

## موسم سرما میں تندرستی اور موسم سرما کی بیماریوں سے متعلق سیلف کیئر فورم کا ویبینار۔

18th October 2023

Helen Donovan 

یہ ایک ویبینار ہے جو سیلف کیئر فورم کی طرف سے تیار کیا گیا ہے تاکہ لوگوں کی خود کی دیکھ بھال کے بارے میں معلومات کو بہتر بنایا جا سکے۔ سب کو خوش آمدید۔

آج ہم جس بارے میں بات کرنے جا رہے ہیں، سب سے پہلے، یہ سمجھنا کہ خود کی دیکھ بھال سے کیا مراد ہے اور امید ہے کہ آپ اس بات کو جان سکیں گے کہ صحت اور نگہداشت کے وسیع تر نظام کے لیے خود کی دیکھ بھال کیوں ضروری ہے۔ وہ علامات جو عام بیماریوں سے وابستہ ہوتی ہیں، آپ ان میں سے کچھ کی شناخت کرنے کے قابل ہو جائیں۔ اور وہ عام طور پر کتنی دیر تک چل سکتی ہیں، یہ جانیں کہ آپ کو کب اور کہاں پروفیشنل ہیلتھ ایڈوائس لینی ہے، اور آخر میں اس بات پر غور کریں کہ ہمیں کیا بات صحت سے متعلق مخصوص رویے اپنانے پر مجبور کرتی ہے۔

[سلائیڈ 5]

میرا نام ہیلن ڈونوان ہے، میرے ساتھی ایڈ ولیمز، جو برسٹل کے علاقے میں ایک فارماسسٹ ہیں، پیٹ اسمتھ جو سیلف کیئر فورم کے صدر ہیں اور بیک گراؤنڈ کے لحاظ سے ایک جی پی بھی ہیں اور ٹریور گور، جو بیک گراؤنڈ کے لحاظ سے ایک اور فارماسسٹ ہیں۔

آپ کو تھوڑا سا سیلف کیئر فورم کے بارے میں بتا دوں۔ ہم برطانیہ بھر میں پھیلا ہوا ایک خیراتی ادارہ ہیں اور ہماری صورت میں ہر قسم کے پروفیشنل، مریض اور صنعتی گروپس کے اسٹیک ہولڈرز ایک ہی جگہ اکٹھے ہو گئے ہیں۔

ہمارا مقصد خود کی دیکھ بھال کی رسائی کو آگے بڑھانا اور اسے ہر ایک کی ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی میں شامل کرنا ہے۔ ہم ایسا کرتے ہوئے ایک عملی، تغیر پذیر طریقہ کار استعمال کرتے ہیں۔ ہم تمام تر وسائل مکمل طور پر مفت فراہم کرتے ہیں۔

[سلائیڈ 6]

سب کچھ شواہد پر مبنی ہے اور ہم خود کی دیکھ بھال کے بارے میں بیداری پیدا کرنا چاہتے ہیں ، اس سلائیڈ پر ہمارا لنک بھی دیا گیا ہے۔

### [سلائیڈ 7]

سیلف کیئر فورم خود کی دیکھ بھال کو ایک تسلسل کے طور پر لیتا ہے کیونکہ ہم جو پیغام پہنچانا چاہتے ہیں اور جس مقصد کو حاصل کرنا چاہتے ہیں وہ یہ ہے کہ خود کی دیکھ بھال ان روزمرہ کے معمولات میں سے ایک مسلسل عمل ہے جو ان فیصلوں سے جو ہم اپنے کھانے کے بارے میں کرتے ہیں، یا دن میں دو بار دانت برش کرنے سے متعلق ہوں، سے لے کر ہم کس طرح رہتے ہیں اور ہم کسی بھی بیماری کے بارے میں کس طرح سوچتے ہیں جو ہمیں لاحق ہے اور ہم کسی ایسی بیماری کے ساتھ جو ہمیں لمبی مدت کے لئے لاحق ہو کس طرح نمٹتے ہیں اور ہم کس طرح بڑے صدمے کے بعد گزارا کرتے ہیں اور ہم اس طرح کے حالات میں مبتلا لوگوں کی مدد کیسے کر سکتے ہیں۔

مجموعی طور پر یہ اعمال صحت اور تندرستی کو فروغ دینے، تحفظ دینے اور برقرار رکھنے اور بہتر بنانے کے لیے ہیں جو افراد اپنے لیے کرتے ہیں دوسروں کی جانب سے کرتے ہیں یا دوسروں کے ساتھ کر سکتے ہیں۔

### [سلائیڈ 8]

ہم اس بات کو یقینی بنانا چاہتے ہیں کہ لوگ یہ نہ سوچیں کہ خود کی دیکھ بھال کا مطلب کچھ بھی نہ کرنا ہے۔ ایسا بالکل بھی نہیں ہے۔ یہ ہیلتھ کیئر پروفیشنلز کی طرف سے خود کی دیکھ بھال کو فروغ دینے میں سپورٹ ہے، بلکہ اپنی دیکھ بھال خود کرنے کے ذریعے وسیع تر عوام کی مدد بھی ہے۔ ہمارے پاس کام کرنے کے لئے اہم مواقع ہیں۔ نیشنل سیلف کیئر ویک آنیوالا ہے جو ہمیشہ نومبر کے وسط میں ہوتا ہے۔ اس موقع پر ہم فیکٹ شیٹس کی ایک بڑی تعداد تیار کرتے ہیں جو ہم دکھانے جا رہے ہیں۔

ہم نے خود کی دیکھ بھال سے متعلق آگاہی کو بڑھانے کے لئے کی جانے والی مشاورت اور کچھ ای لرننگ وسائل کے حوالے سے بھی کام کیا ہے جو ای لرننگ فار ہیلتھ [E-Learning For Health](#) پر دستیاب ہیں اور اس پیغام کو لوگوں تک پہنچانے کی کوشش میں ہمیں قومی سطح پر اثرورسوخ رکھنے والوں کا وسیع تعاون حاصل ہے۔ فرنٹ لائن ہیلتھ کیئر پروفیشنلز تک مسلسل آگاہی اور پیغام رسانی کو برقرار رکھنا ہمارا بنیادی کام ہے اور اس کے لئے ہمارے پاس سیلف کیئر انوویشن ایوارڈز بھی ہیں۔ ہم اس سال کے ایوارڈز کے فاتحین کا اعلان سیلف کیئر ویک کے آغاز میں کریں گے، جو آنے والی ہے (13 – 19 نومبر) اور یہ سب ہماری ویب سائٹ پر شائع کیے جاتے ہیں۔

## [سلائیڈ 10/9]

اب دیکھنا یہ ہے کہ تحقیق ہمیں کیا بتا رہی ہے اور یہ اس کام کو کرنے میں جو ہم سیلف کیئر فورم میں کرتے ہیں کیسے ہماری راہنمائی کرتی ہے۔ میں نے اس سے پہلے کی سلائیڈ میں خود کی دیکھ بھال کے تسلسل کا ذکر کیا تھا اور ایسا نہیں کہ میری سلائیڈ غلط جگہ پر رکھی ہے۔ یہ بہت جان بوجھ کر اس طرح ہے کیونکہ حقیقت یہی ہے کہ زیادہ تر لوگوں میں دیکھ بھال بالکل آخری سرے پر آتی ہے۔ ہم اس تسلسل کو حاصل کرنے کے قریب بھی نہیں ہیں جو کہ ہونی چاہیے اور حقیقت میں کچھ شواہد یہ بتاتے ہیں کہ ایک سال میں، ہو سکتا ہے کہ ایک شخص 10 گھنٹے کے لئے صحت سے متعلق پیشہ ورانہ رابطے کرے لیکن اس کے پاس 8750 گھنٹے ہیں جن میں خود کی دیکھ بھال ہو سکتی ہے، لہذا ایک اہم پیغام یہ ہو سکتا ہے کہ اگر آپ NHS کو قابل فخر سمجھتے ہیں اور اسکی سپورٹ کرنا چاہتے ہیں، جو یقیناً ہم سب کرنا چاہتے ہیں، تو آپ کو سب سے پہلے خود سے پیار کرنے کی ضرورت ہے اور آپ خود کی دیکھ بھال کر سکتے ہیں۔ لہذا، یہ سمجھنے کے لئے کہ ہم سب کیا کرتے ہیں، جب ہم کسی چیز کو تلاش کرنا چاہتے ہیں تو ہم اسے ڈھونڈنے انٹرنیٹ پر جاتے ہیں۔ گوگل سرچ کے نتائج ہمیں اس بارے میں کافی کچھ بتاتے ہیں کہ لوگ خود کی دیکھ بھال کی معلومات کو کتنا دیکھ رہے ہیں۔

## [سلائیڈ 11]

2017 میں، خود کی دیکھ بھال کے لیے صرف 331 ملین کلکس تھے۔

2020 میں یہ تعداد 3,280 ملین تھی،

2022 میں 5,650 ملین اور اس سال 6.2 ملین بار گوگل پر خود کی دیکھ بھال سرچ کی گئی۔

اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ لوگ اپنے لیے اسے تلاش کرنا چاہتے ہیں۔

## [سلائیڈ 12]

اور درحقیقت یہ تحقیق ہی تو ہے جو ہمیں 2011 تک جاتی ہے جس سے معلوم ہوا کہ ہیلتھ کیئر پروفیشنل چاہے وہ GP ہوں، نرسیں، یا بنیادی نگہداشت میں کام کرنے والے دیگر ساتھی وہ اس معاملے میں کیا جانتے ہیں اور مریضوں کا اس بارے میں کیا تجربہ ہے، اصل مسئلے کی جانب محض اشارہ کرتی ہے۔

لوگ انٹرنیٹ پر معلومات کو دیکھتے ہیں، وہ دوستوں سے بات کرتے ہیں۔ لیکن بڑے پیمانے پر، وہ چیزوں کو نظر انداز کرتے ہیں۔ سو ہم لوگوں کو کس طرح بہتر طریقے سے آگاہ کر سکتے ہیں کہ انہیں کن چیزوں کا نوٹس لینے کی ضرورت ہے؟

### [سلائیڈ 13]

ہمارے پاس 24 فیکٹ شیٹس ہیں، دو اور ابھی تیار کی جا رہی ہیں۔ یہ سب مختلف مضامین کی پوری رینج کا احاطہ کئے ہوئے ہیں۔

ہم نے ابھی ماہواری کے ختم ہو جانے سے متعلق ایک فیکٹ شیٹ شائع کی ہے۔ ہمارے پاس خود کی دیکھ بھال سے متعلق بھی ایک فیکٹ شیٹ ہے جو بہت اچھی طرح سے استعمال ہوتی ہے اور اس کے علاوہ گلے کی خراش، عام زکام، کمر کے نچلے حصے میں درد وغیرہ جیسی چیزوں پر بھی فیکٹ شیٹ موجود ہیں۔

اور ہم یہ جانتے ہیں کہ ان تک کتنی بار رسائی حاصل کی گئی ہے۔ یہ بہت، بڑے وسیع پیمانے پر استعمال ہو رہی ہیں۔ ہمارے پاس 245.57 ہزار بیک لنکس ہیں جو کہ بہت بڑی تعداد ہے۔ لوگ انہیں استعمال کر رہے ہیں اور انہیں کارآمد سمجھ رہے ہیں۔

