NHS

آپ کی جنرل پریکٹس ٹیم آپ کی مدد کے لیے دستیاب ہے

نگہداشتِ صحت کے پیشہ ور ماہرین کی کثیر تعداد آپ کی پریکٹس اور وسیع تر کمیونٹی میں کام کرتی ہے تاکہ ضرورت پڑنے پر آپ کو صحیح نگہداشت حاصل کرنے میں مدد دے سکے۔

اندرونی صفحات میں مزید معلومات حاصل کریں۔

www.nhs.uk

Your health matters

Help us help you

آپ کے مقامی جنرل پریکٹس میں GPs کے ساتھ کام کرنے کے لیے مزید نگہداشتِ صحت کے پیشہ ورماہرین بھرتی کیے جا رہے ہیں۔ آپ کی ضروریات کے مطابق، وسیع تر پریکٹس ٹیم کے ممبر کی جانب سے آپ کا معائنہ کیا جا سکتا ہے۔ ماہرین کی کثیر تعداد تک رسائی کا مطلب ہے کہ آپ کو جلد از جلد انتہائی مناسب نگہداشت حاصل ہو سکتی ہے۔

یہ کتابچہ آپ کو وسیع تر جنرل پریکٹس ٹیم کے بارے میں مزید بتائے گا کہ وہ آپ کی مدد کیسے کر سکتے ہیں۔ آپ کے علاقے میں کیا (سروسز) دستیاب ہیں اس بارے میں جاننے کے لیے استقبالیہ ٹیم سے بات کریں۔

استقبالیہ ٹیم

آپ کی پریکٹس کی استقبالیہ ٹیم کے عملے کو آپ کے GP پریکٹس اور آپ کے علاقے میں آپ کے لیے دستیاب سروسز کے بارے میں جاننے کے لیے خاص طور پر تربیت دی گئی ہے۔ وہ آپ کی ضروریات کو سمجھنے کے لیے، آپ کی صحت کے مسئلے کے بارے میں رازداری کے ساتھ آپ کی بات سنیں گے اور بات کریں گے تاکہ وہ آپ کی اپائنٹمنٹ نگہداشت صحت کے قابل پیشہ ور ماہر یا سروس کے ساتھ بُک کروا سکیں۔

وہ درج ذیل میں مدد دے سکتے ہیں:

- آپ کی نگہداشتِ صحت کے درست ماہر کے ساتھ جلد از جلد اپائنٹمنٹ بُک کروانے میں
- ایسی سروسز کی نشاندہی کرنے میں جن تک آپ GP ریفرل کی مدد سے رسائی حاصل کر سکتے ہیں
- نئی اقسام کی نگہداشت یا سروسز کے لیے اپائنٹمنٹس بُک کروانے میں، جن سے ممکنہ طور پر آپ آگاہ نہ ہوں۔

Rachel Thirlwall-Frith
Practice Reception Team

کلینکل فارماسسٹس

کلینکل فارماسسٹس ادویات کے ماہر ہوتے ہیں اور افراد کو ہر ممکن حد تک تندرست رہنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ دمہ، ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر، جیسے طویل مدتی عوارض میں مبتلا افراد، یا متعدد ادویہ لینے والے کسی بھی فرد کو معاونت فراہم کر سکتے ہیں، تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ ان کی دوائیں کارگر ثابت ہو رہی ہیں۔ بہت سے کلینکل فارماسسٹس ادویات بھی تجویز کر سکتے ہیں۔

وہ درج ذیل میں مدد دے سکتے ہیں:

- آپ کی ادویات کا جائزہ لینے میں
- آپ کے نسخہ جات سے متفق ہونے اور تبدیلیاں کرنے میں
- ادویات اور ممکنہ ضمنی اثرات کے بارے میں مشورہ دینے میں۔

