

صحت اور عافیت

ہیلتھ ایکشن پلانز (صحت کا منصوبہ عمل)

آموزش کی معذوری والے ہر نوجوان کے پاس صحت کا ایک منصوبہ عمل ہونا چاہیے۔ یہ ایک کتاب ہے جو آپ کی صحت اور آپ کے صحت مند اور خوش و خرم رہنے کے لئے ضروری چیزوں کے بارے میں ہے۔ یہ یقینی بنائیں کہ آپ کی نسلی وابستگی – جہاں سے آپ کے کنبے کا تعلق ہے – آپ کے منصوبہ عمل کا ایک حصہ ہو۔ یہ ضروری ہے کیونکہ ڈاکٹروں نے پایا ہے کہ مختلف مقامات سے تعلق رکھنے والے لوگوں کو صحت سے متعلق مختلف مسائل درپیش ہو سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لئے درج ذیل فہرست سے اپنا نسلی پس منظر ڈھونڈیں۔ پریشان نہ ہوں – کیونکہ آپ سے متعلق حصے میں شامل کسی چیز کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ یا آپ کا کنبہ اس کا شکار ہوگا۔ لیکن یہ ان کے بارے میں جاننے میں آپ کی مدد کرتی ہے اور صحت مند کھانا کھانے اور ورزش کرنا یاد رکھنے کا مطلب ہے کہ آپ کے بیمار پڑنے کے امکانات کم ہیں۔

<http://www.valuingpeople.gov.uk/HealthHAP.htm>

<http://www.muslimhealthnetwork.org>

تندرست رہیں!

خود کو اور اپنے جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے آپ کچھ چیزیں کر سکتے ہیں۔ ورزش آپ کے جسم میں دوران خون کو مزید تیز کرتی ہے اور اس سے آپ بہتر محسوس کرتے ہیں۔ صحت اور متوازن غذا اور کافی مقدار میں پانی پینے کا بھی اثر ہوتا ہے۔ اپنے جسم کے بارے میں جاننا اور یہ جاننا کہ آپ کا جسم کس چیز سے تندرست رہتا ہے شروعات کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہے اور اگر آپ صحت مند انتخابات کی شروعات کرتے ہیں تو یہ ایک عادت بن جاتی ہے اور یہ ایک اچھی عادت ہے! ان تمام ورزشوں کے بارے میں سوچیں جو آپ کر سکتے ہیں۔ تیرنا، سائیکل چلانا، ڈانس کرنا، ٹیم گیمز، جم جانا، یوگا – یہ پر لطف ہو سکتا ہے، صحت مند ہے اور اکثر آپ نئے لوگوں سے ملاقات کر سکتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ ہر شخص کا جسم مختلف ہوتا ہے اور صحت مند رہنا اپنے جسم کے ساتھ خوش رہنا اور اسے صحت مند رکھنے کے لئے انتخابات کرنا ہے۔

رشتے

مختلف لوگوں کے لئے ہمارے احساسات مختلف ہوتے ہیں اور ہم ان کے ساتھ جس طرح سلوک کرتے ہیں اسے رشتہ کہا جاتا ہے۔ دوستی رشتے کی صرف ایک قسم ہے۔ دوسری قسمیں کنبہ، دوست، بوائے فرینڈز، گرل فرینڈز، اساتذہ، دفتر کے لوگ اور امدادی کارکنان ہیں۔ مختلف لوگوں کی مختلف ثقافتیں ہوتی ہیں اور دوسرے لوگوں کے ساتھ سلوک کے بارے میں مختلف نظریات ہوتے ہیں۔ ہم سبھی کی ایک ثقافت ہوتی ہے جو ہمارے لئے منفرد ہوتی ہے اور یہ ایک ایسی چیز ہو سکتی ہے جس کے بارے میں آپ یا آپ کا کنبہ کسی رشتے کی ابتداء کرتے وقت سوچتا ہے۔