### [سلائیڈ 14]

دو نئی فیکٹ شیٹس ہیں جن کے بارے میں میرے ساتھی تھوڑی دیر بعد بات کریں گے۔ یہ موسم سرما میں تندرستی اور موسم سرما کی بیماریوں سے متعلق ہیں۔ ان کا بھی دیگر 8 فیکٹ شیٹس کے ساتھ اردو میں ترجمہ کیا گیا ہے۔ لہذا اب ہمارے پاس 10 فیکٹ شیٹس ہیں جن کا اردو میں ترجمہ ہو چکا ہے۔ میں اپنے ساتھی، ایڈی سے کہوں گی کہ وہ بات جاری رکھیں۔

**Ade WILLIAMS, (این ایچ ایس فارمیسی)**



### [سلائیڈ 15]

آپ کا بہت شکریہ، ہیلن۔ اور آج ہمارے ساتھ شامل ہونے کے لیے سب کا شکریہ۔ جیسا کہ ہیلن نے ذکر کیا ہے میں جس فیکٹ شیٹ کے بارے میں بات کرنے جا رہا ہوں، وہ موسم سرما میں تندرستی سے متعلق ہے۔ اور یہ یقینی طور پر ہماری تیار کردہ سب سے مشہور فیکٹ شیٹس میں سے ایک ثابت ہو رہی ہے، اگلی سلائیڈ صرف اس مخفف (Get Ready) کے بارے میں آگاہی فراہم کرتی ہے جیسے ہم نے فیکٹ شیٹ کے پیچھے استعمال کیا ہے تاکہ اسے متعلقہ بنا سکیں اور ان لوگوں کی بھی مدد ہوسکے جن کے ساتھ ہم اشتراک کرتے ہیں تاکہ وہ اسے یاد رکھ سکیں اور اسے مؤثر طریقے سے استعمال کرنے کے قابل ہو سکیں۔

### [سلائیڈ 16]

ہم نے استعمال کیا ہے، "Get ready" اور خاص طور پر "ready" کو اسکے حروف میں توڑ کر ہمیں آگے کی منصوبہ بندی یاد رکھنے کا احساس، *energy* توانائی اور گرم جوشی کی اہمیت، اور اپنی فارمیسی ٹیم سے *asking* پوچھنے کا اہم کردار، *diet* غذا اور غذائیت کے بارے میں بنیادی معلومات کے لئے۔ ہم اپنی فیکٹ شیٹ کیسے تیار کرتے ہیں، اور جو کچھ ہم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں، اس کا خلاصہ یہ ہے کہ بات چیت اس طریقے سے کی جائے جو مربوط ہو اور سمجھ میں آئیوالی ہو۔

ہم لوگوں کو لیکچر دینے کی کوشش نہیں کر رہے ہیں، بلکہ ہم غذا اور غذائیت کے بارے میں باختیار بنانے کی کوشش کر رہے ہیں اور، خاص طور پر اس بات کو سامنے لانا اور اس حقیقت پر زور دینا ہے کہ "you matter" آپ کو بہت اہمیت ہے۔ اس بات پر زور دیتے ہوئے کہ صرف وہ کام اور چیزیں ہی اہم نہیں ہیں جو کہ نظر آ سکتی ہیں، بلکہ اس سب کا تعلق آپ کے اندر سے ہے جس میں آپ، آپ کی انفرادیت اور آپ کی ذہنی اور نفسیاتی حفاظت شامل ہیں، جو واقعی اس مجموعی نگہداشت کا حصہ ہیں جسے سیلف کیئر فورم ہمیشہ بڑھاوا دینے کی کوشش کرتا ہے۔

لہذا اس مخصوص فیکٹ شیٹ کو دیکھتے ہوئے، ہم اپنی تمام تر توجہ اس حقیقت کی طرف مبذول کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ موسم سرما آنے والا ہے اور ہم میں سے بہت سے لوگوں کے لیے تو یہ آ بھی چکا ہے۔

اس ہفتے یہ پورے ملک میں ہے اور یہ ہمیں کچھ معنوں میں حیرت میں ڈال رہا ہے، یہی وجہ ہے کہ ہم ہمیشہ کہتے ہیں، منصوبہ بندی کرنا یاد رکھیں اور یہ ہمیں اس حقیقت کی بھی یاد دلاتا ہے کہ ہم میں سے بہت سے لوگوں کے لیے، اس حقیقت کے علاوہ کہ تبدیلی موسم ہمیں کچھ سرگرمیاں کرنے سے دور لے جا سکتی ہے اور شاید تکلیف کا باعث بن سکتی ہیں، آبادی کے ایک اہم حصے کے لیے موسم سرد ہونے کا مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ صحت کے مسائل سے دوچار افراد کے لئے بیمار ہونے کا خطرہ پہلے کی نسبت بڑھ گیا ہے۔

#### [سلائیڈ 17]

ہم اس بات کا جائزہ لیتے ہیں کہ ایسے افراد کون ہو سکتے ہیں، سو خاص طور پر ان میں بچے اور پانچ سال سے کم عمر کے بچے، اور وہ لوگ جو کم آمدنی والے ہیں شامل ہیں۔ ہم فیکٹ شیٹ میں اس کی مزید توسیع کرتے ہوئے، ایندھن کی غربت کے شکار افراد کو بھی شامل کر رہے ہیں، اسی طرح معذوری کے حامل افراد، حاملہ خواتین، اور دماغی صحت کے مسائل والے لوگ بھی ان میں شامل ہیں۔ اس میں کوئی حیرت کی بات نہیں، اگر آپ NHS انگلینڈ کی صحت کی عدم مساوات سے متعلق حکمت عملی دیکھیں جو کہ بنیادی 20 پلس 5 ہے، تو آپ کو معلوم ہوگا کہ بہت سے گروپ جن کا ہم نے ابھی ذکر کیا ہے وہ ان لوگوں کا بھی حصہ ہیں جن کی صحت کو عدم مساوات کی وجہ سے خطرہ لاحق ہے۔ لہذا یہ فیکٹ شیٹس ایک وسیع پیغام دینے علاوہ، ہماری اس بارے میں بھی راہنمائی کر سکتے ہیں کہ ہم ان لوگوں کی مدد کیسے کرتے ہیں جنہیں ہم جانتے ہیں اور جن کو مدد کی سب سے زیادہ ضرورت ہے۔

اب آتے ہیں اس بات کی طرف کہ ہم کہا کہنا چاہتے ہیں جب ہم کہتے ہیں کہ منصوبہ بندی کرنا *remember* یاد رکھیں؟

پہلی بات تو یہ ہے کہ ہمیں اس بات کو یقینی بنانا ہوگا کہ ہم تیار ہوں مناسب لباس کے ساتھ اور بہترین ایڈوائس بھی یہی ہے کہ ہمیشہ گرمائش کے لئے درست لباس پہنیں۔

فیکٹ شیٹ آپ کے ہیٹنگ سسٹم کو جانچنے اور سروس کرنے کے لیے عملی تجاویز بھی دیتی ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ یہ موسم کے اعتبار سے تیار ہے۔ ان چیزوں میں سے ایک جو ہم آپ کو کرنے کا مشورہ دیتے ہیں وہ ہے اپنے توانائی فراہم کرنے والے سے رابطہ کریں۔ ان میں سے بہت سے لوگ آپ کے معاہدے کے حصے کے طور پر یہ سروس پیش کر سکتے ہیں، لیکن سیلف کیئر فورم کی طرف سے یہ کبھی نہیں کہا جائے گا کیونکہ ہم ایسی فیکٹ شیٹس تیار کرتے ہیں جو آپ کو اس مدد تک رسائی میں مدد نہیں دیتی جو آپ کو پہلے سے دستیاب ہے۔

جیسا کہ ہیلن نے پہلے ذکر کیا ہے ہم جانتے ہیں کہ خود کی دیکھ بھال کی اکثریت وہی ہے جو آپ، ہم میں سے ہر ایک پہلے ہی کرتا ہے۔ لہذا صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور کے طور پر، یہ لوگوں کو باختیار بنانے کے بارے میں بھی ہے۔ لہذا ہم کچھ عملی چیزوں کی طرف آتے ہیں جن کو کرنے میں بیرونی مدد کی ضرورت پڑسکتی ہے۔

ادویات کی الماری - وہاں کیا ہونا چاہیے۔ سادہ چیزیں، پیراسیٹامول، آئبuprofen، تھرمامیٹر، اور پلاسٹر بہت اہم ہو سکتے ہیں خاص طور پر سال کے اس وقت، NHS فلو اور COVID ویکسینیشن مہم چل رہی ہے اور یہ زیادہ تر انہی لوگوں کو مدعو کرتی ہے جن کا میں نے سلائیڈ کے شروع میں ذکر کیا تھا۔ انہیں سرد موسم میں سے بیمار پڑ جانے سے بچانے کے لیے۔

اہم بات یہ ہے جسے ہم جانتے ہیں کہ اہل افراد کی تعداد کا ایک حصہ سامنے نہیں آتا۔ ایسا کرنے کا وہ انتخاب نہیں کرتے۔ کچھ لوگ بھول جاتے ہیں، اور کچھ لوگ لاعلم رہ جاتے ہیں۔ تو پھر، جب ہم سردیوں کی تندرستی کے لیے منصوبہ بندی کر رہے ہوں تو اسے اپنی خود کی دیکھ بھال کی مشق کے حصے کے طور پر سوچیں۔

اپنی COVID اور فلو کی ویکسینیشن کروائیں تاکہ آپ ان وائرسوں میں سے کسی کا بھی شکار نہ ہوں، کیونکہ اس کا آپ کی صحت پر برا اثر پڑتا ہے اور اس کے غیر متوقع نتائج ہو سکتے ہیں لیکن اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ آپ کو کبھی کبھی مدد لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے اور اس حقیقت پر زور دیتے ہوئے لوگوں کے ان گروپس کے لیے یہ اجاگر کرنا بھی ضروری ہے کہ مدد مفت فراہم کی جاتی ہے۔

یہ بھی یاد رہے کہ عام طور پر مقامی کمیونٹی فارمیسیوں کے ذریعے پرائیویٹ فلو ویکسینیشن دستیاب ہوتی ہے۔

[سلائیڈ 18]

تو اب ہم اگلی سلائیڈ کی طرف بڑھتے ہیں اور ہم مخفف کی E کے بارے میں بات کر رہے ہیں جو کہ energy اور گرمائش سے متعلق ہے۔ اس کے لیے سب سے پہلے 18 ڈگری ایک گولڈن نمبر ہے۔ لہذا اگر آپ کسی ایسے گھر میں رہتے ہیں جہاں اس بارے میں بات چیت ہوتی ہے کہ آیا یہ بہت گرم ہے یا بہت ٹھنڈا ہے اور تو شاید آپ کو وہاں پر ایک اسٹیکر لگانے کی ضرورت ہے جس پر لکھا ہو کہ سیلف کیئر فورم اس کی توثیق کرتا ہے کہ اس گھر کے لیے 18 ڈگری درجہ حرارت مناسب ہے اور بہت گرم اور بہت ٹھنڈے کے درمیان ہے۔

