

کیا آپ ہسپتال کی اپائنٹمنٹ یا اپنی سرجری کا انتظار کر رہے ہیں

COVID-19 کے وبائی مرض کے سبب کچھ آپریشنز اور طریقہ کار ملتوی کر دیے گئے تھے۔ گریٹر مانچسٹر کے ہسپتال غیر فوری سرجری اور اپائنٹمنٹس دوبارہ شروع کر رہے ہیں۔

آپ کب تک انتظار کریں گے؟

آپ کے انتظار کے وقت کا دورانیہ آپ کے مخصوص علاج اور طبی ضروریات پر منحصر ہو گا۔ آپ کو ٹھیک سے یہ بتانا بہت ہی مشکل ہے کہ آپ کتنا انتظار کریں گے کیونکہ انتظار کی فہرست روزانہ بدلتی رہتی ہے۔ آپ کا ہسپتال آپ کے انتظار کے وقت کے بارے میں اپ ڈیٹ دینے کے لیے آپ سے رابطے میں رہے گا۔ اگر آپ کو انٹرنیٹ تک رسائی حاصل ہے تو www.nhs.uk کے ذریعہ آپ کے ہسپتال میں انتظار کا اوسط وقت معلوم کرنا ممکن ہے۔

مریضوں کو کس طرح ترجیح دی جاتی ہے؟

ہمارے کنسلٹنٹس ہر سروس میں دو اہم معیارات، کلینکل ضرورت اور انتظار کے وقت کے مطابق لوگوں کو ترجیح دے رہے ہیں۔ یہ ہر ممکن حد تک منصفانہ طریقے سے کیا جا رہا ہے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ لوگ محروم نہ رہ جائیں۔

اگر آپ کی حالت بدتر ہو جاتی ہے...

اور آپ کو ہسپتال کی اپائنٹمنٹ مل چکی ہے؟

اگر آپ کو پہلے ہی اپائنٹمنٹ کی تاریخ مل چکی ہے اور آپ کی حالت مزید خراب ہو جاتی ہے تو آپ کو ہسپتال کے سیکرٹری یا بکنگ ٹیم سے رابطہ کرنا چاہیے یا پیشنٹ ایڈوائس اینڈ لائزن سروس (PALS) سے رابطہ کرنا چاہیے۔ استعمال کرنے کے لیے رابطہ نمبر ہسپتال کی جانب سے آپ کے آخری مراسلہ پر موجود ہو گا۔

یا آپ کو ہسپتال کی اپائنٹمنٹ ابھی تک نہیں ملی ہے؟

اگر آپ کی حالت خراب ہو رہی ہے یا آپ نئی علامات کا تجربہ کر رہے ہیں تو آپ کو اپنے GP سے رابطہ کرنا چاہیے۔ آپ کے GP آپ کا جائزہ لے سکیں گے اور آپ کو کچھ مشورے دیں گے۔ اگرچہ آپ کے GP کو انتظار کی فہرست یا اپائنٹمنٹ کے نظام تک رسائی نہیں ہے تاکہ وہ آپ کے اپائنٹمنٹ کو پہلے منتقل کر سکیں، لیکن اگر کوئی ایسی تبدیلی ہوئی ہے جو تشویش کا سبب بن رہی ہے تو وہ ہسپتال کو بتا سکتے ہیں۔ پھر اس کے بعد اس پر ہسپتال کی ٹیم غور کرے گی۔

ہسپتال ایک ساتھ مل کر کام کر رہے ہیں

ہر ممکن حد تک تیزی سے لوگوں کا علاج کرنے کے لیے ہسپتال ایک ساتھ مل کر کام کر رہے ہیں اور اس میں کچھ لوگوں سے اپنی سرجری کے لیے کسی اور ہسپتال جانے کو کہنا شامل ہے۔ اگر آپ سے اس بارے میں رابطہ کیا جاتا ہے تو اگر آپ کے لیے ممکن ہو تو ایسی پیشکش قبول کر لیں۔ اہل افراد کو سفری تعاون فراہم کیا جا سکتا ہے۔ زیادہ تر معاملات میں اس کے باوجود آپ کے مقامی ہسپتال کے کنسلٹنٹ ہی سرجری انجام دیں گے۔

اگر آپ کو مزید تعاون کی ضرورت ہے

پیشنٹ ایڈوائس اینڈ لائزن سروسز (PALS) تعاون اور مشورے فراہم کرتی ہے۔ آپ کو اپنے آخری مراسلہ پر ہسپتال کا رابطہ نمبر ملے گا۔

