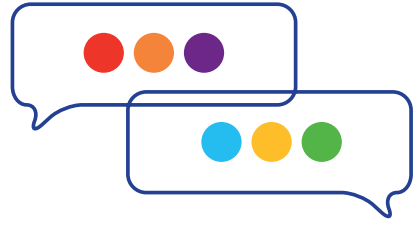




GIG
CYMRU
NHS
WALES

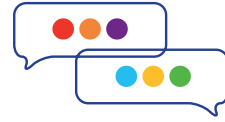
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



صحت مند مستقبل کے متعلق مواصلات

اگلے 10 سال





sgwrs er mwyn
dyfodol iach

a conversation for a
healthy future

ہم موجودہ طور پر گوینٹ میں نگہداشت صحت کے لیے ایک 10 سالہ منصوبہ تیار کرنے کا آغاز کر رہے ہیں۔

ہم تسلیم کرتے ہیں کہ اپنے نگہداشتِ صحت کے نظام کو بہتر بنانے کے لیے ہمارے پاس تمام تر حل موجود نہیں ہیں - نیز ہمیں یہ سمجھنے کے لیے آپ کی مدد اور رائے درکار ہے کہ کن شعبوں پر توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہے۔ اس مواصلت کے حصے کے طور پر ہم خدمات کی فراہمی کے لازمی حصے کے طور پر اپنی اقدار اور طرزِ عمل کو بھی دریافت کرنا چاہتے ہیں۔

براہ کرم درج ذیل معلومات پڑھیں، جو ان مشکلات کو بیان کرتی ہے جن کا ہم فی الوقت سامنا کر رہے ہیں، وہ عوامل جو گوینٹ میں افراد کی صحت کو متاثر کرتے ہیں، ہم مستقبل کے لیے چیزوں کو کیسے بہتر بنا سکتے ہیں...

ہماری آبادی



گوینٹ میں ہماری آبادی میں مسلسل تبدیلیاں جاری ہے۔
2011 کے بعد سے ہماری آبادی میں تیزی کے ساتھ عمر
رسیدگی کا رجحان دیکھا گیا ہے اور اب 65 سال کی
عمر سے زائد افراد میں 20% کا اضافہ ہوا ہے۔

ہم چاہتے ہیں کہ لوگ صحت مند زندگی کے ساتھ طویل زندگی گزاریں، تاہم افسوس کے ساتھ، ہم جانتے ہیں کہ تمام گوینٹ میں یہ بات حقیقت نہیں ہے۔ مثال کے طور پر، بلیناؤ گوینٹ میں رہنے والی خواتین کی صحت مند زندگی کی متوقع اوسط عمر 55.3 سال ہے، جبکہ مون ماؤتھ شائر میں یہ 69.3 سال ہے۔ اسے عدم مساوات کے طور پر جانا جاتا ہے، اور عالمی وباء کے اثرات نے ہماری آبادی میں اسے بدتر بنا دیا ہے - تاہم مل کر ہم اسے تبدیل کر سکتے ہیں۔



اب، ہم سب کو عملی کارروائی کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر حالات تبدیل نہ ہوں، تو ہیلتھ بورڈ کی سروسز موصول کرنے والے افراد کی تعداد ان وسائل سے بڑھ جائے گی، جو پیش کرنے کے لیے موجود ہیں، نتیجتاً NHS کی سروسز ناکامی سے دوچار ہو جائیں گی۔ تاہم امید باقی ہے – گوینٹ کی آبادی کی بڑی تعداد جن کیفیات اور بیماریوں کا سامنا کر رہی ہے وہ دراصل قابل انسداد ہیں۔ آئیں چند مثالوں پر ایک نظر ڈالتے ہیں:



کینسر: تمام کینسرز کا **38% فیصد قابل انسداد مرض ہے** – یہ تعداد پھیپھڑوں، جلد اور سرویکل کینسر جیسے کینسرز میں **70%** تک بڑھ جاتی ہے۔

جگر کی بیماری: اب UK میں **35-49** سال کے درمیان افراد کی موت کی سب سے عام وجہ ہے (گزشتہ **20** سالوں میں امراض جگر کی وجہ سے انتقال کرنے کی تعداد دگنی ہو گئی ہے)۔ **الکحل کا زیادہ استعمال اور موٹاپا جگر کی بیماریوں کی عام وجوہات میں سے ہیں۔**