Saad Iqbal
Clinical Pharmacist

فارمیسی ٹیکنیشنز

فارمیسی ٹیکنیشنز کلینکل فارماسسٹس کے کام میں معاونت دے کر جنرل پریکٹس میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ وہ ادویات کے ریکارڈز کو اپ ڈیٹ کر سکتے ہیں اور افراد کو اس بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں کہ اپنی ادویات سے زیادہ سے زیادہ فائدہ کیسے اٹھایا جائے۔

وہ درج ذیل میں مدد دے سکتے ہیں:

- آپ کو ادویات استعمال کرنے کے طریقے کے بارے میں بتانے میں
- آپ کی موجودہ ادویات کا جائزہ لینے کے لیے کلینکل فارماسسٹس کی مدد کرنے میں
- آپ کو طرز زندگی کے انتخاب کے بارے میں مشورہ دینے میں۔

Kiera Whitehead-Elliott
Pharmacy Technician

پیرامیڈیکس

پیرامیڈیکس جنرل پریکٹس کے اندر مختلف طرح کے کام انجام دیتے ہیں۔ ان کی تربیت سے مراد یہ ہے کہ وہ معمولی زخموں سے لے کر دمے کے حملے اور دل کے دورے جیسی مزید سنگین کیفیات تک صحت کی مختلف کیفیات کے حامل افراد کے ساتھ کام کرنے کے عادی ہیں۔ وہ معمول کی یا فوری اپائنٹمنٹس کا انتظام کرنے میں مدد دیتے ہیں اور گھر کے وزٹس کر سکتے ہیں۔

وہ درج ذیل میں مدد دے سکتے ہیں:

- صحت کی بعض کیفیات کی تشخیص اور علاج کرنے میں
- گھر کے وزٹس کرنے میں
- ٹیسٹس کی درخواست کرنے اور نتائج کی وضاحت کرنے میں۔

Ramiz Mungroo
Paramedic

فزیوتھیراپسٹس

فزیوتھراپسٹس جنرل پریکٹس میں عضلی استخوانی (ہڈیوں سے متعلق) نظام کے ماہر ہوتے ہیں۔ وہ پیچیدہ ساخت کے حامل پٹھوں اور جوڑوں کی کیفیات کا جائزہ لینے، تشخیص کرنے اور ان کا علاج کرنے کے قابل ہیں، جس سے ہسپتال کی ٹیم کو ریفرل دینے کی ضرورت کے امکان کو کم کیا جا سکتا ہے۔ ضرورت پڑنے پر وہ مزید علاج، تحقیقات اور ماہرین تک رسائی کے لیے انتظام بھی کر سکتے ہیں۔

وہ درج ذیل میں مدد دے سکتے ہیں:

- پٹھوں اور جوڑوں کی کیفیات کی تشخیص اور علاج میں
- اپنی کیفیت کا نظم کرنے میں مشورہ دینے میں
- آپ کو ماہرانہ سروسز کی جانب ریفر کرنے میں۔

Steven Swindell
First Contact Physiotherapist

تھیراپسٹس اور پریکٹیشنرز برائے ذہنی صحت

ذہنی صحت کے پیشہ ور ماہرین جنرل پریکٹس میں ذہنی صحت کی کیفیات میں مبتلا افراد کی مدد کے لیے بہت سے طریقے استعمال کرتے ہیں۔ یہ طریقے عام کیفیات جیسے کہ تناؤ، اضطراب اور ڈپریشن کے لیے بول چال کی تھیراپیز سے لے کر اور زیادہ پیچیدہ ضروریات جیسے بائی پولر، سائیکوسس (ذہنی پریشانی) اور غذائی بے ترتیبی میں مبتلا افراد کے لیے معاونت تک پر مشتمل ہوتے ہیں۔

وہ درج ذیل میں مدد دے سکتے ہیں:

- تشخیص کے عمل انجام دینے میں
- آپ کی کیفیت کا نظم کرنے کے لیے مشورہ فراہم کرنے اور معاونت دینے میں
- ذہنی صحت کی مناسب سروسز اور کمیونٹی کے وسیلہ جات تک رسائی میں آپ کو معاونت دینے میں۔