سو ہم ، آپ کے بینک کو خالی کیے بغیر درجہ حرارت کو 18 ڈگری تک پہنچانے کے طریقے تجویز کرتے ہیں۔ ہم کہتے ہیں کہ گرم پانی کی بوتلیں، الیکٹریک کمبل بھی استعمال کریں اور گرم کھانے اور مشروبات بھی آپ کو گرم رہنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ بعض اوقات تھرموسٹیٹ کے درجے کو تبدیل کرنے کے مقابلے میں بیان کئے گئے اقدامات سستے اور ماحول کے لحاظ سے زیادہ موثر ہوتے ہیں۔ اور ہر ممکن حد تک متحرک رہیں، اٹھنا بیٹھنا اور گھومنا پھرنا ہم میں سے ہر ایک کے لیے اہم ہے، خاص طور پر اس وقت جب ہم صرف بیٹھنا چاہتے ہیں۔

گھومنا پھرنا، اٹھنا اور باہر نکلنا ہماری صحت، ہمارے مزاج اور توانائی کی سطح کو بڑھاتا ہے۔ اگر آپ باہر جائیں، تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ نے اپنے آپ کو اچھی طرح سے ڈھانپا ہوا ہو۔

لازمی نہیں کہ آپ کے سر پر ٹوپی ہو اور ہاتھوں پر دستاں ، آپ کے پاس اپنی ٹوپوں اور دستاں کے استعمال کے لئے کھلی چھوٹ ہے اور آپ انہیں الگ الگ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ تاہم گھر کے اندر گرمائش برقرار رکھنے اور سردی کو روکنے کے اپنے پردوں کو مؤثر طریقے سے استعمال کریں۔

بہت سے توانائی فراہم کرنے والے آپ کو ہیٹنگ سسٹم کو زیادہ مؤثر طریقے سے استعمال کرنے کے بارے میں معلومات فراہم کریں گے۔ اور میں ایک فارماسسٹ کے طور پر آپ کو بتا سکتا ہوں کہ آپ اپنی فارمیسی ٹیم سے نہ صرف اپنی صحت اور ادویات کے بارے میں بلکہ اپنے ہیٹنگ سسٹم کے بارے میں بھی مشورہ طلب کر سکتے ہیں۔

فارمیسی ٹیم سے مسائل کی ایک وسیع رینج پر ایڈوائس - کیوں؟ کیونکہ آپ کے پاس اعلیٰ تربیت یافتہ، قابل رسائی ہیلتھ کنیر پروفیشنل ہیں اور وہ سردیوں کے مہینوں میں آپ کو اور آپ کے خاندان اور آپ کے پیاروں کو مشورہ دینے کے لیے موجود ہیں۔ فارماسسٹ کی طبی مہارت اب پورے NHS میں زیادہ وسیع پیمانے پر استعمال ہوتی ہے اور اس کا مطلب یہ ہے کہ ایسی بہت سی سروسز ہیں جن کے بارے میں آپ کو معلوم بھی نہیں ہوگا کہ آپ اپنی کمیونٹی فارمیسی میں رسائی حاصل کر سکتے ہیں عام طور پر لوگوں کو یاد دلانے کے لیے ، دوبارہ COVID یا فلو کے لیے ویکسینیشن، بلکہ عام بیماریوں، UTIS اور بہت سے طبی مسائل کے لیے ڈائریکٹ ریفرل بھی موجود ہیں۔

سو ان سے بات واقعی آپ کو خاطر خواہ فائدہ دے سکتی ہے۔ جب آپ اپنی دوائیوں کی الماری سے ادویات باہر نکالنے پر غور کر رہے ہوں اور اس کے بارے میں بات کر رہے ہوں کہ اپنے اور اپنے پیاروں کے لیے بیماری کی علامات سے نجات کے لیے کیا کرنا چاہیے، تو فارمیسی ٹیم سے بات کریں۔ اور براہ کرم اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھاتے ہیں۔

## [سلائیڈ 19]

اگلی سلائیڈ میں آخری دو نکات ہیں جن کے بارے میں ہم بات کریں گے، اس وقت *diet* خوراک کی اہمیت۔

بلاشبہ، گرمیوں کے مہینوں میں آپ نے باہر کھانے کھائے ہوں گے اور زیادہ تر موسمی کھانا کھایا ہو گا۔ لیکن سردیوں میں ان سب میں توازن کو حاصل کرنا ضروری ہے تاکہ صحت کو برقرار رکھا جاسکے۔ اور مدافعتی نظام کو مضبوط رکھا جاسکے۔ لہذا یہ ایسا وقت نہیں ہے کہ آپ اپنے پھلوں اور سبزیوں کے 5 حصوں کو چھوڑ دیں۔ آپ یہ تو جانتے بہ ہیں کہ دلیہ اور سوپ اور سٹپو جیسے گرم کھانوں کی تعداد بڑھانے کا وقت آگیا ہے۔

ایک چیز جس کو ہم واقعی ختم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں وہ یہ احساس ہے کہ، اگر کوئی چیز منجمد ہے یا اگر ٹن میں پیک پھل اور سبزیاں ہوں تو اس کی کوئی خاص اہمیت نہیں ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ آپ کو یہ دیکھنے کی ضرورت ہے کہ اس میں نمک یا چینی شامل نہیں ہے اور خاص طور پر اس وقت جب ہم جانتے ہیں کہ زندگی گزارنے کی لاگت اس بات پر ایک بڑا کردار ادا کرتی ہے کہ لوگ کی خوارک تک رسائی کیسی ہے اور وہ کس طرح کھانے کے معاملے میں اپنے خاندان کی دیکھ بھال کے قابل ہیں۔

بہت سے باورچیوں کے پاس ایسی معلومات ہیں جو وہ شیئر کرتے ہیں تو اس طرح آپ مفت ترکیبوں تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ جن میں سے کچھ میں نے آن لائن پوسٹ کی ہیں وہ آسانی سے دستیاب کم قیمت اشیاء کے استعمال سے بہت اچھے کھانے بنانے کے لیے ہیں جن میں ٹن شدہ پھل اور سبزیاں بھی شامل ہیں۔ ہم فوڈ بینکوں کے استعمال کی بھی حوصلہ افزائی کرتے ہیں بہت سے لوگوں کے لیے، وہ لائف لائن ہیں۔

ہمارا ماننا ہے کہ یہ ضروری ہے کہ صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد لوگوں کو کسی بھی قسم کی شرمندگی یا بدنظمی سے دور رہنے میں مدد کریں۔ وہ کھانا پکانے کے بارے میں کھانا اور معلومات اور مدد فراہم کرتے ہیں اور توانائی کے بل میں بھی مدد کرتے ہیں۔

ہم سردیوں کے مہینوں میں سورج کی روشنی کی کمی کی وجہ سے وٹامن ڈی کی اہمیت پر بھی زور دیتے ہیں۔ ہمارے لیے یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ ہمارے مریضوں اور کمیونٹیز کو ان کے جی پی، کمیونٹی فارمیسی، مشیروں سے بات کر کے کافی وٹامن ڈی حاصل ہو اور اگر ان کے لیے مناسب ہو تو وٹامن ڈی کی سپلیمنٹس حاصل کریں۔



اور آخری بات یہ کہ ، سردیوں کے مہینوں میں ہمارا سماجی میل جول کم ہوتا ہے اور ہم جانتے ہیں کہ اس کا ایک اثر اس طرح سے بھی ہو سکتا ہے کہ لوگ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ لہذا ہم چاہتے ہیں کہ آپ اپنی ذہنی تندرستی کا خیال رکھیں، کمیونٹی کا حصہ بنتے رہیں، باہر نکلیں، زیادہ سماجی تعاملات کریں، خاص طور پر اگر آپ جانتے ہیں کہ آپ کو سرد مزاجی کا سامنا ہے۔ اگر آپ اس کا مقابلہ کرنے کے بجائے اس کی وجہ سے مزید پریشانی محسوس کر رہے ہوں، تو ہمارے خیال میں اس سے چھٹکارا پانا ضروری ہے ، بلکہ ہم ایسا کرنے میں آپکو سپورٹ کریں گے، لہذا فیکٹ شیٹ اس بات کو واضح کرتی ہے کہ ایسا کیوں ہوتا ہے یہ انہیں یاد کراتی ہے کہ تناؤ، خاص طور پر صحت پر اس کے اثرات کی وجہ سے، آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہو سکتا ہے۔ لیکن یہ آپکو صرف ایکٹو رہنے، دوستوں اور کنبہ کے ساتھ رابطے میں رہنے کی اہمیت کے بارے میں بھی بتاتی ہے اور ہم میں سے ہر ایک کے لیے ان لوگوں تک پہنچنے کی ایک یاد دہانی کراتی ہے جنہیں ہم مل نہیں رہے ہیں یا رابطہ نہیں کر رہے ہیں۔

[سلائیڈ 20]

میری باتیں سننے کے لیے آپ کا شکریہ۔ پچھلی سلائیڈ آپ کو یاد دلاتی ہے کہ ہمارے پاس اس موسم سرما میں تندرستی کی فیکٹ شیٹ کے علاوہ، جو Get Ready مخفف کے ساتھ ہے، ہمارے پاس فیکٹ شیٹس کا ایک پورا مجموعہ موجود ہے جس تک آپکو رسائی فراہم کر کے ہمیں خوشی ہو گی۔

میں آپ کو پیٹ اسمتھ سے ملوانا چاہتا ہوں جو آپ کو اس شاندار کام کے بارے میں بتائیں گے جو ہم کر رہے ہیں۔ آپ سب اپنا خیال رکھیے گا۔

[سلائیڈ 21]

Dr Peter Smith 

سب کو دوپہر بخیر۔

جب ہم نے سردیوں سے متعلقہ فیکٹ شیٹ بنانی شروع کی، تو شروع میں ہم صرف موسم سرما میں تندرستی کے بارے میں بات کرنے جا رہے تھے، لیکن پھر ہم نے محسوس کیا کہ تمام تر بہترین کوششوں کے باوجود، ہم میں سے بہت سے لوگ موسم سرما کی کسی نہ کسی بیماری میں گرفتار ہو جاتے ہیں، یا ہمیں بیمار پڑ جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ لہذا ہم نے سوچا کہ ہمیں آپ کو اس بات کے لئے پوری طرح تیار کرنا چاہیے کہ کسی بھی ایسی چیز سے کیسے نمٹا جائے جسکا موسم سرما کی وجہ سے آپکو سامنا کرنا پڑے۔

ہم جانتے ہیں کہ جب لوگ معلومات کے حصول کے لیے آتے ہیں تو لازمی طور پر انہیں خود بھی معلوم نہیں ہوتا کہ انہیں کیا بیماری ہے، اس لیے ہم نے ان میں سے کچھ کو اکٹھا کر دیا ہے تاکہ آپ ان مختصر خلاصوں سے خود فیصلہ کر سکیں کہ آپ کو کیا ہوا ہے آپ کی جو حالت ہو سکتی ہے وہ ہمیشہ واضح نہیں ہوتی کیونکہ اکثر اور لیپنگ علامات ہوتی ہیں۔ آپ کو زکام، کووڈ اور فلو کے ساتھ کھانسی ہو سکتی ہے۔ آپ فلو، گلے کی خراش، COVID یہاں تک کہ نورو وائرس کی وجہ سے بھی اونچے درجے کا بخار ہو سکتا ہے۔ لہذا کوئی حد فاصل نہیں جس سے آپ ان علامات کے درمیان فرق کر سکیں۔