امراضِ قلب: اس وقت گوینٹ میں تقریباً **63,000** افراد متاثر ہیں، جہاں موٹاپا ایک کلیدی و نمایاں خطرہ ہے۔ **گوینٹ میں 2021/22 میں کام کرنے کی عمر کے بالغ افراد میں سے صرف 29.3% کے بارے میں معلوم ہوا تھا کہ ان کا وزن صحت مند تھا۔**



تو ہم ان مسائل سے کیسے بچ سکتے ہیں؟

ہم اپنی زندگی جس طریقے سے بسر کرتے ہیں اس میں چھوٹی موٹی تبدیلیاں مدد دے سکتی ہیں اور افراد کو صحت مند زندگی گزارنے میں معاونت دینا، بیمار صحت سے بچاؤ میں بڑا فرق پیدا کر سکتا ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ نگہداشتِ صحت صرف ان **20%** عوامل کو متاثر کر سکتی ہے جو افراد کی صحت میں معاون ہیں اور اسی لیے ہمیں قابل انسداد مرض کی جانب اپنی توجہ کو تبدیل کرنے کی ضرورت ہے اور اپنی کمیونٹی کو طویل مدت تک صحت مند رہنے کے لیے مدد دینے کی ضرورت ہے۔

یہ نگہداشتِ صحت سے بڑھ کر ہے – یہ ملازمت، اچھی خوراک تک رسائی، پارکس اور پلے گراؤنڈ جیسے سرسبز مقامات، قابل استطاعت رہائش اور دوست احباب اور خاندان کے ساتھ سماجی تعامل سے متعلق ہے۔ یہ سب معاملات ہمارے تندرست اور طویل زندگی گزارنے میں معاون ہیں۔





ہماری افرادی قوت

جیسا کہ صفحہ اول پر بتایا گیا ہے، گوینٹ میں اب پہلے کی نسبت 65 سال سے زیادہ عمر کے لوگ موجود ہیں – اور یہاں نوجوان افراد کی تعداد بھی کم ہیں! یہ روش مستقبل میں جاری رہے گی، دفتر برائے قومی شماریات کی پیش گوئی کے مطابق 2035 تک افرادی قوت میں شامل ہونے والے 18 سال کے افراد میں 18% کمی ہو گی۔



ہیلتھ بورڈ کے لیے کام کرنے والے افراد کی اکثریت بھی گوینٹ کے علاقے میں رہتی ہے، لہذا 2035 تک 18 سال کی عمر کے افراد کی کم تعداد کے ساتھ نگہداشت صحت میں اپنے کیریئر کا آغاز کرنے والے کم عمر افراد کی تعداد اور بھی کم ہو گی۔

فی الوقت، ہمارے عملے کے صرف 15% افراد کی عمر 21 اور 30 سال کے درمیان ہے، جبکہ 50 سال سے زائد عمر 36% ہیں۔ ہیلتھ

بورڈ کو پہلے ہی شعبہ نگہداشت میں ملازمت کی خالی اسامیوں کے ساتھ عملے کی مشکلات کا سامنا رہا ہے۔ مستقبل میں ہمارے پاس اتنے افراد نہیں ہوں گے کہ ہم اپنے موجودہ طریقہ کار کے مطابق سروسز کی فراہمی جاری رکھیں۔ پہلے ہی 50% میڈیکل گریجویٹس بیرون ملک سے ہیں اور ہمیں مستقبل کے لیے مستحکم پوزیشن درکار ہیں۔



نگہداشت میں کام کرنے کا طریقہ بھی، نئی ٹیکنالوجی، شعبہ طب میں جدت کے ساتھ بدل رہا ہے اور جس طرح ہم کام کرتے ہیں وہ پہلے کے طریقے سے مختلف ہے۔ لہذا ایک آجر کے طور پر، ہمیں یقینی بنانے کی ضرورت ہے کہ ہم بھی تبدیل ہوں۔



ہماری کارکردگی

اگرچہ ہم جانتے ہیں کہ ہمارے بہت سے مریضوں کو بہترین نگہداشت موصول ہو رہی ہے، نیز ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ اپنی سروسز کو بہتر بنانے کے لیے مزید کام کرنے کی ضرورت ہے۔ 2024 کے آغاز پر، 35,000 سے زائد افراد منصوبہ بند اپائنٹمنٹس اور علاج کے لیے 36 ہفتوں سے طویل انتظار کر رہے تھے۔



اگرچہ ہمارے ہنگامی نگہداشت کے نظام میں بہتریاں لائی گئی تھیں، تاہم ہم جانتے ہیں ایمبولینسز کے لیے انتظاری اوقات بہت طویل ہیں اور ہم ہنگامی اور فوری ضرورت کے حامل مریضوں کا 4 گھنٹوں کے اندر معائنہ کرنے، علاج اور ڈسچارج کرنے کے ہدف کو پورا نہیں کر پاتے ہیں۔ درحقیقت، ہم اس ہدف کو تقریباً 75% بار ہی پورا کر پاتے ہیں۔

ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ افراد ہمارے ہسپتالوں میں طویل وقت گزارتے ہیں۔ ہمارے پاس باقاعدہ تقریباً 200 افراد آتے ہیں، جنہیں علاج موصول ہوا ہے اور وہ گھر جانے کو تیار ہیں، تاہم ایسا کیا نہیں جا سکتا کیونکہ گھر پر مطلوبہ معاونت دستیاب نہیں ہے۔ اس سے مراد ہے کہ افراد ضرورت سے زیادہ مزید 3 ہفتوں تک ہسپتال میں قیام کرتے ہیں، جو ان کی صحت اور فلاح و بہبود کے لیے اچھا نہیں ہے۔ مثال کے طور پر، ہسپتال میں ہر 10 دن کے بیڈ ریٹ کے سبب، 80 سال سے زائد عمر کا فرد، پٹھوں کی 10 سالہ عمر رسیدگی کا تجربہ کرے گا۔



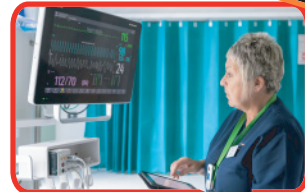
ہم اکثر افراد کی GP اپائنٹمنٹس اور کمیونٹی میں معاونت حاصل کرنے سے متعلق مشکلات کے بارے میں قصے سنتے ہیں اور اگرچہ اس صورتحال کو بہتر بنانے کے لیے کافی کچھ کیا گیا ہے، تاہم ہم جانتے ہیں کہ ابھی کرنے کے لیے بہت سے کام باقی ہیں۔



ٹیکنالوجی اور سائنس

ہم جس طریقے سے زندگی بسر کرتے ہیں وہ نئی ٹیکنالوجی کی وجہ سے بدل رہا ہے۔ زیادہ تر افراد اب موبائل فونز اور iPads جیسی اسمارٹ ڈیوائسز کے مالک ہیں اور انہیں روزانہ استعمال کرتے ہیں۔ فاصلاتی نگرانی، معاون ٹیکنالوجی، اور مصنوعی ذہانت (AI) جیسی ٹیکنالوجیز کو ایک وقت میں، مستقبل کے تصورات سمجھا جاتا تھا، تاہم اب یہ پہلے ہی ہماری

زندگی کا حصہ ہیں۔ AI ایکسپریٹ پڑھ لیتا ہے، فاصلاتی نگرانی سے نگہداشت کنندگان کو ذہنی سکون ملا ہے اور پیس میکرز کو فاصلاتی طور پر ایڈجسٹ کیا جا سکتا ہے۔ جینیات میں جدت آنے سے بیماریوں کا علاج ممکن ہوا ہے، سیل تھیراپیز جیسے نئے علاجوں کی مدد سے ان کینسرز سے نمٹا جاتا ہے، جو کہ پہلے ناقابلِ علاج سمجھے جاتے تھے۔



آب و ہوا بدل رہی ہے اور نگہداشت صحت میں بہت زیادہ گیس اور بجلی کا استعمال ہوتا ہے جبکہ کافی مقدار میں کوڑا بھی پیدا ہو رہا ہے۔

صحت کی سروسز کو بہتر توانائی کے ذرائع کا استعمال شروع کرنے، کم آلودگی پیدا کرنے اور کوڑے کو کم کرنے کے طریقے تلاش کرنے کی ضرورت ہے۔





ہمارے وسائل

نگہداشتِ صحت کا نظام عوامی دولت کی بڑھتی ہوئی مالیت اور افرادی قوت کو استعمال کر رہا ہے۔ موجودہ طور پر، ہیلتھ بورڈ کا بجٹ £1.7 بلین ہے، جو ویلش حکومت کے کل بجٹ کا 7.5% بنتا ہے۔



ہماری آبادی میں تبدیلیاں ظاہر کرتی ہیں کہ ہمارا موجودہ نظام اس وقت تک قابل استطاعت نہیں ہو گا جب تک ہم تبدیلیاں

