

## اپنے ارجنٹ فاسٹ ٹریک ریفرل کو سمجھنا

### مجھے ایک فاسٹ ٹریک ریفرل کی ضرورت کیوں ہے؟

یہ فیصلہ آپ کی بنیادی نگہداشت کے معالج نے کیا ہے کہ آپ کو اپنی بیماری کی علامات مزید تشخیص کے لیے ایک فاسٹ ٹریک ریفرل کی ضرورت ہے۔

آپ کی بیماری کی علامات بہت سی حالتوں کی وجہ سے ہو سکتی ہیں جن میں کینسر بھی شامل ہو سکتا ہے، لہذا آپ کا فوری طور پر معائنہ کیا جانا ضروری ہے۔ کینسر کو جتنا جلدی تشخیص کر لیا جائے، اس کے علاج کی کامیابی کے امکانات اتنے ہی زیادہ ہوتے ہیں۔

### درج ذیل باتیں یاد رکھیں...

یہ بات یاد رکھنا ضروری ہے کہ اگرچہ آپ کو تیز رفتار تحقیقات کے لیے ریفر کیا گیا ہے، مگر اس کا یہ مطلب ہر گز نہیں ہے کہ آپ کو لازمی طور پر کینسر ہی ہے۔ جن لوگوں کو فاسٹ ٹریک اپائنٹمنٹ کے لیے بھیجا جاتا ہے ان کی اکثریت کو حقیقت میں کینسر نہیں ہوتا۔  
یہ آپ کے جی پی نے درخواست کی ہے کہ آپ کا معائنہ جلدی کرایا جائے۔ براہ کرم لچکدار ہونے کی ہر ممکن کوشش کریں اور ہسپتال کی طرف سے طے شدہ اپائنٹمنٹ میں لازمی شرکت کریں۔

### آگے کیا ہو گا؟

- اب آپ کا جی پی آپ کی بیماری کی علامات کی تفصیلات ہسپتال کو بھیجے گا۔ براہ کرم یقینی بنائیں کہ آپ کی جی پی سرجری کے پاس آپ کا دن کے وقت کا درست ٹیلیفون نمبر (لینڈ لائن یا موبائل) موجود ہونا چاہیے
- آپ کی اپائنٹمنٹ کے لیے، ہسپتال کو آپ کے ساتھ پانچ ایام کار کے اندر رابطہ کرنا چاہیے۔ یہ اپائنٹمنٹ ایک ٹیسٹ (مثلاً اسکین) کے لیے ہو سکتی ہے یا یہ ثانوی نگہداشت کے کسی معالج کے ساتھ آپ کی ملاقات کے لیے بھی ہو سکتی ہے۔ آپ کی اپائنٹمنٹ کا بندوبست کرنے کے لیے ہسپتال کے بکنگ عملے کی طرف سے آپ کو ایک ٹیلیفون کال یا ایک موبائل پیغام بھی موصول ہو سکتا ہے
- اگر ہسپتال کی طرف سے آپ کے ساتھ پانچ ایام کار کے اندر رابطہ نہیں کیا جاتا ہے، تو براہ کرم جس ہسپتال میں آپ کو ریفر کیا گیا ہے، اسے آپ خود فون کریں اور فاسٹ ٹریک اپائنٹمنٹ کے دفتر میں کسی شخص سے بات کریں۔

ریفر کردہ منجانب	رابطہ تفصیلات
	نارتھ برسٹل ٹرسٹ: ساؤتھ میڈ ہسپتال 2WW فاسٹ ٹریک ٹیم سے 0117 414 0538 پر
	یونیورسٹی ہسپتال برسٹل اینڈ ویسٹن: برسٹل کے مقامات جلد کے زخموں کے لیے ریفرلز: 0117 342 3277 دیگر تمام ریفرلز: 0117 342 7641, 0117 342 7642, 0117 342 7643, 0117 342 7644. اگر آپ کا رابطہ آنسر فون سے ہوتا ہے، تو براہ کرم اپنے نام، تاریخ پیدائش اور ٹیلیفون نمبر کے ساتھ ایک مختصر پیغام چھوڑیں۔
	یونیورسٹی ہسپتال برسٹل اینڈ ویسٹن: ویسٹن جنرل ہسپتال 2WW فاسٹ ٹریک ٹیم سے 01934 647227 پر

