Dear Family and Friends,

ਪਿਆਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਦੋਸਤੋ ,

I'm writing to let you know about my medical situation. I have progressive kidney disease and my doctors have recommended exploring the option of receiving a kidney transplant. They have told me that while dialysis will certainly help me, a transplant is the best medical treatment. The waiting time for a deceased donor kidney is years and I have been advised to try to find someone who may be willing to donate a kidney to me. I am writing this letter with the hopes that someone may consider coming forward to be tested.

ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।ਮੈਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਵਧ ਰਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਦਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾਵੇ।ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਡਾਇਲਿਸਸ ਮਦਦ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੇਗਾ , ਪਰ ਗੁਰਦਾ ਬਦਲਣਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਹੈ।ਮਿਰਤਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗੁਰਦੇ ਲਈ ਉਡੀਕ ਸਮਾਂ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਾਂ ਜੋ ਅਪਣਾ ਇਕ ਗੁਰਦਾ ਮੈਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਇਹ ਚਿਠੀ ਇਸ ਆਸ ਨਾਲ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਇਸ ਟੈਸਟ ਲਈ ਅਗੇ ਆਉਣਾ ਚਾਹੇਗਾ।

I want to be clear that I would only want a donor who does not feel any pressure to donate. I've learned that for some people the idea of kidney donation is a natural fit for them, and if that's you, then I hope you may consider helping me. If the idea of donation is not comfortable for you, I want you to know that I understand, and that your decision to not come forward will not affect our relationship in any way.

ਮੈਂ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਉਹ ਦਾਨੀ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਦਾਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੁਰਦਾ ਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹਿਜ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।ਜੇ ਦਾਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਹਿਜ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗਲ ਸਮਝੋ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਗਲ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਸਲਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਾਂ ਸਾਡੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਵੇਗਾ।

Kidney disease impacts every area of my life. Kidney failure causes a loss of energy and a lot of physical and mental fatigue. My food choices are limited, I'm not able to drink a lot of fluids and often don't feel well enough to socialize with family and friends and do the activities I enjoy. (*Give some examples of how renal disease affects you*). My understanding is that a successful kidney transplant will improve and relieve many of my symptoms and eventually allow me to return to a normal way of life again.

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਘਟਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਖਾਣਾ ਵੀ ਸੀਮਤ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦਾ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿਤਰਾਂ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਬੈਠਣ ਤੇ ਮਨਭਾਉਂਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜੋਗਾ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।( *ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇਵੋ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ* ) ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਗੁਰਦਾ ਠੀਕ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਹਾਲਾਤ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਲ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਰਾਹ ਪਧਰਾ ਕਰੇਗਾ।

I've learned it's possible for kidney donors to live a normal and healthy life with just one kidney. Donors are carefully medically screened to make sure it is safe for them to donate. The transplant team makes the donor's health and well-being a priority. I was also interested to learn donors don't have to be a relative or be an exact blood match in order to donate.

ਮੈਂਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਦਾ ਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਕ ਗੁਰਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਆਮ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਦਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।ਦਾਨੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਗੁਰਦਾ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋਈ ਕਿ ਗੁਰਦਾ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦਾਨੀ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਸਹੀ ਖੂਨ ਮੈਚ ਗਰੁਪ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ।

I understand this is an extremely personal decision and there is a lot to think about.  If you would like to gather more information and explore kidney donation further, feel free to contact the donor nurse coordinator at St. Paul's Hospital (ph: 604 806 9027/ 1-877-922-9822; donornurse@providencehealth.bc.ca) or Vancouver General Hospital (ph: 604 875-5182/1-855-875-5182; kidneydonornurse@vch.ca) or go to the BC Transplant website (www.transplant.bc.ca). By exploring donation I want to assure you it is not a commitment to becoming a donor and you can make the choice to back away from the process at any point. You can also explore donation confidentially or I'd be happy to chat with you about it as well.

ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿੱਜੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਕੁਝ ਸੋਚਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰਦਾ ਦਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੇਂਟ ਪਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਦਾਨੀ ਨਰਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ ( 604 806 9027 / 1 877 922 9822 / 1 855 875 5182; (donornurse@providencehealth.bc.ca)   ਜਾਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਜਨਰਲ ਹਸਪਤਾਲ (ਫੋਨ: 604 875-5182/1-855-875-5182; kidneydonornurse@vch.ca)
ਜਾਂ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਗੁਰਦਾ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਵੈਬਸਾਈਟ  (www.transplant.bc.ca) ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ  ਦਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਇਹ ਕੋਈ ਬੰਦਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੱਕਾ ਹੀ ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਖੋਜ ਬੀਨ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੋੜ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ  ਹੋ।ਤੁਸੀਂ ਗੁਰਦਾ ਦਾਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰਖਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਬਦਲ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਮੈਂਨੁ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ।

Thank-you for your care and concern, and letting me share my medical situation with you.

ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਕਰ ਤੇ  ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਅਪਣੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੇਣ  ਲਈ  ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।