GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

সুস্থ ভবিষ্যতের জন্য একটি কথোপকথন

আগামী 10 বছর

sgwrs *er mwyn* dyfodol iach

a conversation *for a* healthy future

আমরা বর্তমানে গোয়েন্টে স্বাস্থ্যপরিচর্যার জন্য একটি 10-বছরের পরিকল্পনা তৈরি করা শুরু করছি।

আমরা স্বীকার করি যে আমাদের স্বাস্থ্যপরিচর্যা ব্যবস্থাকে উন্নত করার জন্য আমাদের কাছে সমস্ত সমাধান নেই - এবং কোন কোন ক্ষেত্রে আমাদের মনোযোগ দিতে হবে তা বোঝার জন্য আমাদের আপনার সাহায্য এবং ইনপুটের প্রয়োজন। এই কথোপকথনের অংশ হিসাবে আমরা কীভাবে পরিষেবা প্রদান করি তার একটি অপরিহার্য অংশ হিসাবে আমাদের মূল্যবোধ এবং আচরণগুলি অন্বেষণ করতে চাই।

অনুগ্রহ করে নিচের তথ্যগুলো পড়ুন, যা এই মুহূর্তে আমরা যে চ্যালেঞ্জগুলোর মুখোমুখি হচ্ছি তা ব্যাখ্যা করে, গোয়েন্টে জনগণের স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করার কারণগুলি এবং আমরা কীভাবে ভবিষ্যতের জন্য জিনিসগুলিকে উন্নত করবার আশা করি…

আমাদের জনসংখ্যা

সমগ্র গোয়েন্ট জুড়ে জনসংখ্যার পরিবর্তন নিরন্তর হতে থাকে। 2011 সাল থেকে আমরা আমাদের জনসংখ্যায় দ্রুত বার্ধক্য দেখেছি এবং 20% এর বেশি লোকেরা রয়েছে যাদের বয়স এখন 65 বছরের বেশি।

আমরা চাই লোকেরা যতটা সম্ভব ভালো স্বাস্থ্যের সঙ্গে বেঁচে থাকুক, কিন্তু দুঃখের বিষয় হল আমরা জানি যে এটি গোয়েন্টের সামগ্রিক বাস্তবতা নয়। উদাহরণস্বরূপ, **ব্লেনাউ গোয়েন্টে বসবাসকারী মহিলাদের গড় স্বাস্থ্যকর আয়ু মাত্র 55.3 বছর, যেখানে মনমাউথশায়ারে এটি 69.3 বছর।** এটি বৈষম্য হিসাবে পরিচিত, এবং মহামারীর প্রভাব আমাদের জনসংখ্যার জন্য এটিকে আরও খারাপ করেছে– তবে আমরা একসাথে এটি পরিবর্তন করতে পারি।

আমাদের সকলের এখনই পদক্ষেপ নেওয়া দরকার। যদি জিনিসগুলির পরিবর্তন না হয়, তাহলে স্বাস্থ্য বোর্ডের পরিষেবাগুলির জন্য প্রয়োজন এমন লোকেদের সংখ্যা আমাদের প্রস্তাব করা সংস্থানগুলিকে সম্পূর্ণরূপে ছাপিয়ে যেতে পারে, যা NHS কে ব্রেকিং পয়েন্টে নিয়েও যেতে পারে। কিন্তু আশা আছে – সমগ্র গোয়েন্ট জুড়ে মানুষের দ্বারা অভিজ্ঞ অনেক অবস্থা এবং রোগের একটি বড় সংখ্যা প্রতিরোধযোগ্য। চলুন কয়েকটি উদাহরণ দেখে নেওয়া যাক:

ক্যান্সার: সমস্ত ক্যান্সারের মধ্যে 38% প্রতিরোধযোগ্য - ফুসফুস, ত্বক এবং জরায়ুমুখের ক্যান্সারের মতো ক্যান্সারে এই সংখ্যা 70% পর্যন্ত বৃদ্ধি পায়।