لیکن ہم جانتے ہیں کہ لوگوں کو بیماریوں کے بارے میں اتنی معلومات دینا بالکل ممکن ہے جس کی مدد سے وہ اپنے فیصلے خود کر سکیں۔ اور یقیناً، اگر وہ محسوس کریں کہ ابتدائی تشخیص غلط تھی اور وہ اپنی حالت کو سنبھالنے کے لئے کوئی چیز تبدیل کرنا چاہتے ہیں تو کر سکتے ہیں کیونکہ ڈاکٹر بھی تو ہر وقت یہی کرتے ہیں۔ وہ جتنی معلومات حاصل کر سکتے ہیں جمع کرتے ہیں، اور اس معلومات کی بنیاد پر، وہ اپنی تشخیص کرتے ہیں، اور اگر نئی معلومات سامنے آجائیں تو وہ پہلی تشخیص تبدیل کر سکتے ہیں۔ اور آپ بھی یہ کر سکتے ہیں، مریض یہ کر سکتے ہیں، پبلک یہ کرنے کی پوری صلاحیت رکھتی ہے۔

اور لوگ یہ کام پہلے دن سے کر رہے ہیں۔ میں اس بات کی گارنٹی دے سکتا ہوں کہ 200,000 سال پہلے پہلی بار نزلہ ہوجانے پر پہلے ہومو سیپینز نے خود ہی اس سے نپٹنے کا انتظام کیا۔ وہ کسی جی پی کے پاس نہیں گئے تھے اور انہوں نے یقینی طور پر 111 پر فون نہیں کیا تھا۔ لہذا تاریخی طور پر، ہم نے ہمیشہ ان چیزوں سے نمٹا ہے۔

اور اگر آپ سلائیڈ میں اس فیصد کو دیکھیں جو ہیلن نے آپ کو پہلے دکھائی تھی، تو مختلف علامات کی وسیع رینج جس کا لوگوں کو سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، صرف 8% لوگ ہی GP کے پاس جاتے ہیں۔ زیادہ تر لوگ خود معلومات حاصل کرتے ہیں اور خود اپنی بیماری کا علاج کرتے ہیں۔ اور عام طور پر بہت اچھی طرح سے کرتے ہیں۔ تو ہم مستقل طور پر یہی کہتے ہیں، کہ لوگوں کو شیر خوار نہ بنائیں۔ لوگوں کو وہ معلومات دیں جس کی انہیں ضرورت ہے اور انہیں اپنے فیصلے خود کرنے دیں کہ وہ کیا کر سکتے ہیں، البتہ وہ اس بات سے بھی آگاہ رہیں کہ اگر انہیں مدد کی ضرورت ہو یا اگر آپ کو یقینی طور پر معلوم نہیں کہ آپ کو کیا کرنا چاہیے تو آپ کے لیے مدد کرنے کے لئے کوئی موجود ہے۔

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ فیکٹ شیٹس ڈاؤن لوڈ کریں گے اور ان سے معلومات حاصل کریں گے۔  
میں اس سلسلے میں کچھ باتوں کا سرسری جائزہ لونگا۔ میں انہیں لفظ بہ لفظ نہیں پڑھوں گا۔

سب سے پہلے، اس حقیقت کے باوجود کہ آپ نے معمولی بیماری کی اصطلاح پہلے بھی سن رکھی ہو گی، ہمیں یہ اصطلاح پسند نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اگر آپ کو زکام ہے یا خاص طور پر اگر آپ کو فلو یا نورو وائرس جیسی کسی چیز کا سامنا ہے تو آپ بیمار محسوس کرتے ہیں۔ یہ آپ کو معمولی نہیں لگتا۔ لہذا ہم عام بیماریوں کی اصطلاح استعمال کرنے کو ترجیح دیتے ہیں کیونکہ یہ معمولی بیماری نہیں ہوتی ہے۔

ہم جن بیماریوں کا احاطہ کرتے ہیں ان میں سے ہر ایک کے لیے 4 اہم سوالات ہیں۔

مجھ میں کیا علامات پیدا ہو سکتی ہیں؟

یہ کب تک چلے گی، یہ سوال بہت اہم ہے؟

میں اپنی مدد کے لیے کیا کروں؟

اور مجھے کب مدد لینی چاہیے؟

اور ظاہر ہے، اگر آپ کسی کی دیکھ بھال کر رہے ہیں، تو یہ سوالات ان پر لاگو ہوتے ہیں۔ اسی طرح فیکٹ شیٹ کے پہلے صفحہ پر، آپ دیکھیں گے کہ یہ حالات یا تشخیص کے بجائے علامات ہیں - نزلہ، گلے کی سوزش اور کھانسی۔

نزلہ زکام سے شروع کر لیں۔ آپ کو کیسے پتہ چلے گا کہ آپ کو زکام ہے؟ آپ کی ناک بند، بہتی ہوئی ناک یا چھینکیں ہوں گی، شاید کھانسی اور شاید تھوڑا سا گلے میں خراش اور ہلکا بخار ہو گا۔ لیکن اگر آپ کو تیز بخار ہے تو شاید یہ زکام نہیں ہے یا آپ کو دیگر پیچیدگیاں ہیں۔ اب یہ علامات آپ کو سڑاند محسوس کریں گی۔ آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ یہ معمولی نہیں ہے، لیکن اس سے نپتنے کا طریقہ آپکو معلوم ہو سکتا ہے، باوجود اسکے کہ ہمیشہ ایک سا بندوبست فائدہ مند نہیں ہوتا ہے۔ آرام کرنا ضروری ہے۔ صحت مند کھانا اور کافی مقدار میں مائع جات پینا اور علامات میں کمی کے لیے پیراسیٹامول یا آئبوپروفین لینا ضروری ہے۔

آپ کو نزلہ زکام سے زیادہ بیمار نہیں ہونا چاہئے اور علامات عام طور پر 10 دن تک جاری رہیں گی۔ لیکن اگر اسے تین ہفتے یا اس سے زیادہ ہو جائیں، تو آپ کو مدد طلب کرنی چاہیے۔ آپ نے حال ہی میں پریس میں طویل نزلہ زکام کے بارے میں سنا ہو گا، اگر آپ تقریباً تین ہفتوں کے بعد بھی بیمار محسوس کر رہے ہیں، تو آپ کو رائے طلب کرنی چاہیے کیونکہ نزلہ زکام آپ کو بہت زیادہ بیمار نہیں کر سکتا۔ لیکن اگر آپ کا درجہ حرارت زیادہ ہے اور آپ کو کوئی اور بیماری ہے یا آپ کے مدافعتی نظام کے کمزور ہونے کی دیگر وجوہات ہیں تو آپ کو جلد مدد طلب کرنی چاہیے۔ اور اگر آپ کے اندر ایسی علامات پائی جا رہی ہیں جو معیاری نزلہ زکام کی نہیں ہیں تو جلد سے جلد مدد طلب کرنے پر غور کریں۔

مثال کے طور پر، اگر آپ کو سینے میں درد ہو رہا ہو، کھانسی سے خون آ رہا ہو، اگر آپ کو سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہو یا آپ کی بغلوں میں یا آپ کی گردن کے غدود میں سوجن ہو، تو ان علامات سے تو یہی پتہ چلتا ہے کہ شاید آپ کو نزلہ زکام نہیں ہے، اور آپ کو مدد تلاش کرنے کی ضرورت ہے۔ اب ہم گلے کی سوزش کی طرف بڑھتے ہیں۔ آپ کو نزلہ زکام کے ساتھ گلے میں تھوڑا سی خراش بھی ہو سکتی ہے، اور آپ کو گلے میں ایسی خراش بھی ہو سکتی ہے جو کہ خالصتاً بذات خود ہے، جو کہ اسٹریپ تھروٹ کی علامت ہو سکتی ہے۔

ہمارے پاس ایک اور فیکٹ شیٹ ہے جو اس کے ساتھ مزید تفصیل سے نمٹی ہے، لیکن اسٹریپ تھروٹ بھی صرف ایک ہفتہ تک چلنا چاہئے اور عام طور اس کے لئے یہی ایڈوائس دی جاتی ہے۔ زیادہ تر گلے کی سوزش کے لیے اینٹی بائیوٹکس نہیں دی جاتی ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ آپ کافی مقدار میں پانی پیئیں۔ لوزینجز چوسنے سے بعض اوقات مدد مل سکتی ہے، یا آئس کیوبز اور لولیز یا گرم نمکین پانی سے گارگل کرنا، لیکن ظاہر ہے کہ یہ وہ چیزیں ہیں جو آپ کو بچوں سے نہیں کرنی چاہئیں کیونکہ اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو وہ مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں۔

یہ بھی یاد رکھنے کے قابل ہے کہ اگر آپ کو کھانسی کے ساتھ گلے میں خراش ہے تو اس کے اسٹریپ تھروٹ ہونے کا امکان بہت کم ہے۔

وجہ کچھ بھی ہو، یہ علامات تقریباً سات دن تک جاری رہ سکتی ہیں، لیکن اگر آپ کو 10 سے 14 دن ہو جائیں اور آپ کی طبیعت ناساز ہو، بلاشبہ اینٹی بائیوٹک کی ضرورت تو کم ہی پڑتی ہے، لیکن آپ کو اس مرحلے پر مدد طلب کرنی چاہیے۔

اس کے علاوہ، اگر آپ کو نکلنے میں شدید دشواری ہے یا ایسا کرتے ہوئے شدید درد محسوس ہو، خاص طور پر اگر یہ علامت شروع میں ظاہر ہو جائے اور آپ کا درجہ حرارت بلند ہے، تو آپ کو مشورہ طلب کرنا چاہیے۔ اب ہم کھانسی کی مثال لیتے ہیں، کھانسی بہت عام ہے۔ ہر پانچ افراد میں سے ایک کو سال کے مخصوص دنوں میں یعنی سردیوں میں کھانسی ہوتی ہے۔

بچوں کو ایک سال میں کئی بار کھانسی ہو جاتی ہے اور علامات تین ہفتوں تک رہ سکتی ہیں، اور اس بات سے آگاہ ہونا ضروری ہے۔ عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ کھانسی ایک ہفتے میں ختم ہو جاتی ہے۔ لیکن ایسا نہیں ہے بلکہ یہ تین ہفتوں تک چل سکتی ہے، اور بعض صورتوں میں یہ بہت زیادہ دیر تک چل سکتی ہے، خاص طور پر اگر آپ کو وائرس کے حملے کے بعد کھانسی کا سامنا ہو۔

کچھ لوگ فارمیسیوں سے دوا لینا بہتر سمجھتے ہیں۔ دوسروں کو لگتا ہے کہ انہیں شہد سے فائدہ ہوتا ہے، لیکن اسے بچوں کو نہیں دینا چاہیے۔