http://www.disabilitynow.org.uk/search/z04_02_Fe/sex.shtml

<http://www.talk4teens.co.uk/>

<http://www.outsiders.org.uk/>

ڈاکٹروں کے پاس یا اسپتال جانا

یہ ایک ڈراؤنا لمحہ ہو سکتا ہے لیکن پریشان نہ ہوں۔ آپ کا ڈاکٹر خوف پیدا کرنے والا شخص نہیں ہے! وہ وہاں مدد کرنے کے لئے ہوتے ہیں۔ آپ کے لئے ڈاکٹر کی کہی گئی باتوں کو سمجھنا ضروری ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے کسی بھی بات کی دوبارہ وضاحت کرنے کے لئے کہنے سے نہ گھبرائیں، اسے لکھ لیں، تصویروں کا استعمال کریں یا اپنے ساتھ کسی کو ترجمانی کے لئے لائیں۔

اگر آپ کو کسی چیز کے بارے میں اپنی زبان میں مزید معلومات کی ضرورت ہو تو اس رابطے پر جائیں۔

<http://www.patient.co.uk/translations.asp>

اگر آپ کو اسپتال یا اپنے ڈاکٹروں کے پاس جانے کے لئے مدد کی ضرورت ہے تو کمیونٹی ٹرانسپورٹ کو 0845 130 6195 پر فون کریں، وہ آپ کو وہاں پہنچنے کے راستے کی تلاش میں مدد کریں گے

<http://www.communitytransport.com/>

اگر آپ کی عمر 16 سال سے کم ہے تو آپ کو اسپتال میں علاج کروانے کے لئے اپنے والدین یا نگران کی اجازت کی ضرورت ہوگی۔ 16 سال کی عمر کے بعد یہ ضروری ہے کہ آپ اس بات کو سمجھیں کہ آپ کے ساتھ کیا ہوگا اور یہ آپ کے ساتھ کیا کرے گا تا کہ آپ اس کے متعلق ایک مناسب فیصلہ لے سکیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں۔

جذباتی صحت

اپنے بارے میں خود کے محسوسات کا خیال رکھنا اتنا ہی ضروری ہے جتنا اپنے جسم کا خیال رکھنا۔ ہم آپ کے خوش اور پرسکون رہنے کے بارے میں بات کرنے کے لئے 'ذہنی صحت' کے الفاظ کا استعمال کرتے ہیں۔ ہر شخص کو کبھی کبھار افسردگی محسوس ہوتی ہے اور یہ جاننا اچھا ہے کہ اگر آپ کو کوئی پریشانی ہے یا آپ افسردگی محسوس کرتے ہیں تو کیا کیا جائے اور کس سے بات کی جائے۔ آپ کے کنبے اور دوستوں میں شامل لوگوں کے علاوہ بھی کچھ لوگ ہیں جن سے آپ گفتگو کر سکتے ہیں۔

<http://www.youngminds.org.uk/youngpeople/index.php>

http://www.bbc.co.uk/health/conditions/mental_health/index.shtml

سازوسامان

یہ ضروری ہے کہ آپ کے پاس اپنے لئے صحیح قسم کا سازوسامان ہو۔ یہ ایک وہیل چیئر، چلنے والی چھڑی، آپ کے گھر میں لگے ہینڈلز ہو سکتے ہیں یا آپ کے غسل خانے، فوارے، سنک یا ٹائلٹ میں تبدیلیاں ہو سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ان میں سے کچھ چیزیں آپ اپنی سماجی خدمات (سوشل سروسز) کے ذریعے حاصل ہو جائیں۔ اس رابطے کے ذریعے ان کی تلاش کریں۔

<http://www.direct.gov.uk/D11/Directories/LocalCouncils/fs/en>

ایک شغلی معالج (اوٹی) آپ کے گھر کا دورہ کرے گا۔ انہیں آپ کی مدد کرنے کے لئے خصوصی تربیت دی جاتی ہے اور وہ تشخیص کے ذریعے آپ کی ضروریات اور آپ کو دی جاسکتے والی مددکا تعین کریں گے۔ اس تشخیص کے بعد آپ اپنی مقامی کونسل سے معذوری سے متعلق سہولیات کے لئے امداد حاصل کر سکتے ہیں۔ اسے بھی دیکھیں کہ آیا آپ یہاں سے بھی کچھ حاصل کر سکتے ہیں۔

http://www.direct.gov.uk/DisabledPeople/HomeAndHousingOptions/YourHome/YourHomeArticles/fs/en?CONTENT_ID=4000642&chk=sI4nRI