যকৃতের রোগ: যুক্তরাজ্যে এখন 35-49 বছর বয়সী মানুষদের মৃত্যুর সবচেয়ে সাধারণ কারণ (গত 20 বছরে যকৃতের রোগে মৃত্যুর সংখ্যা দ্বিগুণ হয়েছে)। অত্যধিক অ্যালকোহল পান এবং স্থূলতা যকৃতের রোগের সাধারণ কারণ হয়ে রয়ে গেছে।

হৃৎপিণ্ডের রোগ: বর্তমানে গোয়েন্টে প্রায় 63,000 লোককে প্রভাবিত করছে, এর প্রধান ঝুঁকির কারণ হল স্থূলতা। 2021/22 সালে গোয়েন্টে কর্মরত বয়সের প্রাপ্তবয়স্কদের মাত্র 29.3% স্বাস্থ্যকর ওজনের অধিকারী হিসাবে রিপোর্ট করা হয়েছিল।

তাহলে আমরা কিভাবে এই জিনিসগুলি প্রতিরোধ করব?

আমাদের জীবনযাপনের পদ্ধতিতে ছোট ছোট পরিবর্তনগুলি মানুষকে ভালভাবে বাঁচতে সাহায্য করতে এবং সহায়তা করতে পারে যা মন্দ স্বাস্থ্য প্রতিরোধ করতে একটি বড় পার্থক্য আনতে পারে। আমরা জানি যে স্বাস্থ্যপরিচর্যা শুধুমাত্র 20% কারণকে প্রভাবিত করতে পারে যা মানুষের স্বাস্থ্যে অবদান রাখে এবং তাই আমাদের মনোযোগ প্রতিরোধের দিকে রূপান্তর করতে হবে এবং যতদিন সম্ভব আমাদের সম্প্রদায়কে ভালভাবে বাঁচতে সাহায্য করতে হবে।

এটি স্বাস্থ্যপরিচর্যার চেয়েও বেশি কিছু - এটি হল কর্মসংস্থান সম্পর্কে, যেখানে আপনি ভালো খাবার পাবেন, সুন্দর সবুজ স্থান যেমন হল পার্ক এবং খেলার মাঠ, সাশ্রয়ী মূল্যের আবাসন এবং আমাদের বন্ধু এবং পরিবারের সাথে সামাজিকীকরণ করার সুবিধা এই সমস্ত জিনিসগুলি আমাদের ভালভাবে বেঁচে থাকতে এবং দীর্ঘজীবী হওয়ার ক্ষমতায় অবদান রাখে।

আমাদের কর্মীবাহিনী

পূর্ববর্তী পৃষ্ঠার বিবরণ অনুযায়ী, **এখন গোয়েন্টে আগের তুলনায় 65 বছরের বেশি বয়স্ক মানুষ আরও বেশি বাস করছে –** এবং অল্প বয়স্ক লোকও কম আছে! এই নিদর্শন ভবিষ্যতে অব্যাহত থাকবে, অফিস ফর ন্যাশনাল স্ট্যাটিস্টিকস পূর্বাভাস দিয়েছে যে 2035 সালের মধ্যে 18% এরও কম 18 বছর বয়সী কর্মীবাহিনীতে প্রবেশ করবে।

স্বাস্থ্য বোর্ডের জন্য কাজ করা বেশিরভাগ লোকও গোয়েন্ট এলাকায় বাস করে, তাই 2035 সালের মধ্যে 18 বছরের কম বয়সীরা কাজ শুরু করার সাথে সাথে স্বাস্থ্যসেবায় তাদের কর্মজীবন শুরু করা কম কম বয়সী লোকেরা হবে।

