

તમારી હોસ્પિટલની એપોઇન્ટમેન્ટ અથવા સર્જરીની રાહ જોવી

COVID-19 રોગચાળાનો અર્થ એ છે કે કેટલાક ઓપરેશન્સ અને પ્રોસિજ્યર્સ મુલતવી રાખવામાં આવ્યા છે. ગ્રેટર માન્યેસ્ટરની હોસ્પિટલો ફરીથી બિન-તાકીદની શસ્ત્રક્રિયા કરવાનું અને એપોઇન્ટમેન્ટ લેવાનું શરૂ કરી રહી છે.

તમે કેટલો સમય રાહ જોશો?

તમારે કેટલો સમય રાહ જોવી પડશે તે તમારી ચોક્કસ સારવાર અને ક્લિનિકલ જરૂરિયાતો પર નિર્ભર રહેશે. તમે કેટલો સમય રાહ જોશો તે ચોક્કસ રીતે કહેવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે કારણ કે વેઈટિંગ લિસ્ટ દરરોજ બદલાય છે. તમારા પ્રતીક્ષા સમય વિશે અપડેટ આપવા માટે તમારી હોસ્પિટલ સંપર્કમાં રહેશે. જો તમારી પાસે ઈન્ટરનેટની એક્સેસ હોય તો www.nhs.uk દ્વારા તમારી હોસ્પિટલમાં સરેરાશ પ્રતીક્ષા સમય શોધી શકાય છે.

દર્દીઓને કેવી રીતે પ્રાથમિકતા આપવામાં આવે છે?

દરેક સેવામાં અમારા સલાહકારો બે મુખ્ય માપદંડો, ક્લિનિકલ જરૂરિયાત અને પ્રતીક્ષા સમય સામે લોકોને પ્રાથમિકતા આપે છે. લોકો વંચિત ન રહી જાય તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે આ શક્ય તેટલી યોગ્ય રીતે કરવામાં આવી રહ્યું છે.

જો તમારી સ્થિતિ વધુ બગડે તો...

અને શું તમને તમારી હોસ્પિટલમાં એપોઇન્ટમેન્ટ મળી છે?

જો તમારી પાસે પહેલેથી જ એપોઇન્ટમેન્ટની તારીખ હોય અને તમારી સ્થિતિ વધુ બગડે તો તમારે હોસ્પિટલના/ની સેક્રેટરી, બુકિંગ ટીમનો સંપર્ક કરવો જોઈએ અથવા દર્દી સલાહ અને સંપર્ક સેવા (Patient Advice and Liaison Service, PALS)નો સંપર્ક કરવો જોઈએ. ઉપયોગ કરવા માટેનો સંપર્ક નંબર તમારા છેલ્લા હોસ્પિટલ પત્ર પર હશે.

અથવા શું તમને હજુ સુધી તમારી હોસ્પિટલની એપોઇન્ટમેન્ટ મળી નથી?

જો તમારી સ્થિતિ વધુ બગડી રહી છે અથવા તમે નવા લક્ષણોનો અનુભવ કરી રહ્યાં છો, તો તમારે તમારા GP પ્રેક્ટિસનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. તમારા GP તમારું મૂલ્યાંકન કરી શકે છે અને તમને કેટલીક સલાહ આપી શકે છે. તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ આગળ વધારવા માટે તમારા GP પાસે વેઈટિંગ લિસ્ટ અથવા એપોઇન્ટમેન્ટ સિસ્ટમની એક્સેસ ન હોવા છતાં, જો કંઈક બદલાયું હોય જે ચિંતા પેદા કરી રહ્યું છે તો તેઓ હોસ્પિટલને જણાવી શકે છે. ત્યારબાદ હોસ્પિટલની ટીમ દ્વારા આ અંગે વિચારણા કરવામાં આવશે.

સાથે મળીને કામ કરતી હોસ્પિટલો

હોસ્પિટલો શક્ય તેટલી ઝડપથી લોકોની સારવાર કરવા માટે સાથે મળીને કામ કરી રહી છે અને આમાં કેટલાક લોકોને તેમની સર્જરી માટે અન્ય હોસ્પિટલમાં મુસાફરી કરવાનું કહેવામાં આવે છે. જો આ અંગે તમારો સંપર્ક કરવામાં આવે, તો કૃપા કરીને જો તમે કરી શકો તો ઓફર સ્વીકારો. લાયકાત ધરાવતા લોકોને પરિવહનમાં મદદ પૂરી પાડી શકાય છે. મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં તમારી સ્થાનિક હોસ્પિટલના કન્સલ્ટન્ટ હજુ પણ સર્જરી હાથ ધરશે.

જો તમને વધુ સહાયની જરૂર હોય તો

દર્દી સલાહ અને સંપર્ક સેવા (PALS) સહાય અને સલાહ પ્રદાન કરે છે. તમને તમારા છેલ્લા પત્ર પર હોસ્પિટલ માટેનો સંપર્ક નંબર મળશે.

