

ستاسو پر خپل بېرني چټک ارجاع کولو پوهېدل

زه په چټکه توګه کېدونکي ليدژمني ته ولي اړتيا لرم؟

ستاسو د لومړني پاملرني ډاکټر (Primary Care Clinician) پرېکړه کړې چې تاسو د خپلي ناروغيو علايمو د لا ډېرې څېړنې لپاره يوه چټک ارجاع کولو ته اړتيا لرئ.

ستاسو د ناروغي د علايمو سبب بڼايي يو شمېر روغتيايي شرايط وي چې سرطان هم پکې شاملېدې شي؛ نو تاسو ته ډېره مهمه ده چې ژر تر ژره وليدل شئ. سرطان چې څومره ژر وپېژندل شي، هومره يې د درملني چانس زيات وي.

په ياد ولرئ...

د دې په ياد لرل مهم دي چې د چټکو څېړنو لپاره ستاسو ارجاع کول هرو مرو په دې معنی نه دي چې تاسو سرطان لرئ. ډېری کسان چې د چټکي ليدژمني لپاره لېږل شوي، سرطان نه لري. ستاسو GP غوښتنه کړې چې تاسو ژر تر ژره وليدل شئ. د مهرباني له مخې خپله ټوله هڅه وکړئ چې ځان له وخت سره سم کړئ او هغې ليدژمني ته حاضر شئ چې روغتون يې درته تنظيموي.

ورپسې به څه کيږي؟

- ستاسو GP اوس ستاسو د ناروغي د علايمو جزيات روغتون ته ولېږي. مهرباني وکړئ له دې ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو GP ډاکټر ستاسو د ورځي خوا ټليفون کره او دقيقه شمېره لري (ليني ټليفون يا ګرځنده موبایل)
- روغتون بايد په پينځو کاري ورځو کې له تاسو سره اړيکه ونيسي او د ليدژمني په اړه درته ووايي. دا ليدژمنه بڼايي د يوه تېسټ لپاره وي (د بېلګې په ډول معاینه) يا بڼايي د دې لپاره وي چې د پاملرني دويم ډاکټر وګورئ. تاسو کولی شئ د روغتون د بوک کوونکو کارکوونکو ټليفوني اړيکې يا د ګرځنده موبایل پيغام ته په تمه شئ چې ليدژمنه مو تنظيم کړئ.
- که په پينځو کاري ورځو کې اړيکه درسره ونه نيول شوه، مهرباني وکړئ هغه روغتون ته زنگ ووهئ چې ورته راجع شوي يئ او د چټکي ليدژمني له ادارې څخه له يو چا سره خبرې وکړئ.

د اړيکې نيولو جزيات	ورته راجع شوی
North Bristol Trust: Southmead Hospital د 2WW چټک تيم شمېره 0117 414 0538	
University Hospitals Bristol and Weston: Bristol Sites د پوستکي د تپ لپاره راجع کېدل: 0117 342 3277. د نورو ټولو ډولونو راجع کول: 0117 342 7641، 0117 342 7642، 0117 342 7643، 0117 342 7644. کله مو چې ټليفون ته ځواب درکړل شو؛ مهرباني وکړئ يو لنډ پيغام پرېږدئ او خپل نوم، د زيږون نېټه او د ټليفون شمېره ووايي.	
University Hospitals Bristol and Weston: Weston General Hospital د 2WW چټک تيم شمېره 01934 647227	

- دا بڼه ده چې ټولو ته ووايي چې تاسو د ټليفوني اړيکې په تمه يئ. د روغتون کارکوونکي د دې اجازه نه لري چې ستاسو د ليدژمني په اړه بل چا ته ووايي؛ مګر دا چې تاسو اجازه راکړئ. نو ستاسو کورنۍ بايد ټول هغه زنگونه تاسو ته درکړي چې د روغتون له خوا دي.
- تاسو همداراز بايد د خپلي ليدژمني د وخت او نېټې په اړه يو ليک ترلاسه کړئ؛ نو د ټليفوني اړيکې د نه ترلاسه کولو په اړه اندېښنه مه کوئ. ستاسو د ډاکټر لخوا د راکړل شويو معلوماتو پر بنسټ، دا ليدژمنه به د

دې لپاره هم وي چې تاسو د بهر ناروغانو څانگه کې له يوه متخصص سره وگورئ يا ځينې ټېسټونه وکړئ؛ يا هر يو چې ستاسو لپاره ډېر مناسب وي.

- تاسو کولی شئ چې د روغتون هرې ليدژمنې ته د خپلې کورنۍ کوم غړی يا ملگري راولئ.

په روغتون کې به څه کېږي؟

ستاسو ليدژمنه به همداراز د مشورې يا تشخيصي ټېسټ لپاره وي؛ هر يو چې ستاسو لپاره ډېر مناسب و چې له تاسو سره په ډېره خوندي او چټکه لار مرسته وکړي. که تشخيصي ټېسټ وي؛ تاسو ته به جزیات ولېږل شي چې څه شی به کېږي او څه تيارې اړينه ده؛ تاسو کولی شئ چې ليدژمنې ته له ځان سره څوک راولئ. کله چې متخصص د لومړي ځل لپاره ووينئ، کولی شئ دا پوښتنې وکړئ او ځوابونه يې نوټ کړئ:

- ايا کومو ټېسټونو ته اړتيا لرم؟ که يې لرم، کومو ټېسټونو ته؟
- ايا بايد په روغتون کې پاتې شم؟
- ايا ټېسټونو ته څوک راسره راتلی شي؟
- کله به د ټېسټونو پايلې ترلاسه کړم؟
- څوک به مې يې له پايلو خبر کړي؟
- بيا به څه کېږي؟

څېړنو ته د انتظار پر وخت جوړ پاتې کېدل

د سرطان ممکنه درملنې او څېړنو ته د انتظار وخت کېدای شي ډېر له اندېښنو ډک وي. د روغ اوسېدو په اړه د NHS د لارښوونو په څارلو سره سم او جوړ په تمه کېدی شئ؛ په دې کې بنایي د متوازن رژیم خواړه خوړل، ورزش، سگرت څکول او د الکولو کم څښل شامل شي. روغ بدلونونه له کوچنیو بدلونونو پیلېږي.

د لا ډېرې مرستې او ملاتړ لپاره لاندې لېنک وڅارئ

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

دغه لېنک وڅارئ چې لا ډېر فعال پاتې کېدو په اړه ملاتړ ترلاسه کړئ

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

تاسو همداراز کولی شئ له Every Mind Matters سره د خپل حالت بدلولو لپاره ساده لارې پيدا کړئ

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