এই মুহুর্তে, আমাদের মাত্র 15% কর্মীদের বয়স 21 থেকে 30 বছরের মধ্যে, যেখানে 36% লোক 50 বছরের বেশি বয়সী। স্বাস্থ্য বোর্ড ইতিমধ্যেই কর্মী নিয়োগের চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হচ্ছে, সেবা সেক্টরে চাকরির শূন্যপদ এখন সাধারণ। বর্তমানে আমরা যেভাবে করি সেই একইভাবে পরিষেবা প্রদান চালিয়ে যাওয়ার জন্য ভবিষ্যতে আমাদের কাছে পর্যাপ্ত লোক থাকবে না। ইতিমধ্যেই 50% মেডিকেলে স্নাতক বিদেশ থেকে এসেছেন এবং ভবিষ্যতের জন্য আমাদের আরও স্থিতিশীল অবস্থান প্রয়োজন।

নতুন প্রযুক্তি, ওষুধের অগ্রগতি, এবং আমাদের কাজ করার পদ্ধতি আগের থেকে আলাদা হওয়ার সাথে সাথে সেবা ক্ষেত্রেও কাজ করা পরিবর্তিত হচ্ছে। তাই একজন নিয়োগকর্তা হিসেবে, আমাদেরকে নিশ্চিত করতে হবে যে আমারাও পরিবর্তিত হই।

আমাদের কর্মক্ষমতা

যদিও আমরা জানি যে আমাদের অনেক রোগী উত্কৃষ্ট যত্ন পায়, সঙ্গে আমরা এটাও জানি যে আমাদের পরিষেবাগুলিকে উন্নত করতে আরও কাজ করতে হবে। 2024 এর শুরুতে, 35,000 এরও বেশি লোক পরিকল্পিত অ্যাপয়েন্টমেন্ট এবং চিকিত্সা পাওয়ার জন্য 36 সপ্তাহেরও বেশি সময় ধরে অপেক্ষা করছিল।

যদিও আমাদের জরুরী পরিচর্যা ব্যবস্থায় উন্নতি করা হয়েছে, কিন্তু তার সত্ত্বেও আমরা জানি যে অ্যাম্বুলেন্সের জন্য অপেক্ষার সময়গুলি খুবই দীর্ঘ এবং আমরা জরুরী রোগীদের দেখা, তাদের চিকিত্সা করা এবং 4 ঘন্টার মধ্যে ছেড়ে দেওয়ার লক্ষ্যকে পূরণ করতে পারছি না। প্রকৃতপক্ষে, আমরা প্রায় 75% সময়ই এটি পূরণ করতে পারি।

আমরা ভালো করে জানি যে লোকেদেরকে আমাদের হাসপাতালে অনেক বেশি সময় কাটাতে হচ্ছে। আমাদের কাছে নিয়মিত প্রায় 200 জন লোক আছেন যারা চিকিৎসা নিয়েছেন এবং বাড়িতে যেতেও প্রস্তুত, কিন্তু বাড়িতে প্রয়োজনীয় সহায়তার উপলব্ধ না থাকার কারণে সেটা করতে পারছি না। এর মানে হল লোকেদের প্রয়োজনের চেয়ে 3 সপ্তাহেরও বেশি তাদেরকে হাসপাতালে থাকতে পারে, যা তাদের স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার জন্য ভালো নয়। উদাহরণস্বরূপ, হাসপাতালের বিছানায় বিশ্রামে থাকায় প্রতি 10 দিনের জন্য, একজন 80 বছরের বেশি বয়সী ব্যক্তি প্রায় 10 বছরের মতোন পেশীতে বার্ধক্য অনুভব করবেন।

আমরা এটা প্রায়শই শুনে থাকি যে কমিউনিটিতে জিপি অ্যাপয়েন্টমেন্ট এবং সমর্থন পেতে লোকেদেরকে যে চ্যালেঞ্জগুলির মুখোমুখি হতে হয় তার গল্প, এবং যদিও এই পরিস্থিতির উন্নতির জন্য অনেক কিছু করা হচ্ছে, কিন্তু আমরা জানি যে এখনও অনেক কিছু করা বাকি রয়েছে।