Nicole Howard
Cognitive Behavioural Therapist

فزیشن ایسوسی ایٹس

فزیشن ایسوسی ایٹس صحت کی متعدد کیفیات کی تشخیص اور علاج کرتے ہیں۔ وہ GPs اور وسیع تر پریکٹس ٹیم کے ساتھ مل کر افراد کو نگہداشت فراہم کرنے کے لیے کام کرتے ہیں، جن میں صحت کے دائمی عوارض میں مبتلا افراد شامل ہیں۔

وہ درج ذیل میں مدد دے سکتے ہیں:

- صحت کی مخصوص کیفیات کی تشخیص اور علاج معالجے میں
- ٹیسٹس کا انتظام اور نتائج کا تجزیہ کرنے میں
- جسمانی معائنے انجام دینے میں۔

Rennette Asare
Physician Associate

پیشہ ورانہ تھیراپسٹس

پیشہ ورانہ تھیراپسٹس جسمانی، ذہنی، سماجی، یا نشوونمائی رکاوٹوں کے نتیجے میں پیدا ہونے والے مسائل میں مبتلا ہر عمر کے افراد کو معاونت دیتے ہیں۔ وہ افراد کی روزمرہ کی سرگرمیوں کو جاری رکھنے کے طریقے تلاش کرنے میں مدد کرتے ہیں جو ان کے لیے اہم ہیں۔ اس میں معاملات کو آسان بنانے کے کام کرنے کے نئے طریقے سیکھنا یا اپنے ماحول میں تبدیلیاں لانا شامل ہو سکتا ہے۔

وہ درج ذیل میں مدد دے سکتے ہیں:

- گھر میں تندرست رہنے کے لیے بحالی و علاج فراہم کرنے میں
- آپ کے معمولاتِ زندگی میں بہتریاں لانے کے لیے آپ کو بااختیار بنانے میں
- آپ کی صحت اور تندرستی کو برقرار رکھنے میں معاونت دینے میں۔

Catherine Seals
Occupational Therapist

ماہرین غذائیت

ماہرین غذائیت نگہداشتِ صحت کے پیشہ ور افراد ہیں جو غذا اور غذائیت کے مسائل کی تشخیص اور علاج کرتے ہیں۔ ماہرین غذائیت ذیابیطس، کھانے کی الرجیز، کولیئک (معدے سے متعلق) بیماری، اور میٹابولک امراض جیسے صحت کے دائمی عارضے میں مبتلا ہر عمر کے مریضوں کو ان کے کھانے کی مقدار میں تبدیلیوں کے ساتھ معاونت فراہم کرتے ہیں۔ وہ افراد کو مناسب طرز زندگی اور موزوں کھانے کے انتخاب کے قابل بنانے کے لیے عملی رہنمائی بھی پیش کرتے ہیں۔

وہ درج ذیل میں مدد دے سکتے ہیں:

- نوزائیدہ اطفال، بچوں اور بالغان میں غذائی کیفیات کی تشخیص اور علاج معالجے میں
- صحت کی دائمی کیفیات سے بچنے اور ان سے نمٹنے میں معاونت کے لیے تبدیلیاں لانے میں مدد دینے میں
- متوازن وزن برقرار رکھنے میں معاونت دینے میں۔

Suyin Chia
Dietitian

سوشل پریسکرائبنگ لنک ورکرز

سوشل پریسکرائبنگ لنک ورکرز اپنی طبی ٹیم کے ساتھ مل کر کام کرتے ہوئے، افراد کو ان کی سماجی، جذباتی اور جسمانی تندرستی پر توجہ مرکوز کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ وہ افراد کو اس بات پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے وقت دیتے ہیں کہ ان کے لیے کیا اہم ہے، انہیں عملی و جذباتی معاونت کی حد کے لیے مقامی گروپس اور سروسز کے ساتھ مربوط کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس میں جسمانی سرگرمیاں اور سماجی گروپس، رضاکارانہ کام اور باغبانی، یا معمولی قرض اور رہائش کا مشورہ بھی شامل ہو سکتا ہے۔