اور ایک بار پھر بتانا چلوں کہ، اگر آپ میں دیگر علامات پیدا ہو رہی ہیں، اگر آپ کو کھانسی ہو رہی ہے، اگر آپ کو سینے میں درد ہو رہا ہے، یا آپ کو سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہے، یا آپ کو پہلے ہی کئی مہینوں سے وزن میں کمی ہو چکی ہے یا آپ کو ایک کھردری آواز آتی ہے جو برقرار رہتی ہے یا آپ کی آواز میں تبدیلی آتی ہے جو تقریباً تین ہفتوں سے زیادہ رہتی ہے، آپ کو کسی پروفیشنل سے چیک اپ کی ضرورت ہے۔ اور یہ بھی کہ، اگر آپ کو خاص طور پر آپ کو کالر بون کے اوپر اپنی گردن کے گرد اضافی گانٹھیں اور سوجن کا سامنا ہو۔

کھانسی کے معاملے میں ایک بات تھوڑی سی غیر واضح ہے۔ اگر آپ کو تین ہفتوں سے زیادہ کھانسی رہتی ہے تو مدد لیں یہ بات ہم نے اس لئے کہی ہے، اور یہ خاص طور پر بالغوں پر لاگو ہوتی ہے، کیونکہ NHS کی ایڈوائس ہے کہ تین ہفتوں کے بعد آپ کو دیگر امراض کی تشخیص پر غور کرنے کی ضرورت ہے۔ اس فہرست میں پھیپھڑوں کا کینسر بھی شامل ہے۔ اس کا امکان بہت زیادہ نہیں ہے، لیکن NHS تجویز کرتا ہے کہ اگر آپ کی کھانسی تین ہفتوں سے زیادہ چلتی رہی تو آپ GP سے مدد لیں۔

[سلائیڈ 23]

اب ہم صرف علامات کے برعکس ممکنہ طور پر زیادہ سنگین تشخیص کی طرف جا رہے ہیں۔ اور ہم فلو سے شروع کرتے ہیں۔

آپ زکام اور فلو کے درمیان فرق کیسے بتا سکتے ہیں؟ ایک پرانی کہاوٹ ہے کہ اگر آپ کھیت کے کنارے پر کھڑے ہوں اور کھیت کے بیچ میں 20 پاؤنڈ کا نوٹ پڑا ہوا ہو اور آپ کو لگے کہ اسے جا کر نہیں اٹھا سکتے کیونکہ آپ بہت زیادہ بیمار محسوس کر رہے ہیں، تو شاید آپ کو فلو ہو گیا ہے۔ بلاشبہ، اگر آپ کو نزلہ زکام ہے، تو آپ کے لئے 20 پاؤنڈ کے لئے یہ ڈیل مہنگی ہے۔ جب میں نے بطور ڈاکٹر کوالیفائی کیا تو یہ 10 پاؤنڈ تھی، لیکن مہنگائی کی وجہ سے اب اسے 20 پاؤنڈ تک بڑھا دیا ہے۔۔

مجھے یقین ہے کہ آپ کو یاد ہوگا کہ آپ میں سے جتنے لوگوں کو زندگی میں فلو ہوا ہوگا اور شاید اس میں سبھی شامل ہوں گے، کہ آپ کی طبیعت کتنی خراب ہوئی۔ آپ کو اکثر فلو کے ساتھ بخار کا سامنا کرنا پڑے گا اور آپ کو پٹھوں میں خوفناک تھکاوٹ اور سر درد اور جسم بھر میں درد اور عام طور پر خشک کھانسی بھی ہوئی ہوگی۔ اگر آپ کو مزید انفیکشن ہو جائے تو یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کو بلغم آنی شروع ہو جائے۔ اب سب سے اہم چیزوں میں سے ایک جس کا پہلے بھی ذکر کیا گیا وہ ہے کہ اگر آپ فلو جاب کے لیے اہل ہوں، تو جائیں اور اسے حاصل کریں کیونکہ یہ آپ کو اسے فلو پکڑنے سے روکنے اور اپنے پیاروں کو اسے حاصل کرنے سے روکنے کا بہترین طریقہ ہے کیونکہ آپ اسے ان تک نہیں پہنچائیں گے۔

بنیادی مشورہ تو وہی ہے جو پہلے بھی تھا۔ اور یہ ہے آرام کے بارے میں۔ یہ ہے مائع جات کو پینے کے بارے میں۔ یہ ہے پیراسیٹامول، آنبیروپین لینے کے بارے میں، نہ صرف آپ کے بلند درجہ حرارت کو کم کرنے کے لیے، بلکہ ان دردوں کو کم کرنے کے لیے جو آپ کو فلو کی وجہ سے ہو سکتی ہیں۔

ہو سکتا ہے آپ بہت برا محسوس کریں، لیکن آپ کو تقریباً سات دنوں کے بعد بہتر ہو جانا چاہئے۔ اگر آپ کو فلو ہے اور آپ پریشان ہیں، یا اگر آپ کا بچہ ہے، خاص طور پر 2 سال سے کم عمر کا، یا اگر آپ کی عمر 65 سال سے زیادہ ہے یا آپ حاملہ ہوں، یا آپ کو کوئی ایسی بیماری ہے جو آپ کو طویل مدت سے لاحق ہے یا آپ کی حال ہی میں کیموتھراپی ہوئی ہے یا آپ سٹیرائڈز استعمال کر رہے ہیں، تو آپ کو GP یا 111 سے رابطہ کرنا چاہیے۔ اور اگر آپ میں ایسی علامات ہیں جن کا میں نے پہلے ذکر کیا ہے، اگر آپ کو کھانسی ہو رہی ہے، آپ کو سینے میں درد ہو رہا ہے یا سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہے، تو آپ کو جی پی سے رابطہ کرنا چاہیے یا 111 پر کال کرنا چاہیے۔

[سلائیڈ 24]

اب ہم COVID یا کورونا وائرس کی طرف جا رہے ہیں، COVID کے بارے میں ذہن میں رہنا بھی ضروری ہے۔ ابھی بھی COVID کے جراثیم موجود ہیں، اور یقیناً ہم ان کی جانچ نہیں کر رہے ہیں، اس لیے یہ جاننا مشکل ہے کہ یہ کسی خاص مقام پر کتنے زیادہ ہیں، لیکن خیال یہی ہے کہ ان کی تعداد میں اضافہ ہو سکتا ہے اور ہم سب اس کا تجربہ کر چکے ہیں۔ ایک بات یاد رکھیں کہ آپ کو COVID کے ساتھ علامات کی ایک پوری رینج پائی جا سکتی ہے، اور ہم اس بارے میں اپنی فیکٹ شیٹ میں بھی بات کرتے ہیں اور ابھی اس بات کو یاد رکھیں کہ، آپ کو مسلسل کھانسی ہو سکتی ہے اور آپ اپنی سونگھنے کی حس کھو سکتے ہیں۔

اگر آپ کورونا وائرس ٹیسٹ، علاج یا ویکسینیشن کے لئے اہل ہیں، تو آگے بڑھ کر انہیں حاصل کریں۔

یہ بہت ممکن ہے کہ اگر آپ اہل ہیں تو NHS پہلے ہی آپ سے رابطہ کر چکا ہوگا۔ لیکن اگر آپ کو یقین نہیں، تو ہم نے فیکٹ شیٹ پر ایک لنک ڈال دیا ہے اور آپ چیک کر سکتے ہیں کہ آیا آپ اہل افراد کی فہرست میں شامل ہیں۔ اگر آپ ہیں، تو آگے بڑھیں، اپنی جی پی پریکٹس سے رابطہ کریں اور ویکسینیشن مکمل کریں۔

اگر آپ کو لگتا ہو کہ آپ کو COVID ہے، تو آپ کو صرف اس صورت میں گھر پر رہنا چاہیے جب آپ کا درجہ حرارت زیادہ ہو یا آپ کام کرنے یا اپنی معمول کی سرگرمیاں انجام دینے کے لیے ٹھیک محسوس نہ کریں، بصورت دیگر یہ محفوظ ہے کہ آپ چلیں پھریں، آپ نوٹ کر لیں کہ یہ بات وبا کے دوران کہی گئی بات سے مختلف ہے۔

اور آپ کو وہ ایڈوائس تو یاد ہوگی جو ابھی آپ کے گھر، ہاتھوں، چہرے اور فاصلے پر لاگو ہوتی ہے۔

اگر آپ بیمار محسوس کر رہے ہیں یا اس سے نپٹ نہیں پا رہے، یا اگر آپ کسی بچے کے بارے میں فکر مند ہیں، خاص طور پر اگر وہ 2 سال سے کم عمر ہو، تو آپ کو اپنے جی پی سے رابطہ کرنے کی ضرورت ہے۔ اور اگر سرجری بند ہو تو 111 پر کال کریں۔

آخر میں ہم نوروائرس پر آتے ہیں۔ یہ واحد بیماری ہے جس میں سانس لینے کا مسئلہ نہیں ہے۔

اسے اکثر موسم سرما میں الٹیاں لگانے والا جرثومہ کہا جاتا ہے، لیکن اگر آپ کو لگ جائے تو یہ خوفناک ہو سکتا ہے اور اگرچہ اسے موسم سرما کی الٹیوں والا جرثومہ کہا جاتا ہے، اس کی وجہ سے ہونیوالا اسہال بھی کافی خوفناک ہو سکتا ہے۔ اس کے ساتھ آپ کو ہلکا سا بخار ہو سکتا ہے اور آپ کو سر درد، پیٹ میں درد، اعضاء میں درد ہو سکتا ہے سو آپ عمومی طور پر خود کو بیمار محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اور یہ عام طور پر معمولی بیماری کی طرح محسوس نہیں ہوتا ہے۔ اگرچہ نوروائرس زیادہ تر لوگوں کے لیے اتنا خطرناک نہیں ہے، تاہم یہ بہت، متعدد ہے۔ لہذا اگر آپ کو مل گیا ہے تو آپ کو گھر پر رہنا چاہئے اور آرام کرنا چاہئے۔

مائع جات کافی مقدار میں پئیں، زیادہ اس لیے کہ آپ جو کھو رہے ہیں اسے واپس لانے کی ضرورت ہے، چاہے اس میں سے کچھ دوبارہ خارج ہو رہا ہو۔ آپ پیراسیٹامول لے سکتے ہیں اگر آپ کا درجہ حرارت بلند ہو یا جسم میں درد بھی ہو۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ بہت سا مائع کھو رہے ہیں اور آپ بیمار محسوس کر رہے ہوں، تو آپ اپنی علامات کو کم کرنے اور مائع جات کے معاملے میں مدد اور دوا لینے کے بارے میں اپنی فارمیسی سے بات کر سکتے ہیں۔

لیکن اگر آپ کو اپنے اسہال میں خون آنے لگے اور آپ کی علامات کچھ دنوں کے بعد بہتر نہ ہو رہی ہوں، یا اگر آپ کی صحت کے مسائل سنگین ہو جائیں، تو آپ کو اپنے جی پی سے یا 111 کے ذریعے رابطہ کرنا چاہیے۔

[سلائیڈ 25]

سیلف کیئر فورم کی دیگر فیکٹ شیٹس بھی موجود ہیں جن میں بہت سی ایسی بیماریوں کا احاطہ کیا گیا ہے جن کا لوگوں کو سردیوں کے دوران تجربہ ہو سکتا ہے۔ اس میں گلے کی خراش، کھانسی، بچوں میں بخار، عام زکام، سائنوسائٹس اور اسٹریپ اے شامل ہیں۔