প্রযুক্তি এবং বিজ্ঞান

নতুন প্রযুক্তির কারণে আমাদের জীবনযাত্রার ধরন বদলে যাচ্ছে। বেশিরভাগ লোকই এখন মোবাইল ফোন এবং আইপ্যাডের মতো স্মার্ট ডিভাইসের মালিক এবং সেগুলি প্রতিদিনই ব্যবহার করে। দূরবর্তী পর্যবেক্ষণ, সহায়ক প্রযুক্তি, এবং কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তার (AI) মতো প্রযুক্তিগুলিকে একসময় ভবিষ্যতের ধারণা হিসাবে দেখা হত, কিন্তু সেগুলি ইতিমধ্যেই আমাদের জীবনের অংশ হয়ে পড়েছে। AI এক্স-রে পড়ে, দূরবর্তী পর্যবেক্ষককারীদের মানসিক শান্তি দেয় এবং পেসমেকারগুলি দূর থেকে সামঞ্জস্য করা যায়। জেনেটিক্সের অগ্রগতি রোগ নিরাময়কে সম্ভব করে তোলে এবং সেল থেরাপির মতো নতুন চিকিত্সা ক্যান্সারের মোকাবিলা করে একসময যা চিকিৎসাযোগ্য বলে বিবেচিত করা হত না।

জলবায়ু পরিবর্তিত হচ্ছে, এবং স্বাস্থ্যসেবায় প্রচুর পরিমাণে গ্যাস এবং বিদ্যুতের খরচ হচ্ছে যা উল্লেখযোগ্য বর্জ্যও তৈরি করছে।

স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলিকে স্বচ্ছ শক্তির উত্সের ব্যবহার শুরু করতে হবে, কম দূষণ তৈরি করতে হবে এবং বর্জ্য কমানোর উপায় খুঁজে বের করতে হবে।

আমাদের সংস্থান

স্বাস্থ্যসেবার ব্যবস্থা আমাদের জনসাধারণের অর্থ এবং কর্মশক্তির ক্রমবর্ধমান পরিমাণ ব্যবহার বর্তমানে, স্বাস্থ্য বোর্ডের বাজেট £1.7 বিলিয়ন, যা ওয়েলশ সরকারের মোট বাজেটের 7.5% হয়।

আমাদের জনসংখ্যার পরিবর্তনগুলি দেখায় যে আমাদের বর্তমান ব্যবস্থাটি ততক্ষণ সাশ্রয়ী হবে না যতক্ষণ না আমরা পরিবর্তন করব না। পরিষেবাগুলিকে তাদের বাজেটের মধ্যে পরিচালনা করা এবং সেখানে অর্থ ব্যয় করা যেখানে এটি মানুষের সবচেয়ে বেশি সাহায্য করতে পারে তার জন্য এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই মুহূর্তে, স্বাস্থ্যসেবার অর্থের বেশিরভাগ অংশই হাসপাতাল এবং জরুরী যত্নে যায়, তবে গবেষণায় দেখা গেছে যে এটি অসুস্থতা প্রতিরোধে এবং প্রাথমিক যত্ন যেমন হল জিপি, ফার্মেসি, ডেন্টাল এবং চোখের ডাক্তারের মতোন পরিষেবাগুলিতে ব্যয় করা ভালো হবে। আমরা আরও জানি যে এক জায়গায় বিশেষজ্ঞ পরিষেবাগুলিকে একত্রিত করার মাধ্যমে, আমরা আরও টেকসই পরিষেবা পেতে পারি, অর্থ সঞ্চয় করতে পারি এবং সম্প্রদায়ের মধ্যে আরও বেশি কর্মী কাজ করতে পারি।

আমরা জানি যে যা আমাদের সুস্থ রাখে তার মাত্র 20% জিপি বা হাসপাতালে যাওয়ার সাথে সম্পর্কিত। সুতরাং, এটি খুব গুরুত্বপূর্ণ যে স্বাস্থ্য সমস্যা প্রতিরোধ এবং সম্প্রদায়গুলিকে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে সহায়তা করার উপর আরও বেশি মনোযোগ দেওয়া। আমরা যদি স্বাস্থ্যসেবাতে কম অর্থ ব্যয় করি এবং পরিবেশ পরিষ্কার করা, শিক্ষার উন্নতি এবং সম্প্রদায়গুলিকে সহায়তা করার মতো জিনিসগুলিতে বেশি ব্যয় করি তবে প্রত্যেকেই সুস্থ থাকতে পারবে।

আমরা ইতিমধ্যে কি কি করছি?