Healthwatch (હેલ્થવોચ)ની માહિતી અને સાઇનપોસ્ટિંગ સેવાઓ તમને જરૂરી સ્વાસ્થ્ય અને સંભાળ સેવાઓ વિશે પસંદગી કરવા માટે પણ મદદ કરી શકે છે. www.healthwatch.co.uk મારફતે તમારા સ્થાનિક Healthwatch (હેલ્થવોચ)ની વિગતો શોધો.

તમારા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની સંભાળ રાખવી

એવી વસ્તુઓ છે જે તમે જ્યારે તમે તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ અથવા સારવારની રાહ જોઈ રહ્યા હો ત્યારે તમારી શારીરિક અને માનસિક સુખાકારીની સંભાળ રાખવા માટે કરી શકો છો. જો તમને શસ્ત્રક્રિયાની જરૂર હોય તો તમારી એકંદર સુખાકારી જાળવવાથી સ્વાસ્થ્ય ઝડપથી સુધરશે પણ ખરું.



સ્વસ્થ વજન

સ્વસ્થ વજન જાળવીને સર્જરી દરમિયાન તમારી જટિલતાઓનું જોખમ ઘટાડી શકાય છે. જો તમારું ઓપરેશન તાકીદનું ન હોય અને તમારું વજન વધારે હોય, તો આગળ વધતા પહેલાં થોડું વજન ઘટાડવા માટે સમય ફાળવવાથી તમને ફાયદો થશે. તેવી જ રીતે, જો તમારું વજન ઓછું હોય તો તમારું વજન વધારવું સારું રહેશે. સરળ, નાના ફેરફારો કરો. તે તેને યોગ્ય રીતે મેળવવા વિશે નહીં – પણ તેની શરૂઆત કરવા વિશે છે.



આહાર અને પોષણ

સર્જરી પછી તમારા શરીરે પોતાને દુરસ્ત કરવાની જરૂર રહેશે. તમારી સર્જરી પહેલાં અને પછી આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાવાથી ખરેખર મદદ મળી શકે છે.



આલ્કોહોલ

ખાતરી કરો કે તમે ભલામણ કરેલ મર્યાદામાં અથવા ઓછું પી રહ્યા છો, જેથી સર્જરી પછી તમારા શરીરની સાજા થવાની ક્ષમતામાં સુધારો થાય. તમે દર અઠવાડિયે જેટલી માત્રામાં પીઓ છો તેમાં કોઈપણ ઘટાડો ફાયદાકારક રહેશે.



માનસિક સ્વાસ્થ્ય

સારવાર, સર્જરી અથવા પરીક્ષણો માટે રાહ જોવી ચિંતાજનક હોઈ શકે છે અને કદાચ તમને બેચેન અથવા અસક્ત હોવાનો અનુભવ કરાવી શકે છે. તમે મિત્ર અથવા કુટુંબના સભ્ય સાથે તમને કેવું લાગે છે તે વિશે વાત કરવી એ સારો વિચાર છે. જો તમે ખરેખર સામનો કરવા માટે સંઘર્ષ કરી રહ્યા છો અથવા તો તમને લાગે છે કે વસ્તુઓ તમારા ઉપર હાવી થઈ રહી છે, તો તમારા GP અથવા પ્રાથમિક સંભાળ ટીમ સાથે વાતચીત કરો અને તેઓ તમને જરૂર પડી શકે તેવી સહાયને એક્સેસ કરવામાં મદદ કરશે.



રસીકરણ કરાવો

તમને આપવામાં આવતી તમામ રસીઓ લો. જો તમારું સ્વાસ્થ્ય નબળું પડે છે તો તમારી સર્જરી મુલતવી રાખવાની જરૂર પડી શકે છે.



વધુ હલનચલન કરો

તમારી પ્રવૃત્તિના સ્તરને વધારવાનો પ્રયાસ કરો. તમારી શક્તિ અને સંતુલનને સુધારતી પ્રવૃત્તિઓ તમારું સ્વાસ્થ્ય સુધરે તે માટે પણ ઉપયોગી થશે. શારીરિક પ્રવૃત્તિ તમારા શરીર અને મન માટે સારી છે. દરરોજ ઝડપી ચાલવું તમારી ઊર્જા વધારી શકે છે, તમારા મૂડને ઉત્તેજિત કરી શકે છે અને રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓને સરળ બનાવી શકે છે. તમારા માટે કયા પ્રકારની કસરત વધુ યોગ્ય છે તે અંગે સલાહ માટે તમે તમારા GP પ્રેક્ટિસનો સંપર્ક કરી શકો છો.



ધૂમ્રપાન છોડો

આ તમારી જટિલતાઓની શક્યતાઓને ઘટાડી શકે છે અને સર્જરી પછી તમારું સ્વાસ્થ્ય ઝડપથી સુધરે એવું બનાવી શકે છે. તે તમારા હોસ્પિટલમાં રોકાણને પણ વધુ આરામદાયક બનાવશે કારણ કે હોસ્પિટલના પરિસરમાં ધૂમ્રપાન કરવાની પરવાનગી નથી.

વધુ માહિતી અને સલાહ માટે whileyouwait.org.uk ની મુલાકાત લો