وہ درج ذیل میں مدد دے سکتے ہیں:

- آپ کو اپنی صحت اور تندرستی کا نظم کرنے میں معاونت دینے میں
- آپ کو اہم معاملات پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے وقت دینے میں
- آپ کو معاونتی سروسز اور سرگرمیوں تک رسائی میں مدد دینے میں۔

Kassum Manjang
Social Prescribing Link Worker

کوچز برائے صحت و بہبود

کوچز برائے صحت و بہبود افراد کی جسمانی اور ذہنی صحت کی کیفیات کو بہتر بنانے کے لیے اقدامات کرنے میں مدد کرتے ہیں، اس بنیاد پر کہ ان کے لیے کیا اہم ہے۔ صحت کے دائمی عوارض سے بچنے اور کسی موجودہ کیفیات کے مزید بگاڑ کو روکنے کی خاطر وہ افراد کو اپنی صحت کا انتظام کرنے کے لیے ان کے علم، مہارت اور اعتماد کو فروغ دیتے ہیں۔

وہ درج ذیل میں مدد دے سکتے ہیں:

- آپ کو اپنی کیفیت کا نظم کرنے میں مدد دینے کے لیے کوچنگ معاونت فراہم کرنے میں
- آپ کی صحت اور فلاح و بہبود کے اہداف کی شناخت کرنے کی خاطر آپ کے ساتھ کام کرنے میں
- آپ کو مفید وسیلہ جات اور ہم مرتبہ معاونتی گروپس تک رہنمائی فراہم کرنے میں۔

Gareth Dixon
Health and Wellbeing Coach

کیئر کوآرڈینیٹرز

کیئر کوآرڈینیٹرز ایسے افراد کے ساتھ کام کرتے ہیں جنہیں صحت اور نگہداشت کے نظام سے رجوع کرنے کے لیے اضافی مدد درکار ہو سکتی ہے، انہیں صحیح وقت پر درست سروسز یا پیشہ ور افراد سے مربوط کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ وہ رابطے کے ایک مرکزی نقطہ کے طور پر کام کرتے ہیں تاکہ افراد کے اپنی نگہداشت کے انتظام میں مدد کے لیے دستیاب معاونت کو یقینی بنایا جا سکے۔

وہ درج ذیل میں مدد دے سکتے ہیں:

- عنقریب ہونے والی مواصلات بحوالہ آپ کی صحت و نگہداشت کے لیے آپ کو تیار کرنے میں
- آپ کی صحت اور نگہداشتی ضروریات کی نگرانی کرنے اور کسی بھی تبدیلیوں کا جواب دینے میں
- آپ کو اپنی نگہداشت کو سمجھنے اور نظم کرنے میں معاونت دینے میں۔

Mikayla Nelson
Care Coordinator

نگہداشتِ صحت کے معاونین

نگہداشتِ صحت کے معاونین نرس یا کسی دوسرے نگہداشت صحت کے پیشہ ور ماہر کی رہنمائی کے تحت کام کرتے ہیں۔ وہ بلڈ پریشر کی نگرانی یا خون کے نمونے لینے سمیت صحت کی معمول کی جانچ میں مدد کرتے ہیں، اور کوئی خاص ویکسینیشنز دے سکتے ہیں۔ وہ مریضوں کو عام صحت اور تندرستی کے مشورے بھی فراہم کرتے ہیں۔

وہ درج ذیل میں مدد دے سکتے ہیں:

- صحت کے معائنے انجام دینے میں
- صحت مندانہ زندگی گزارنے ، جیسا کہ سگریٹ نوشی سے اجتناب اور وزن کم کرنے کے مشورے فراہم کرنے میں
- ڈریسنگز (پٹیاں) اور (آپریشن کے بعد ٹانکے کھولنے کے کام انجام دینے میں۔

