ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਦਾਨੀ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਦਾਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

BCRenal
Provincial Health Services Authority

BC TRANSPLANT
Provincial Health Services Authority

ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਗੁਰਦਾ ਦਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਇਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਅਤੇ ਜਿਉਂਦਾ ਦਾਨੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਸੀਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਦਾਨੀ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ

ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਦਾਨ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਨ ਦੇ ਅਮਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨਾ ਜਾਣਨਾ ਇਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਲਿਵਿੰਗ ਡੋਨਰ ਕਿਡਨੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ Transplant.bc.ca/transplant-patients/living-donor-kidney-transplant ’ਤੇ ਜਾਂ ਬੀ ਸੀ ਰੀਨਲ ਲਿਵਿੰਗ ਡੋਨਰ ਕਿਡਨੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ BCRenal.ca/health-info/kidney-care/transplant ’ਤੇ ਜਾਓ।

ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਗੁਰਦਾ ਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਕੋਈ ਸੌਖੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੁਰਦਾ ਦਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਹਿਣ ਸਮੇਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ ਇਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਉਹਨਾ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

1. ਦੂਜੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।
2. ਚਿੱਠੀਆਂ ਜਾਂ ਈਮੇਲਾਂ ਲਿਖਣਾ (ਕਿਸੇ ਦਾਨੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਚਿੱਠੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਫਾ 3 ਦੇਖੋ)।
3. ਫੇਸਬੁੱਕ ਜਾ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਏ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਗੌਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
4. ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ “ਡੋਨਰ ਚੈਂਪੀਅਨ” ਬਣਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਦਾਨ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰੀਨਲ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਰਚ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਂਵਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਡੇਰੇ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈਟਵਰਕਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੰਭਾਵੀ ਦਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਦਾਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਗਾਂਹ ਵਧਣ ਦਾ ਵਚਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਅਮਲ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਉ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਅੱਗੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਦਾਨੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿੱਠੀ: ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਦਾਨ ਬਾਰੇ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤਿਆਂ ਵਾਲੀ ਇਕ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਚਿੱਠੀ ਬੀ ਸੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਲਿਵਿੰਗ ਡੋਨਰ ਕਿਡਨੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਂ ਬੀ ਸੀ ਰੀਨਲ ਲਿਵਿੰਗ ਡੋਨਰ ਕਿਡਨੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। (ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੈੱਬਪੇਜ 'ਤੇ ਕਦਮ 3 'ਤੇ ਜਾਉ।) ਚਿੱਠੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ, ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸੁਹਿਰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਢੰਗ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਪਏ ਅਸਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ, ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗੌਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੱਠੀ ਭੇਜੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰ ਦੇਣ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਕਤ ਦਿਉ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਾ ਆਵੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚਿੱਠੀ ਭੇਜੀ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜਕ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇਸ ਲਈ ਅੱਗੇ ਨਾ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਮੀ ਦਾ ਸੂਚਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਦਾਨੀ (ਡੋਨਰ) ਉਦੋਂ ਅੱਗੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੈਡੀਕਲ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਗੁਰਦਾ ਦਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

1. ਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਕ ਗੁਰਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਨਾਰਮਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ।
2. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁਰਦਾ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ, ਦਾਨੀਆਂ (ਡੋਨਰਜ਼) ਦੀ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਦਾਨੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ (ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ) ਕਰਨ ਦਾ ਅਮਲ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦਾ ਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਵਚਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
4. ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦਾਨੀ ਵੈਨਕੂਵਰ ਜਨਰਲ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਸੇਂਟ ਪਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਲਿਵਿੰਗ ਡੋਨਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਅਮਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਆਪ ਕਰਨ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਫਾ 5 'ਤੇ ਦੇਖੋ।
5. ਇਸ ਅਮਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਦਾਨੀ ਗੁਰਦਾ ਦਾਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
6. ਲਿਵਿੰਗ ਡੋਨਰ ਐਕਸਪੈਂਸ ਰੀਐਂਬਰਸਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਐਲ ਓ ਡੀ ਈ ਆਰ ਪੀ – ਜਿਉਂਦੇ ਦਾਨੀਆਂ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਜਾਂਚ (ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ) ਅਤੇ ਦਾਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੁੱਝ ਖਰਚਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਾਨੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। kidney.ca/britishcolumbia/loderp ਦੇਖੋ।