یہ فیکٹ شیٹس آپ کو مطلع کرنے اور آپ کو باختیار بنانے اور آپ کو حقیقت میں اپنی دیکھ بھال کرنے کی ترغیب دینے کے لیے بنائی گئی ہیں، لیکن آپ ان سے یہ بھی جان سکیں گے کہ آپ کو کب مدد طلب کرنی چاہیے فیکٹ شیٹس میں اسکے بارے میں ایک سیکشن ہے جو ہم نے یہاں نہیں دکھایا اس کا تعلق اضافی ایڈوائس حاصل کرنے سے ہے۔

اور ہم خاص طور پر مشورہ دیتے ہیں کہ آپ NHS کی ویب سائٹ دیکھیں، جو کہ بہترین ہے، لیکن اگر آپ کے پاس یہ فیکٹ شیٹ ہے، موسم سرما میں بیماریوں کی فیکٹ شیٹ، تو آپ زیادہ تر عام حالات سے نمٹنے کے قابل ہو جائیں گے اور ان میں سے کسی کے بارے میں بھی اچھی طرح سے اندازہ لگا سکیں کہ آپ اپنی اور اپنے خاندان اور ان لوگوں کی جن کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں کی ایسی کسی حالت سے کس طرح نمٹ سکتے ہیں۔

مجھے امید ہے کہ آپ کے لئے یہ سیشن مددگار ثابت ہوا ہوگا۔ میں اب آپ کو اپنے بہت اچھے دوست، ٹریور گور کے حوالے کرنا چاہتا ہوں، جس کے پاس حیرت انگیز بصیرت ہے اس بارے میں کہ ہم جو کچھ کرتے ہیں وہ کیوں کرتے ہیں اور ہم ہمیشہ وہ کیوں نہیں کرتے جو ہمیں کرنا چاہیے۔

[سلائیڈ 26]

Trev Gore

[سلائیڈ 27]

صحت کی دیکھ بھال میں ہمیں درپیش چیلنجوں میں سے ایک صحت کی دیکھ بھال سے متعلقہ علاج اور عمل ہیں کیونکہ ہم سب منطقی مخلوق ہیں۔ ہم سب ہر وقت صحیح کام کریں گے، یہ سچ نہیں ہے۔ اور اس کتاب نے مجھے اس کی طرف موڑ دیا۔ میں نے *new* کو کوما میں لکھا ہے کیونکہ اب یہ 10 سال سے زیادہ پرانا ہے، اور ڈینیل کاہنیمین کے بارے میں سب سے بڑی بات یہ تھی کہ اس نے معاشیات کا نوبل انعام جیتا تھا۔ لیکن وہ ایک ماہر نفسیات ہے۔ وہ ماہر معاشیات نہیں ہے۔ اور اس نے یہ جان لیا کہ لوگ ویسا نہیں کرتے جیسا کہ ہم تجویز کرتے ہیں کہ وہ کریں گے۔

[سلائیڈ 28]

ہیلن نے شروع میں ذکر کیا تھا کہ، ہر کوئی 10 گھنٹے کسی پیشہ ور ہیلتھ کیئر ورکر کے ساتھ گزارتا ہے، لیکن 8750 گھنٹے وہ خود کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ یہ ورکنگ ویک کی طرح ہے۔ ایک ہفتے میں، 168 گھنٹے ہفتے میں تقریباً 15 منٹ ہوتے ہیں۔ لہذا دیکھ بھال کی اکثریت ہیلتھ کیئر سے باہر ہوتی ہے اور behavioural economics یہ سمجھنے کی کوشش کرتی ہے کہ لوگ اس وقت کیا کرتے ہیں جب ہم ان کے ساتھ نہیں ہوتے ہیں اور ان کی مدد نہیں کر رہے ہوتے۔



## [سلائیڈ 29]

میں نے ان انتہائی متوقع طریقوں پر روشنی ڈالی ہے جن کے مطابق لوگ وہ نہیں کرتے جو ہم سوچتے ہیں کہ وہ کرنے جا رہے ہیں، لیکن کامن سینس سے پرے ہتے ہوئے ان کا طرز عمل بڑی حد تک متوقع ہوتا ہے۔

الفاظ اہم ہیں۔ پیٹر نے اس کا ذکر کیا۔ ہم معمولی بیماریوں کے بارے میں بات کرنا پسند نہیں کرتے کیونکہ دماغ وہ ہے جیسا کہ ڈینیئل کاہنیمین نے دریافت کیا دماغ کافی سست ہے اور صرف اپنے تمام مسائل کے تیز، آسان حل تلاش کرتا ہے اور ہر وقت شارٹ کٹ استعمال کرتا ہے۔

جب آپ minor معمولی کا لفظ سنتے ہیں تو اس کا مطلب بہت کم اہم ہے ناں کہ عام ہونا، جس کا مطلب ہے کہ ہر کوئی اسے حاصل کر لیتا ہے اور آپ جانتے ہیں کہ اس کی ایک بڑی مثال یہ ہے: کیا آپ کسی سستی ایئر لائن پر اڑان بھریں گے یا کسی ویلیو ایئر لائن پر پرواز کریں گے اور دماغ فوری طور پر کنکشن بناتا ہے کہ سستی ہونے کا مطلب ہے کہ یہ اچھی نہیں ہو سکتی۔ ویلیو کا مطلب ہے کہ اس میں پیسہ بچ رہا ہے، لیکن یہ واقعی دو مختلف چیزیں ہیں اور صحت کی دیکھ بھال اور طرز عمل میں دماغ کے شارٹ کٹس کے 100 سے زیادہ تعصبات ہیں، ایسی چیزیں جو شاید مددگار نہ ہوں۔

## [سلائیڈ 30]

اس بات کو عمل اور ارادے میں فرق کے طور پر بیان کیا جاتا ہے ہم سب صحیح کام کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں اگر ہم جانتے ہوں کہ صحیح چیز کیا ہے، لیکن ہم اکثر ایسا نہیں کرتے ہیں۔

میں ٹائپ 2 ذیابیطس کا مریض ہوں اور میں کھاؤں گا، کہہ لیں کہ سمجھداری سے اور اپنی شکر کم کروں گا اور اپنی ورزش کرونگا اور یہ سب کروں گا، اور پھر میں میکڈونلڈ چلا جاؤں گا اور ایسا کرنے والا میں کوئی اکیلا تو نہیں ہوں۔ ہم سب یہ کرتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ صحیح چیز کیا ہے۔ کیا مجھے آج صبح سیر کے لیے باہر جانا چاہیے؟ اوہ، موسم تھوڑا سا ٹھنڈا لگ رہا ہے۔ نہیں، میں اندر بیٹھ کر کچھ ایسا کروں گا جو آرام دہ ہو۔ یا میں شاید بعد میں کروں گا۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے ملک میں پنشن کا بحران ہے کیونکہ کرنے والا کام تو یہی ہے۔ ہاں، میں پنشن میں پیسے ڈال دوں گا۔ لیکن ابھی نہیں۔ بعد میں ضرور کروں گا۔ اور پھر اچانک آپ کے پاس ایسا کرنے کے لیے درکار وقت نہیں ہوتا۔ لہذا ہم ناگزیر کو پس پشت ڈالنے میں بہت اچھے ہیں، اور خاص طور پر صحت کی دیکھ بھال میں۔ میں اسے تھوڑی دیر کر لوں گا۔

### [سلائیڈ 31]

بہترین دوا وہ افراد ہیں جو باخبر، بااختیار اور کر گزرنے کے ضرپے سے ہم کنار ہوں، اور ہم سیلف کیئر فورم میں یہی کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ لوگوں کو معلومات دیں، انہیں بااختیار بنائیں اور انہیں اس کے استعمال کی ترغیب دیں۔ میں ایک مخفف استعمال کرتا ہوں۔ KUBA اور K کا مطلب knowledge علم ہے۔ تو کیا لوگ جانتے ہیں کہ انہیں کیا کرنا چاہئے؟

U ہے کیا وہ understand سمجھتے ہیں کہ انہیں کیا کرنا چاہئے؟ کیونکہ علم اور سمجھ بہت مختلف ہیں۔ اور پھر کیا وہ اس بات پر Believe یقین کرتے ہیں جو آپ نے انہیں بتایا ہے وہ ان سے متعلق ہے۔ اور آخر میں A کا مطلب ہے کیا وہ act عمل کرتے ہیں؟

اور ایک روپے کے ماہر کے طور پر میرے لیے علم اور سمجھ بہت اچھی چیزیں ہیں، کیونکہ یہی روپے کی بنیاد بنتے ہیں، لیکن رویہ اور عمل درحقیقت زیادہ اہم ہے کیونکہ اگر آپ یقین رکھتے ہیں....

دنیا کے کسی بھی سگریٹ نوشی سے پوچھیں کیا آپ جانتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ تمباکو نوشی آپ کے لیے مضر ہے؟ وہ سب جانتے ہیں۔

کیا آپ مانتے ہیں؟ کچھ نہیں مانیں گے۔ کچھ لوگ کہیں گے میرے لیے نہیں کیونکہ میں انتہائی صحت مند ہوں۔ وہ عمل نہیں کر رہے ہیں۔ وہ تمباکو نوشی نہیں چھوڑ رہے ہیں۔

لہذا ہمیں علم، سمجھ بوجھ اور عمل کی ضرورت ہے تاکہ یہ بااختیار بنائے اور لوگوں کو صحیح کام کرنے کی ترغیب دے۔

### [سلائیڈ 32]

اس بارے میں بہت ساری تحقیق کی گئی ہے کہ لوگ ان رویوں کو کیوں نہیں بدلتے جو ان کے لیے کارآمد نہیں رہے ہیں، اور نمبر ایک وجہ سست ہونا ہے، اس کا تعلق اونگھنے سے نہیں، بلکہ ایسا ہے کہ آپ نے مجھے تبدیل کرنے کی کافی وجہ نہیں بتائی ہے۔ میں تبدیلی کی بات سے متاثر نہیں ہوں۔ میں جمود سے خوش ہوں۔ مجھے جو ملا ہے میں اس سے خوش ہوں۔

اگلی وجہ الجھن ہونا ہے۔ وہاں بہت ساری معلومات موجود ہیں اور ہم نے COVID کے دوران بڑی قیمت ادا کر کے جانا ہے کہ وہاں موجود بہت سی معلومات درست نہیں ہیں۔

شکریہ ڈونلڈ ٹرمپ، اپنے آپ کو ڈیٹول کا انجیکشن لگانا اچھا خیال نہیں ہے۔ سو بہت سی الجھن پیدا ہو گئی۔ وہاں بہت ساری معلومات ہیں جو بری بھی ہیں۔

میں کل ایک ڈاکٹر سے بات کر رہا تھا اور اس نے کہا کہ 80% مریض جو اب ان سے ملنے آتے ہیں انہوں نے ڈاکٹر گوگل پر اپنی علامات دیکھ کر اپنی بیماری کی تشخیص کی ہے، جن میں سے اکثر ٹھیک نہیں ہیں۔ لیکن ہمارا رویہ ایسا ہے۔