- آپ جس شخص کے ساتھ رہ رہے ہیں، اسے یہ بتانا بہتر ہو گا کہ آپ کو ایک کال موصول ہو سکتی ہے۔ ہسپتال کے عملے کو آپ کی اپائنٹمنٹ کے بارے میں کسی اور شخص سے بات کرنے کی اجازت نہیں ہوتی، جب تک کہ آپ نے ہمیں ایسا کرنے کی اجازت نہ دی ہو۔ لہذا اگر آپ کو ہسپتال سے کوئی کال موصول ہوتی ہے، تو آپ کی فیملی کے لوگوں کو آپ سے بات کرانی چاہیے۔
- آپ کو اپنی اپائنٹمنٹ کی تاریخ اور وقت کے بارے میں ایک خط بھی موصول ہونا چاہیے، لہذا اگر آپ کال نہ اٹھا سکتے ہوں، تو پریشان نہ ہوں۔ آپ کے ڈاکٹر کی طرف سے دی گئی معلومات کی بنیاد پر، اپائنٹمنٹ یا تو آپ کے لیے آؤٹ پیشنٹ ڈیپارٹمنٹ میں کسی ماہر سے ملاقات کے لیے یا آپ کے کچھ ٹیسٹ کروانے کے لیے یا دونوں کاموں میں سے جو بھی آپ کے لیے موزوں ہو، اسی کے لیے طے کی جائے گی۔
- آپ اپنے خاندان کے کسی شخص یا کسی بھی دوست کو ہسپتال میں اپائنٹمنٹ پر اپنے ساتھ بخوشی لا سکتے ہیں۔

### ہسپتال میں کیا ہو گا؟

آپ کی اپائنٹمنٹ ایک خصوصی معائنہ کے لیے یا ایک تشخیصی ٹیسٹ کے لیے ہو گی، یعنی ان میں سے جو بھی موزوں طریقہ آپ کا جائزہ لینے کے لیے سب سے محفوظ اور تیز ترین ہو۔ اگر یہ تشخیصی ٹیسٹ کے لیے ہوتی ہے، تو آپ کو اس حوالے سے تفصیلات بھیجی جائیں گی کہ آپ کو کس چیز کی توقع کرنی چاہیے اور یہ کہ آیا آپ کو کوئی تیاری وغیرہ کرنی چاہیے یا نہیں۔ آپ اپنی اپائنٹمنٹ پر اپنے ساتھ کسی بھی شخص کو بخوشی اپنے ساتھ لا سکتے ہیں۔ جب آپ کی ملاقات پہلی بار اسپیشلسٹ کے ساتھ ہو گی، تو آپ اس سے درج ذیل سوالات پوچھ کر انہیں نوٹ کر سکتے ہیں:

- کیا مجھے کسی ٹیسٹ کی ضرورت ہے؟ اگر ضرورت ہے، تو مجھے کون سے ٹیسٹ کروانے ہوں گے؟
- کیا مجھے ہسپتال میں رہنا پڑے گا؟
- کیا ٹیسٹوں کے لیے کسی کو میرے ساتھ آنا چاہیے؟
- مجھے ٹیسٹوں کے نتائج کب معلوم ہوں گے؟
- مجھے نتائج کے بارے میں کون بتائے گا؟
- آگے کیا ہو گا؟

### تشخیص کے انتظار کے دوران خیر و عافیت سے رہنا

جب آپ تشخیصات اور کینسر کے ممکنہ علاج کا انتظار کر رہے ہوتے، تو یہ وقت آپ کے لیے پریشان کن ہو سکتا ہے۔ صحت مند زندگی کے حوالے سے آپ NHS کے مشوروں پر عمل کر کے اچھے طریقے سے انتظار کر سکتے ہیں، بشمول اس دوران متوازن غذا، کھانا، ورزش کرنا، سگریٹ نوشی چھوڑنا اور شراب نوشی میں کمی کرنا۔ صحت بخش تبدیلیاں چھوٹی تبدیلیوں سے شروع ہوتی ہیں۔

مزید معاونت کے لیے یہ لنک ملاحظہ کریں:

<https://www.nhs.uk/better-health/>

زیادہ فعال رہنے میں معاونت کے لیے یہ لنک ملاحظہ کریں:

<https://www.nhs.uk/better-health/get-active/>

آپ ایوری مائنڈ میٹرز (Every Mind Matters) کی مدد سے اپنے موڈ کو بہتر بنانے کے آسان طریقے بھی تلاش کر سکتے ہیں

<https://www.nhs.uk/every-mind-matters/>