معذوروں کے رہائشی مراکز ایسے سازوسامان دکھاتے ہیں اور خریدنے سے قبل آپ کو انہیں آزمانے کا موقع دیتے ہیں۔ آپ کے لئے کیا بہتر ہو سکتا ہے اس کے بارے میں آپ وہاں کے عملے سے مدد اور صلاح مشورہ حاصل کر سکتے ہیں۔ <http://www.dlcc.org.uk/>

آپ اپنے گھر کو اپنے لئے سہولت بخش اور نقل و حرکت کے لئے محفوظ بنانے کے لئے 'سپورٹنگ پیوپل' سے اضافی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ 020 7944 2556

<http://www.spkweb.org.uk/>

اگر آپ کو اپنے گھر کو نقل و حرکت کے لئے محفوظ اور سہولت بخش بنانے کے لئے کچھ تعمیراتی کاموں کی ضرورت ہے تو فاونڈیشنز پر ہوم امپروومنٹ ایجنسی تلاش کریں۔ ان کے دفاتر پورے ملک میں ہیں اور وہ آپ کے گھر کو بہتر بنانے کا کوئی اچھا طریقہ تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

<http://www.foundations.uk.com/>

آپ اپنے اسکول کالج میں گویائی اور زبان سے متعلق معالج کے زیر نگرانی ہوں گے۔ آپ کے منتقل ہونے پر اس میں تبدیلی ہو سکتی ہے۔ اپنی گفتگو (ترسیل) میں مدد حاصل کرنے کے لئے درج ذیل رابطوں کو دیکھیں۔

http://www.direct.gov.uk/D11/Directories/UsefulContactsByCategory/DisabledPeopleContacts/SpecificNeedsContacts/NeedsContacts/fs/en?CONTENT_ID=10014896&chk=Tw7gP8

طبی مدد حاصل کرنا

کیا آپ کا کوئی ڈاکٹر ہے؟ یہ آپ کے لئے بہت ضروری ہے۔ اس ویب سائٹ پر ایک نظر ڈالیں اور یہ آپ کے پتے سے نزدیکی 5 ڈاکٹروں کے بارے میں معلومات حاصل ہوگی تا کہ آپ کسی ایک کا انتخاب کر سکیں اور ان کے یہاں اپنا اندراج کرا سکیں۔

<http://www.nhsdirect.nhs.uk/localisation/>

کسی ہنگامی صورت حال میں آپ کو لازمی طور پر 999 پرفون کرنا چاہئے۔ آپ 112 پر بھی فون کر سکتے ہیں۔ پرسکون رہنے کی کوشش کریں اور آپ کو ان نمبروں پر گفتگو کرنے والے شخص کو اپنا نام، آپ کہاں ہیں اور معاملہ کیا ہے بتانے کی ضرورت ہوگی۔

اگر یہ ہنگامی صورت حال نہیں ہے لیکن آپ کسی چیز کے بارے میں فکر مند ہیں اور سمجھ نہیں پا رہے ہیں کہ آیا آپ کو ڈاکٹروں کے پاس جانے کی ضرورت ہے تو آپ این ایچ ایس ڈائریکٹ کو فون کر سکتے ہیں۔ ان کا فون نمبر 0845 4647 اور ویب سائٹ <http://www.nhsdirect.nhs.uk/> ہے۔

اگر آپ ابھی بھی کسی سے ملاقات کرنا چاہتے ہیں تو این ایچ ایس واک ان مراکز آپ کی مدد کر سکتے ہیں اگر آپ علیل محسوس کر رہے ہیں۔ آپ کسی نرس سے ملاقات کر سکتے ہیں اور یہ مراکز روز اور اکثر شام میں دیر تک کھلتے ہیں۔ دیکھیں کہ آپ کا قریبی مرکز کہاں واقع ہے۔

<http://www.nhs.uk/england/noAppointmentNeeded/walkinCentres/default.aspx>