اور آخر میں، ہم خوفزدہ ہیں۔ اوہ، اگر میں جان لوں کہ کیا ہے اور پھر حل نہ کر پایا تو یا اگر میری حالت خراب ہو گئی تو کیا ہوگا؟

### [سلائیڈ 33]

الجھن کا معاملہ دلچسپ ہے۔ نفسیات کا ایک اور شعبہ ہے جو انتخاب سے متعلق ہے کہ ہم کس طرح انتخاب کرتے ہیں، اور اسے انتخاب کا تضاد کہا جاتا ہے۔

عام خیال یہ ہے کہ آپ لوگوں کو جتنا زیادہ انتخاب دیں گے، ان کے لیے فیصلہ کرنا اتنا ہی آسان ہوگا۔ حقیقت اس کے برعکس ہے۔ آپ لوگوں کو کم انتخاب دیتے ہیں میرا مطلب ہے، اپنے آپ کو اپنے مقامی سپر مارکیٹ میں جانے کے لیے تیار کریں۔ ٹوتھ پیسٹ سیکشن کو دیکھیں۔ یہ ہزاروں مختلف مصنوعات کی دیوار ہے۔ اور میں جانتا ہوں کہ آپ کیا خریدتے ہیں۔ آپ وہ خریدتے ہیں جسے آپ نے پچھلی بار خریدا تھا یا وہ جو ایک سپیشل آفر پر ہے کیونکہ دماغ سست ہے۔ یہ ان ہزاروں مصنوعات کو دیکھتا ہے - ٹارٹار کنٹرول، سفیدی، مسوڑھ، زبان۔ اوں ہوں، میں نے پچھلی بار کیا کیا تھا، ایسا لگتا ہے کہ وہ ٹھیک تھا یا وہ فر تو ابھی بھی چل رہی ہے۔ میں وہی کروں گا۔

آپ ایک ریستوراں میں جاتے ہیں اور شراب کی فہرست 15 صفحات کی ہے، آپ یا تو وہی خریدیں گے جو آپ نے پچھلی بار لی تھی۔ یا سب سے سستی؟

یہ ایک زبردست ریسرچ ہے جو اسے ظاہر کرتی ہے۔ لوگوں کو جیم میں 24 انتخاب یا جیم کے چھ انتخاب کی اجازت دیں گے۔ اور زیادہ انتخاب کے آپشن نے زیادہ خریداروں کو اپنی طرف متوجہ کیا۔ میں تو اسی کی توقع کروں گا۔

تاہم، ان کا نمونہ لینے والی تعداد ایک جیسی رہی۔ جیم کے سب سے چھوٹے انتخاب میں 10 گنا زیادہ لوگ تھے جنہوں نے حقیقت میں جام خریدا ان لوگوں کے مقابلے جنہوں نے صرف اسے دیکھا تھا۔ اور اس کی وجہ یہ ہے کہ دماغ سست ہے۔ آپ سمجھ رہے ہیں نا، تمام 24 میں سے انتخاب۔ کیا مجھے خوبانی والا چاہیے؟ کیا میں یہ چاہتا ہوں؟ وہ اور دوسرا؟ یا چھ انتخاب؟ ہاں۔ مجھے اسٹرابیری چاہیے۔ تو اکثر، اور پیٹر نے ہماری فیکٹ شیٹ پر اس کی بہت اچھی طرح وضاحت کی۔

ہم محدود تعداد میں سے انتخاب کر لیتے ہیں۔ ان میں اور بھی بہت کچھ منتخب ہو سکتا تھا۔ لیکن درحقیقت سب نے ایک مختصر، محدود تعداد میں سے انتخاب ہے جس سے زیادہ تر لوگوں کو مدد ملتی ہے وہی جو تھوڑا بہت انتخاب کرنا چاہتے ہیں۔

### [سلائیڈ 34]

سیاق و سباق کی اہمیت۔ آپ لوگوں سے کس طرح بات کرتے ہیں جہاں آپ لوگوں سے بات کرتے ہیں، اور جب آپ لوگوں سے بات کرتے ہیں یہ ان کی صحت کی دیکھ بھال میں واقعی اہمیت رکھتا ہے۔ تو مجھے امید ہے کہ آپ میں سے زیادہ تر ABC کے حروف دیکھ رہے ہوں گے۔

مجھے امید ہے کہ آپ میں سے اکثر نمبر 12، 13 اور 14 دیکھیں گے اور آخری حصہ:  
اس سلائیڈ میں درمیانی نمبر بالکل وہی تھا۔ یہ 'B' یا 13 ہے اور یہ اس پر منحصر ہے کہ آپ کے آس پاس کیا ہو رہا ہے۔ اور ہیلتھ کیئر ایسی ہی ہے۔ آپ ڈاکٹر کی سرجری میں ہیں اور وہ آپ کو بہت ساری معلومات فراہم کرتا ہے، شاید بہت جلد، اور پھر ایک ایسا سوال پوچھتا ہے جو ناقابل یقین حد تک احمقانہ ہے۔ کیا آپ سمجھتے ہیں کہ وہاں کون بیٹھا ہے اور کہتا ہے، نہیں، میں تھوڑا سا احمق ہوں۔ میں سمجھا نہیں کیا تم سمجھ گئے ہو؟ اسے بند سوال کہا جاتا ہے اور اسے شاذ و نادر ہی استعمال کیا جانا چاہئے۔ سوال یہ ہونا چاہیے کہ آپ کی سمجھ کیا ہے؟ آپ لوگوں کو چیک کرنے میں مدد کرنے کے لیے اس کو کیسے لیں گے، لیکن جب لوگ ہیلتھ کیئر کے لئے کہیں جاتے ہیں تو اکثر ہم ہیلتھ کیئر پروفیشنلز کو ایک پیڈسٹل پر رکھا جاتا ہے کہ وہ صحیح ہیں اور ہم صرف ان کی باتوں پر عمل کریں گے اور جو وہ کہتے ہیں وہ کریں گے۔ لہذا ہیلتھ کیئر والی جگہ پر ہمارا برتاؤ سیاق و سباق کی وجہ سے اس سے بہت مختلف ہوتا ہے جیسا کہ ہم گھر میں برتاؤ کرتے ہیں۔ اور اسے وائٹ کوٹ سنڈروم کہا جاتا ہے۔ جب آپ کا بلڈ پریشر ڈاکٹر کے ذریعہ لیا جاتا ہے تو یہ عام طور پر زیادہ ہوتا ہے۔ کیونکہ وائٹ کوٹ والے آدمی کا خوف آپ کا بلڈ پریشر بڑھا دیتا ہے۔

### [سلائیڈ 35]

لوگوں کو کچھ کرنے کی ترغیب دینے کے روایتی طریقے ہیں۔ جیسا کہ گاجر اور چھڑی۔ مسئلہ یہ ہے کہ ان میں سے کوئی بھی خاص طور پر ٹھیک کام نہیں کر پاتا۔ اگر آپ کسی کو گاجر دیتے ہیں، دوسری بار آپ انہیں رشوت دینا یا انعام دینا بند کر دیتے ہیں، وہ آپ کی مرضی کے مطابق سلوک کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ اور اگر آپ انہیں چھڑی سے مار رہے ہیں، تو جس لمحے آپ نے انہیں مارنا بند کر دیا، وہ کام جو آپ چاہتے ہیں چھوٹ جائے گا۔ اور اسی لیے میں نے کہا، حوصلہ افزائی اور آگاہی ہی راستہ ہے۔

کیونکہ لوگ طرز عمل کے مطابق چلنا چاہتے ہیں۔ انہیں یہ سلوک کرنے پر مجبور نہیں کیا جا سکتا۔

[سلائیڈ 36]

میں نے پہلے ذکر کیا کہ الفاظ اہم ہیں۔

لیکن یہ بھی کہ ہم کس طرح اپنے بیان میں کس طرح لوگوں کے اختیارات کو ان کے سامنے رکھتے ہیں۔ لہذا اگر آپ نے کسی کو بتایا کہ وہ تمباکو نوشی چھوڑ کر زندگی کے پانچ سال حاصل کر لیں گے یا آپ نے کہا کہ تمباکو نوشی سے آپ کی زندگی کے پانچ سال ضائع ہو جائیں گے، تو کیا آپ کو لگتا ہے کہ ان کا ایک ہی اثر ہوگا یا مختلف اثرات ہوں گے؟

[سلائیڈ 37]

اسے دراصل نقصان سے بچنے کا تعصب کہا جاتا ہے۔ ہمیں بہ حیثیت انسان، جو کچھ حاصل کر چکے ہوں اسے کھونا پسند نہیں اور اس میں صحت بھی شامل ہے۔ یہ فٹ ہونے کے بارے میں نہیں ہے۔ اگر آپ لوگوں سے پوچھیں کہ وہ فلاح و بہبود کی کیا تعریف کرتے ہیں، تو یہ بیمار نا ہونا ہے۔ یہ دوسری چیزوں کی تلاش نہیں ہے، لہذا اگر آپ لوگوں کو بتاتے ہیں کہ وہ تمباکو نوشی سے زندگی کے پانچ سال کھو دیں گے، تو یہ ان سے تمباکو نوشی چھوڑنے کے کہنے سے تین گنا زیادہ طاقتور ہے کیونکہ جو بتایا جا رہا ہے اس سے وہ فائدہ اٹھائیں گے آپ یہ پیش گوئی نہیں کر سکتے یا کسی کے ذہن میں نہیں ڈال سکتے کہ زندگی کے اضافی پانچ سال کیسے نظر آئیں گے۔

کیونکہ یہ مستقبل ہے، آپ کے پاس مستقبل کی منصوبہ بندی کرنے کا کوئی طریقہ نہیں ہے، آپ یہ بات اچھی طرح جانتے ہیں۔ آپ جانتے ہیں ان زندگی کے پانچ سالوں کے بارے میں جو آپ کو مل چکے ہیں۔ جو آپ کو مل چکا ہے اسکا کھو جانا بہت تشویشناک ہے۔ یہ ایسا ہی ہے جیسے £5 کا نوٹ کھو دینا آپ کے لیے £5 کا نوٹ ڈھونڈنے سے زیادہ پریشان کن ہے کیونکہ آپ کے پاس ویسے بھی £5 کا نوٹ نہیں تھا، یا 20 سمجھ لیں جو پیٹر نے آپ کو فلو کے ساتھ آفر کئے ہیں۔

[سلائیڈ 38]

سیاست دان جانتے ہیں کہ بریگزٹ کی انتہائی منقسم مہم میں "let's get control" آئیے کنٹرول حاصل کریں " نہیں کہا گیا تھا۔ بلکہ کہا گیا تھا "let's take back control" آئیے کنٹرول واپس لیں۔ " یہ نقصان سے بچنے والی فریمنگ ہے۔

آپ کوئی ایسی چیز کھونا نہیں چاہتے جو آپ کے پاس پہلے سے موجود ہے، اور دماغ اس بات کو پسند کرتا ہے۔ دماغ کہتا ہے اوہ، میں اسے نہیں کھونا چاہتا۔ جو میرے پاس ہے۔