একটি স্বাস্থ্য বোর্ড হিসাবে, আমরা উন্নত পরিষেবার জন্য প্রয়োজনীয় উন্নতিগুলি শুরু করতে কোনো নতুন কৌশলের জন্য অপেক্ষা করছি না।

আমরা ইতিমধ্যেই আমাদের পূর্ববর্তী পরিকল্পনা - ক্লিনিক্যাল ফিউচার স্ট্র্যাটেজির মাধ্যমে অনেক অগ্রগতি করেছি:

- **আমরা নির্ধারিত সময়ের চার মাস আগে এবং বাজেটের মধ্যেই গ্র্যাঞ্জ ইউনিভার্সিটি হাসপাতাল খুলেছি।** কোভিড-19 মহামারী চলাকালীন এই প্রাথমিক উদ্বোধন আমাদের আরও ভাল সংক্রমণ প্রতিরোধ ব্যবস্থা বাস্তবায়নে সাহায্য করেছে।
- **আমরা ট্রেডেগারে নতুন সম্প্রদায়ের সুবিধা এবং ইস্ট্রাড মাইনাচ-এ একটি নতুন ব্রেস্ট সেন্টার খুলেছি।**
- **আমরা নতুন জরুরী পরিচর্যা পরিষেবা প্রতিষ্ঠা যেমন সেম ডে ইমার্জেন্সি কেয়ার সেট আপ করেছি,** যাতে রোগীরা আরও দ্রুত জরুরী অ্যাপয়েন্টমেন্টে পৌঁছাতে পারে।
- আমরা যৌথ পরিষেবা তৈরি করার মধ্যে দিয়ে, **স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যার মধ্যে সংযোগ উন্নত করতে স্থানীয় কর্তৃপক্ষের সাথে কাজ করছি**।
- **আমরা মহামারী চলাকালীন দ্রুত গণ টিকাদান, পরীক্ষা এবং ট্রেসিং পরিষেবাগুলি প্রতিষ্ঠা করেছি,** নিশ্চিত করেছি প্রত্যেকেই এই পরিষেবাগুলিতে যাতে পৌঁছাতে পারে।
- আমাদের স্বাস্থ্যপরিচর্যার পরিষেবাগুলিকে আরও সবুজ, দক্ষ, সম্পদ সংরক্ষণ এবং বর্জ্য কমানোর জন্য কাজ পরিচালনা করতে **আমাদের একটি ডিকার্বনাইজেশন প্রোগ্রাম রয়েছে**।

প্রশ্ন:

আমরা স্বীকার করি যে আমাদের ব্যবস্থাটি উন্নত করার জন্য আমাদের কাছে সমস্ত সমাধান নেই। কোন ক্ষেত্রে আমাদের মনোযোগ করতে হবে তা বোঝার জন্য আমাদের আপনার সাহায্য এবং ইনপুটের প্রয়োজন। আমাদের একসাথে ভবিষ্যতের পরিকল্পনা করতে হবে, তাই:

‘সুস্থ বোধ করতে আপনার জন্য কী গুরুত্বপূর্ণ?’

অ্যানিউরিন বেভান ইউনিভার্সিটি হেলথ বোর্ড এই পুস্তিকাটি তৈরি করেছে।
আপনি যদি এই তথ্যটি ভিন্ন ফর্ম্যাটে বা ভাষায় পেতে চান তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।
আরও বিস্তারিত তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে আমাদের ওয়েবসাইট **https://abuhb.nhs.wales/** -এ যান