** ਸ੍ਰੋਤ: *ਫਾਈਡਿੰਗ ਏ ਡੋਨਰ: ਗੈਟਿੰਗ ਦੀ ਵਰਡ ਆਊਟ* (ਹੈਂਡਆਊਟ)

- Transplant.bc.ca/transplant-patients/living-donor-kidney-transplant
- BCRenal.ca/health-info/kidney-care/transplant (ਕਿਸੇ ਵੈੱਬਪੇਜ 'ਤੇ ਕਦਮ 3 'ਤੇ ਜਾਉ)

ਦਾਨੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ

ਦਾਨੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ 3 ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

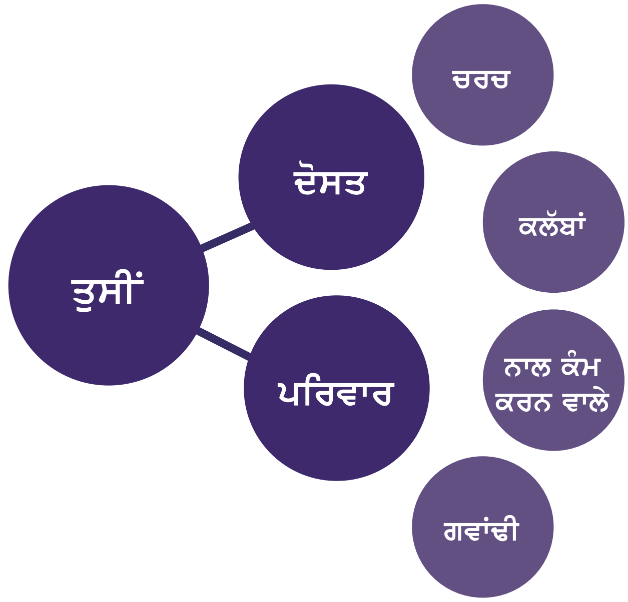
1. ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ/ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ।
2. ਹਰ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਢੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹੇਗਾ।
3. ਇਹ ਚੋਣ ਕਰੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹਨਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਾਨੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਲੈਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜੇ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਇਹ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਕਾਮਯਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਮਾਜਕ ਦਾਇਰਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੂਸਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਗਰੁੱਪ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਰੁੱਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸੂਚੀ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ
- ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ
- ਗਵਾਂਢੀ
- ਚਰਚ
- ਰੈਕਰੀਏਸ਼ਨ ਕਲੱਬਾਂ

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਕ ਦਾਇਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਿਤਵਣਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਤਸਵੀਰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਦਾਇਰੇ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰਤੀਬ ਕੀ ਹੋਵੇਗੀ।



ਡੋਨਰ ਟੀਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਸੰਭਾਵੀ ਦਾਨੀ ਨੇ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲਿਵਿੰਗ ਡੋਨਰ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ:

1. ਵੈਨਕੂਵਰ ਜਨਰਲ ਹਸਪਤਾਲ, ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ 604-875-5182/1-855-875-5182 ’ਤੇ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ kidneydonornurse@vch.ca ’ਤੇ ਜਾਂ
2. ਸੇਂਟ ਪਾਲ ਹਸਪਤਾਲ (ਵੈਨਕੂਵਰ), ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ 604-806-9027/1-877-922-9822 ’ਤੇ ਜਾ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ donornurse@providencehealth.bc.ca ’ਤੇ।