### [سلائیڈ 39]

دوسری بات یہ ہے کہ ہم چیزیں کس طرح بیچتے ہیں یہ اہم ہے۔ الفاظ کے استعمال، وہ چیزیں جو بالکل ایک جیسی لگتی ہیں نہیں لگتیں کیونکہ دماغ کاہل ہے اور وہ جلدی والا راستہ تلاش کر لیتا ہے۔ تو کیا آپ 80% چکنائی سے پاک دہی خریدیں گے یا 20% چکنائی والا دہی؟

دونوں ایک ہی چیز ہیں، لیکن کوئی بھی دہی کی مارکیٹنگ ایسے نہیں کرتا کہ اس میں 20 فیصد چکنائی ہے۔ سب اسے 80% چکنائی سے پاک کے طور پر مارکیٹ کرتے ہیں کیونکہ دماغ وہی پسند کرتا ہے جو اسے فٹ بیٹھتا ہے۔ میں چکنائی نہیں کھانا چاہتا۔ یہ اچھی بات ہے۔ COVID کے دوران ان لوگوں میں واضح فرق تھا جنہیں گھر پر رہنے کے لیے کہا گیا تھا بمقابلہ ان لوگوں کے جن کو بتایا گیا تھا کہ آپ گھر میں محفوظ رہیں گے۔

اور میں نے چند بڑی فارمیسی چیزیں کے ساتھ کام کیا ہے۔ میں نے ان سے کہا ہے کہ "آؤٹ آف اسٹاک" کا لیبل استعمال نہ کریں۔ "آؤٹ آف اسٹاک" سے دماغ کو یہ میغام ملتا ہے کہ آپ بہت اچھے دکاندار نہیں ہیں۔ آپ نے کافی سٹاک آرڈر نہیں کیا۔ لیکن اگر آپ کہیں "سیل آؤٹ" تو دماغ کہتا ہے، اوہ، یہ کافی مشہور ہے۔ بہت سے لوگوں نے اسے خریدا۔ میں بھ کچھ لے دیکھتا ہوں۔ یہ بظاہر سادہ سی چیزیں ہیں جو ایک جیسی لگتی ہیں۔ لیکن دماغ کے سمجھنے کے انداز میں بہت بڑا فرق پیدا کر دیتی ہیں، دنیا کی سب سے بڑی مارکیٹنگ کمپنیوں میں سے ایک ایپل ہے، اور انہوں نے iPod یہ کہہ کر شروع کیا کہ اسکا رکھنا ایسا ہے گویا آپ کی جیب میں 1000 گانے ہیں۔

اور یہ آپ کو بالکل وہی بتاتا ہے جو آپ جاننا چاہتے ہیں۔ یہ اس کے میگا بائٹس یا اس کے انٹرفیس، یا کسی اور چیز کے بارے میں نہیں تھا۔ یہ صرف آپ کی جیب میں 1000 گانوں کا ہونا ہے۔

### [سلائیڈ 40]

استعارے سائنس کا ایک ترقی پذیر شعبہ ہے اور یہ وہ جگہ ہے جہاں دماغ ان چیزوں کو پسند کرتا ہے جن کو وہ جانتا ہے اور کاہلی۔ لہذا ہم طبی مسائل کو پہلے بیان کرنے کے لیے استعارے استعمال کرتے ہیں۔

تو، آپ جانتے ہیں، ہیموگلوبن کا مقصد بیان کرنا کافی مشکل ہے۔ اس لیے اسے اسکول کی بس سے تشبیہ دی جاتی ہے جو بچوں کو لائے لیجانے میں استعمال ہوتی ہے، اور ہیموگلوبن بھی آکسیجن لا رہی ہے لیجا رہی ہے۔

اور آپ کا پروسٹیٹ۔ ایک خاص عمر کے مردوں کے لئے، اسے پائپ پر کھڑے ہونے سے تشبیہ دی جاتی ہے کہ یہ بہاؤ کو محدود کرتا ہے۔

اور فائبر۔ یہ ایک سفنج ہے۔

صحت کی خواندگی صحت کی دیکھ بھال میں ایک حقیقی مسئلہ ہے اور اس بات کی وضاحت کرنے کے طریقے تلاش کرنا کہ لوگ کیا سمجھتے ہیں اور کیا عمل کر سکتے ہیں، ایک دلچسپ کام ہے۔ مجھے ایک مثال پسند ہے اور وہ ہے ڈپریشن، کیونکہ ہر کوئی ڈپریشن سے مراد بلیک ہول یا ڈارک ہول میں ہونے کی طرح سمجھتا ہے۔

تو اس سمجھ مین یہ اضافہ کہ دوائی وہ سیڑھی ہے جو آپ کو بلیک ہول سے باہر نکالتی ہے اسے لوگ سمجھ سکتے ہیں، ہم جانتے ہیں کہ ڈپریشن کے شکار لوگ اپنی دوائیوں کو اکثر لینا چھوڑ دیتے ہیں۔ لیکن اتنا وہ سمجھتے ہیں کہ یہی وہ چیز ہے جو بلیک ہول سے باہر نکلنے میں ان کی مدد کرے گی۔

اور یہ نتیجہ خیز ہے۔

### [سلائیڈ 41]

ہم سب NHS سے محبت کرتے ہیں اور ہم جانتے ہیں کہ اس میں چیلنجز ہیں، لیکن اگر لوگ سمجھتے ہیں کہ ان کے انتخاب کا NHS پر کیا اثر پڑتا ہے، تو ہم نے زکام اور فلو اور بند ناک کے بارے میں بات کی ہے۔ اگر آپ اپنا علاج کرتے ہیں چاہے آپ فارمیسی جائیں یا سپر مارکیٹ میں جائیں اور ڈی کنجسٹنٹ خریدیں، تو اس کی قیمت تقریباً £3.99 ہوگی۔ اگر آپ GP کے پاس جاتے ہیں اور وہ ایک نسخہ لکھتا ہے اور آپ فارماسسٹ کے پاس جاتے ہیں تو NHS کو تقریباً £35.00 لاگت آتی ہے۔ اگر آپ واک ان سنٹر جاتے ہیں، تو یہ £43.00 ہے۔ اور اگر آپ A&E جاتے ہیں، تو یہ لاگت بڑھ کر £66 ہو جاتی ہے۔

اور آج ہی صبح کی خبروں میں تھا۔

صرف 20 فیصد لوگوں کو A&E میں ہونا چاہیے۔ ان کا علاج فارمیسی میں کیا جانا چاہیے تھا یا 111 پر فون کیا جانا چاہیے تھا یا ان کی صحت کو دیکھنے کے دوسرے طریقے استعمال ہونے چاہیے تھے۔ لہذا لوگوں کو ان کے انتخاب کے نتائج کو سمجھنے دینا نتیجہ خیز ہو سکتا ہے۔

### [سلائیڈ 42]

تین چیزیں میں یقینی طور پر اس تصویر سے سیکھ سکتا ہوں۔ یہ امریکہ ہے، لیکن آپ کو برطانیہ میں یہی طرز عمل نظر آئے گا اور وہ جم جانے کے لیے ایک ایسکلیٹر پر جا رہے ہیں۔ برطانیہ میں جو رویہ مختلف ہے کیونکہ ہمارے پاس باہر ایسکلیٹرز نہیں سو لوگ جم کار پارک کے ارد گرد پانچ بار گاڑی چلاتے ہیں جب تک کہ وہ جم کے دروازے کے قریب پارک نہ کر سکیں اور اس سے میں نے جو تین چیزیں سیکھیں وہ یہ ہیں کہ ہم غیر منطقی مخلوق ہیں۔ دوسری بات یہ ہے کہ ہمارے ذہن میں طرز عمل کو تقسیم کرنے کا رجحان ہے۔ ہم تقسیم کر سکتے ہیں۔ یہ ایسا ہی ہے کہ جب میں میک ڈونلڈز جاتا ہوں، میں بگ میک آرڈر کرتا ہوں، میں بڑے فرائز کا آرڈر دیتا ہوں، لیکن میں ڈائٹ کوک کو بھی الگ سے آرڈر کرتا ہوں۔ تو میں اپنا کام کر رہا ہوں۔ میں سب ٹھیک کر رہا ہوں۔

اور تیسری چیز جو ہم اس سے سیکھتے ہیں وہ یہ ہے کہ ہم ریورڈ والے جانور ہیں، ہم کسی کا طرز عمل دیکھتے ہیں تو اسکے طرز عمل کی پیروی کرنے کا کافی امکان ہے۔

مجھے امید ہے کہ آپ کو یہ سیشن دلچسپ لگا ہوگا۔

[سلائیڈ 44/43]

**Helen Donovan** HD

آپ کا بہت شکریہ، ٹریو۔ یہ ایک دلچسپ موضوع ہے اور میں امید کرتی ہوں کہ دوسرے ساتھیوں نے بھی اسے مفید پایا۔ ہمارے پاس سوالات کے لیے تھوڑا سا وقت ہے۔ حاصل گفتگو یہ ہے کہ آپ نے اس سے یہ سمجھ لیا ہوگا کہ خود کی دیکھ بھال سے کیا مراد ہے اس کے بارے میں بہتر طور پر سمجھنا اور اس بات کی تعریف کرنے کے قابل ہونا کہ صحت اور نگہداشت کے وسیع تر نظام کے لیے یہ کیوں ضروری ہے۔ کچھ زیادہ عام بیماریوں کی شناخت کرنے کے قابل ہوں اور یہ معلوم کرنے کے قابل ہوں کہ وہ عام طور پر کتنی دیر تک چل سکتی ہیں اور یہ بھی جانیں کہ مدد کب حاصل کرنی ہے، یہ بھی جانیں کہ کہاں سے مشورہ لینا ہے، اس بات کو یقینی بنائیں کہ ہم اپنے فارماسسٹ اور دیگر سروسز کا استعمال کرسکتے ہیں اور ٹریو کو سننے کے بعد اس بات پر غور کرنے کے قابل ہوں کہ ہم سے کیا بات ان کاموں کو اس طرح کراتی ہے جیسا کہ ہم کرتے ہیں۔

سیلف کیئر فورم سے ہماری آخری بات کے طور پر، ہمارے لوگوں تک پہنچانے جانے والے پیغامات یہی ہیں، کہ براہ کرم ہماری فیکٹ شیٹس شیئر کریں، سیلف کیئر ویک (13 – 19 نومبر) کو فروغ دینے میں ہماری مدد کریں۔ ہمارے سیلف کیئر ویک ٹویٹر چیٹ میں شامل ہوں پیر 13 تاریخ کو 12 بجے۔

ہم 2023 کے لیے اپنے سیلف کیئر انوویشن ایوارڈز کا اعلان کریں گے، لیکن 2024 کے لیے نامزدگیاں کریں۔ اور اگر آپ ہمارے چیمنٹز میں سے ایک بننا چاہتے ہیں، تو براہ کرم لیبی واٹیکر سے رابطہ کریں۔ اس کا ای میل اس سلائیڈ کے نیچے ہے اور ہمیں X، Facebook، LinkedIn پر فالو کریں اور اگر آپ ہمارے نیوز لیٹر کو سبسکرائب کرنا چاہتے ہیں تو آپ اسے Self Care Forum کی ویب سائٹ ([www.selfcareforum.org](http://www.selfcareforum.org)) سے کر سکتے ہیں۔ یا [selfcare@selfcareforum.org](mailto:selfcare@selfcareforum.org) پر ای میل کریں۔