तपाईंको डाक्टरले एकजना व्यवस्था गर्न सक्नुहुन्छ। यो निःशुल्क सेवा हो।

विशेष प्रशिक्षण भएका केही व्यक्तिहरू मात्र स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्युको लागि तपाईंको दोभाषे हुन सक्छन्।

विशेष प्रशिक्षण नभएका परिवारका सदस्य, साथी, हेरचाहकर्ता वा सम्पर्क तपाईंको दोभाषे हुन सक्दैन। यस्तो NSW को कानूनको कारणले हो।

मानसिक स्वास्थ्य सहयोग

मृत्यु र स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्युको बारेमा कुरा गर्न गाह्रो र दुःखलाग्दो हुन सक्छ। यदि तपाईंलाई सहायता चाहिन्छ भने यी निःशुल्क सेवाहरूमा कल गर्नुहोस्:

- पारसांस्कृतिक मानसिक स्वास्थ्य लाइन (Transcultural Mental Health Line) लाई 1800 648 911 मा – सोमबारदेखि शुक्रबार बिहान 9 बजेदेखि साँझ 4.30 बजेसम्म खुला रहनेछ। तपाईंको संस्कृति बुझ्ने र तपाईंको भाषामा कुराकानी गर्न सक्ने चिकित्सकहरूसँग कुरा गर्नुहोस्
- लाइफलाइन (Lifeline) लाई 13 11 14 मा – संकटकालीन टेलिफोन सहायताको लागि 24 घण्टा खुला
- Beyond Blue लाई 1300 22 4636 मा – संकटकालीन टेलिफोन सहायताको लागि 24 घण्टा खुला
- मानसिक स्वास्थ्य लाइन (Mental Health Line) लाई 1800 011 511 मा – तपाईंलाई NSW स्वास्थ्य मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूसँग जोड्न 24 घण्टा खुला छ।

थप जानकारी

- स्वैच्छिक सहायताप्राप्त मृत्यु: health.nsw.gov.au/vad
- उपशामक हेरचाह (Palliative care): health.nsw.gov.au/palliativecare
- जीवनको अन्त्यमा हेरचाह योजना: nsw.gov.au/planning-for-end-of-life