نہ لائیں۔ سروسز کے لیے اپنے بجٹ کے اندر انتظام کرنا اور پیسہ وہاں خرچ کرنا بے حد ضروری ہے جہاں یہ افراد کے لیے سب سے زیادہ مدد دے سکتا ہو۔ فی الوقت، نگہداشتِ صحت کی زیادہ تر رقم ہسپتالوں اور فوری نگہداشت پر خرچ کی جاتی ہے، لیکن مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ اسے بیماریوں کی روک تھام اور GPS، فارمیسیز، ڈیٹیل اور آپٹیشنز جیسی بنیادی نگہداشتی خدمات پر خرچ کرنا بہتر ہو گا۔ ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ ایک جگہ پر سروسز کے اسپیشلسٹ کو یکجا کر کے، ہم زیادہ پائیدار خدمات حاصل کر سکتے ہیں، پیسہ بچا سکتے اور کمیونٹی میں کام کرنے والا زیادہ عملہ حاصل کر سکتے ہیں۔

ہم جانتے ہیں کہ ہمیں صحت مند رکھنے والے کاموں میں سے

صرف 20% کام GP یا ہسپتال جانے سے متعلق ہیں۔ لہذا، صحت کے

مسائل کی روک تھام اور کمیونٹیز کی صحت مند زندگی

گزارنے میں مدد کرنے پر زیادہ توجہ دینا ضروری ہے۔ تاہم اگر ہم نگہداشتِ صحت پر کم پیسہ خرچ کرتے ہیں اور ماحول کو صاف کرنے، تعلیم کو بہتر بنانے اور کمیونٹیز کی معاونت کرنے جیسے کاموں پر زیادہ خرچ کرتے ہیں، تو ہر فرد زیادہ صحت مند ہو سکتا ہے۔



ہم پہلے ہی کیا کر رہے ہیں؟

ایک ہیلتھ بورڈ کی حیثیت سے، ہم بہتر خدمات کے لئے ایک نئی حکمت عملی کا انتظار نہیں کر رہے ہیں۔

ہم پہلے ہی اپنے گزشتہ منصوبے - طبی مستقبل کی حکمت عملی میں بہت پیش رفت کر چکے ہیں:

- ہم نے گرینچ یونیورسٹی ہسپتال مقررہ وقت سے چار ماہ پہلے اور بجٹ کے اندر کھولا۔ اس قبل از وقت افتتاح سے ہمیں Covid-19 کی عالمی وباء کے دوران انفیکشن کی روک تھام کے لیے بہتر اقدامات نافذ کرنے میں مدد ملی۔
- ہم نے ٹریڈیگر میں نئی کمیونٹی سہولیات اور اسٹراڈ میناچ میں ایک نیا بریسٹ سینٹر کھولا ہے۔

• ہم نے نئی فوری نگہداشت کی خدمات قائم کیں جیسے کہ اسی دن ہنگامی نگہداشت، جس سے مریضوں کو فوری اپائنٹمنٹس تک زیادہ تیزی سے رسائی حاصل ہو سکتی ہے۔

• ہم مشترکہ خدمات کے ذریعے، صحت اور سماجی نگہداشت کے درمیان تعلق کو بہتر بنانے کے لئے مقامی حکام کے ساتھ مصروف عمل رہے ہیں۔

• ہم نے عالمی وباء کے دوران بڑے پیمانے پر ویکسینیشن، ٹیسٹنگ اور تلاشی خدمات کو فوری طور پر قائم کیا، یہ یقینی بنایا کہ ہر ایک کو ان خدمات تک رسائی حاصل ہو۔

• ہمارے پاس نگہداشت صحت کی خدمات کو زیادہ بہتر، مؤثر بنانے، وسائل محفوظ رکھنے، اور کوڑے کو کم کرنے کے کام میں رہنمائی کے لئے کاربن سے پاک پروگرام موجود ہے۔

سوال:

ہم تسلیم کرتے ہیں کہ ہمارے پاس اپنے نظام کو بہتر بنانے کے لئے تمام حل موجود نہیں ہیں۔ ہمیں اس بات کو سمجھنے کے لئے آپ کی مدد اور رائے درکار ہے کہ ہمیں کن شعبوں پر توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہے۔ ہمیں مستقبل کی تیاری مل کر کرنے کی ضرورت ہے، لہذا:



صحت مند، محسوس کرنے کے لیے آپ کے لیے 'کیا' ضروری ہے؟

یہ کتابچہ اینورن بیون یونیورسٹی ہیلتھ بورڈ نے تیار کیا تھا۔

اگر آپ اس معلومات تک مختلف فارمیٹ یا زبان میں رسائی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو براہ کرم ہم سے رابطہ کریں۔

مزید تفصیلی معلومات کے لئے، براہ کرم ہماری ویب سائٹ <https://abuhb.nhs.wales> ملاحظہ کریں