Martin Ratcliffe
Healthcare Assistant

نرسز اور نرسنگ ایسوسی ایٹس

نرسز جنرل پریکٹس میں وسیع پیمانے پر سرگرمیاں انجام دیتے ہیں۔ یہ صحت کی دائمی کیفیات جیسا کہ دمہ، دل کی بیماری اور ذیابیطس میں مبتلا ہر عمر کے افراد جن کو صحت کی باقاعدہ جانچ درکار ہو سکتی ہے، ان کا جائزہ لیتے ہیں، اسکریننگ کرتے ہیں اور علاج فراہم کرتے ہیں۔ وہ حفاظتی ٹیکے اور فٹ نوٹس (تندرستی کا بیان) جیسی سروسز بھی فراہم کرتے ہیں۔ نرسنگ ایسوسی ایٹس نرس یا کسی دوسرے نگہداشت صحت کے پیشہ ور ماہر کی رہنمائی کے تحت کام کرتے ہیں۔ وہ صحت کی معمول کی جانچ، زخموں کی دیکھ بھال میں مدد دیتے ہیں، اور مریضوں کو عام صحت اور تندرستی کے مشورے فراہم کرتے ہیں۔

وہ درج ذیل میں مدد دے سکتے ہیں:

- ویکسینیشنز اور انجیکشنز کی فراہمی میں
- آپ کی طویل مدتی کیفیات جیسے کہ دمہ اور ذیابیطس میں معاونت دینے میں
- خاندانی منصوبہ بندی اور سمیئر ٹیسٹس سمیت، جنسی صحت سے متعلق مشورے فراہم کرنے میں۔

Nicky Thethy
Practice Nurse

ایڈوانسڈ (تجربہ کار) پریکٹیشنرز

ایڈوانسڈ پریکٹیشنرز نرسنگ، فارمیسی، فزیو تھیراپی اور پیرا میڈیکس جیسے وسیع پیشہ ورانہ پس منظر سے آتے ہیں۔ وہ اعلیٰ تربیت یافتہ ہیں اور مریضوں کی نگہداشت کے تمام پہلوؤں کا نظم کرنے کے لیے علم اور مہارتیں رکھتے ہیں۔

وہ درج ذیل میں مدد دے سکتے ہیں:

- صحت کی مخصوص کیفیات کی تشخیص اور علاج معالجے میں
- ٹیسٹس کی درخواست کرنے اور نتائج کی وضاحت کرنے میں
- دوا تجویز کرنے میں

Matt Brewer
Advanced Nurse Practitioner

جنرل پریکٹیشنرز (GPs)

GPs ایسے طبی ڈاکٹرز ہیں جو مریضوں کی نگہداشت کے تمام پہلوؤں کی نگرانی کرتے ہیں۔ مریضوں کو براہ راست نگہداشت فراہم کرنے کے ساتھ، وہ پریکٹس ٹیم کے دیگر اراکین کی مدد کرتے ہیں تاکہ وہ مریضوں کے لیے محفوظ اور موثر نگہداشت کی منصوبہ بندی اور فراہمی کریں۔

جنرل پریکٹس ٹیم نگہداشت صحت کے اہل پیشہ ور ماہر سے موزوں نگہداشت حاصل کرنے میں آپ کی مدد کے لیے موجود ہے۔

مزید جاننے کے لیے استقبالیہ ٹیم سے بات کریں۔

وہ درج ذیل میں مدد دے سکتے ہیں:

- صحت کی کیفیات کی تشخیص اور علاج کرنے، جہاں مناسب ہو دوائی تجویز کرنے میں
- ٹیسٹس کی درخواست کرنے اور نتائج کی وضاحت کرنے میں
- ہنگامی اور مخصوص علاج معالجے کے لیے آپ کو ہسپتال اور دیگر طبی سروسز کی جانب ریفر کرنے میں۔

Adebola Adisa
GP

اگر آپ کی پریکٹس بند ہے اور آپ کو فوری طبی مدد درکار ہے،
تو NHS 111 استعمال کریں – سروس فون یا آن لائن 111.nhs.uk
پر دستیاب ہے۔

© crown copyright