ہیلتھ واچ کی معلومات اور سائن پوسٹنگ کی خدمات آپ کو مطلوب صحت اور نگہداشت کی خدمات کے بارے میں انتخاب کرنے میں مدد فراہم کر سکتی ہیں۔ اپنی مقامی ہیلتھ واچ کی تفصیلات www.healthwatch.co.uk کے ذریعے حاصل کریں۔

اپنی جسمانی اور ذہنی صحت کا خیال رکھنا

ایسی کچھ چیزیں ہیں جو آپ اپنی اپائنٹمنٹ یا علاج کا انتظار کرنے کے دوران اپنی جسمانی اور ذہنی صحت کا خیال رکھنے کے لیے کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو سرجری کی ضرورت ہے تو اپنی مجموعی صحت کو برقرار رکھنے سے بھی تیزی سے صحت یابی بھی ہو گی۔

صحتمند وزن



صحتمند وزن کو برقرار رکھنے سے سرجری کے دوران ہونے والی پیچیدگیوں کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کا آپریشن فوری نہیں ہے اور آپ کا وزن زیادہ ہے، تو پیش رفت سے پہلے کچھ وزن کم کرنا آپ کے لیے مفید ہو سکتا ہے۔ اسی طرح اگر آپ کا وزن کم ہے تو اسے بڑھانا اچھا ہو گا۔ سادہ اور چھوٹی تبدیلیاں کریں۔ اسے درستگی سے کرنا اہم نہیں ہے، بلکہ اسے شروع کرنا اہم ہے۔

خوراک اور غذائیت



آپ کے جسم کو سرجری کے بعد خود کو ٹھیک کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنی سرجری سے پہلے اور بعد میں صحت مند غذا کھانے سے واقعی مدد مل سکتی ہے۔

الکحل



اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ تجویز کردہ حدود کے اندر، یا کم پی رہے ہیں، تاکہ آپ کے جسم کی سرجری کے بعد صحت یاب ہونے کی صلاحیت بہتر ہو سکے۔ آپ کے پینے کی ہفتہ وار مقدار میں کوئی بھی کمی فائدہ مند ہو گی۔

حرکت پذیری بڑھائیں



اپنی سرگرمی کی سطح کو بڑھانے کی کوشش کریں۔ ایسی سرگرمیاں جو آپ کی طاقت اور توازن کو بہتر بناتی ہیں، آپ کی صحت یابی کے لیے بھی کارآمد ہوں گی۔ جسمانی سرگرمی آپ کے بدن اور دماغ کے لیے اچھی چیز ہے۔ ہر دن تیز قدموں سے ٹہلنا آپ کی توانائی کو بڑھا سکتا ہے، آپ کے موڈ کو بہتر اور روزمرہ کی سرگرمیوں کو آسان بنا سکتا ہے۔ اس بارے میں آپ اپنے GP پریکٹس سے مشورہ کر سکتے ہیں کہ آپ کے لیے کس قسم کی ورزش زیادہ مناسب ہے۔

ذہنی صحت



علاج، سرجری یا ٹیسٹ کا انتظار پریشان کن ہو سکتا ہے اور یہ آپ کی گھبراہٹ یا اداسی کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ اپنے احساسات کے بارے میں کسی دوست یا خاندان کے کسی رکن کے ساتھ بات کرنا اچھا خیال ہے۔ اگر آپ واقعی چیزوں سے نمٹنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں یا محسوس کر رہے ہیں کہ وہ آپ کے کنٹرول سے باہر ہو رہی ہیں، تو اپنے GP یا پرائمری کیئر ٹیم سے بات کریں اور ان سے آپ کو درکار سپورٹ تک رسائی میں مدد ملے گی۔

سگریٹ نوشی چھوڑیں



یہ آپ کے پیچیدگیوں کے امکانات کو کم کر سکتا ہے اور سرجری کے بعد آپ کی صحت یابی کو تیز کر سکتا ہے۔ یہ ہسپتال میں آپ کے قیام کو بھی زیادہ آرام دہ بنائے گا کیونکہ ہسپتال کے احاطے میں سگریٹ نوشی کی اجازت نہیں ہوتی۔

ویکسین لگوائیں



پیش کی جانے والی تمام ویکسینیشنز کروائیں۔ اگر آپ اس میں کمی کرتے ہیں تو آپ کی سرجری کو ملتوی کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