

## چوتھا قدم : وکالت



انفرادی طور پر اپنے مریضوں کی مدد کرنا ایک صحت مند برادری پیدا کرنے کے لئے ایک بہت اچھا آغاز ہے۔ لیکن، کبھی کبھی امداد کے نیٹ ورک مضبوط اور کافی نہیں ہوتے اور مریضوں کو واپس اسی غیر صحت مند حالات میں واپس جانا پڑتا ہے۔ لیکن آپ پھر بھی ان کے نیٹ ورک کو مضبوط بنانے کے لئے وکالت کر سکتے ہیں اور برادری کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں کہ وہ اپنے لوگوں کے لئے مزید کام کریں

اس مقصد کو حاصل کیا جا سکتا ہے اگر برادری کے رہنماؤں کو، سرکاری حکام اور مذہبی رہنماؤں سے لیکر کاروباروں کے مالکان اور خیراتی تنظیموں کے رہنماؤں کو اس نیٹ ورک میں شامل کر لیا جائے۔ برادری کے اندر ایسے کامیاب حضرات شناخت کیجئے جو آپ کے اپنے مریضوں کے لئے بہتر اور صحت مند ماحول کی تعمیر میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں

## اس تبدیلی کو کس طرح مؤثر بنایا جائے

← مقامی برادری کی ترقی کے فروغ میں شامل ہوجائیں

← بااثر لوگوں اور برادری کے رہنماؤں کے ساتھ بات کرنا شروع کریں

← کس طرح کے سماجی حالات آپ کے مریضوں کو نقصان پہنچا رہے ہیں ان کے بارے میں آگاہی پیدا کریں

← مقامی امدادی وسائل مہیا کرنے والے گروہوں اور وکالت کرنے والے گروہوں کے ساتھ شراکت داری کریں

← مقامی مسائل پر مشترکہ حل تلاش کرنے کے بین شعبہ جاتی کمیٹیوں میں شامل ہو جائیں

← تبدیلی کی حوصلہ افزائی کے لئے کیس اسٹڈیز اور کامیابی کی کہانیاں استعمال کریں

← صحت کے معاون ماحول پیدا کرنے کے لئے ایک وسیع تر سماجی تحریک کا حصہ بن جائیں

اس ٹول کٹ کا مقصد صحت کے کارکنوں کو بااختیار بنانا اور تعلیم دینا ہے کہ وہ کن طریقوں سے خراب صحت کے سماجی وجوہات کو حل کریں

مریضوں کی دیکھ بھال کرتے ہوئے آپ اکثر برادری کے اندر دیکھیں گے کہ بار بار صحت کے ایک ہی قسم کے مسائل پیش آتے ہیں۔ بجائے اس کے کہ ایک "فوری حل"، فراہم کیا جائے۔ ان صحت کے مسائل کو روکنے کے لئے اولین طور پر مزید اور کیا کیا جا سکتا ہے؟

بہت سے صحت کے مسائل کی وجوہات اکثر ایک ہی طرح کے بنیادی اسباب ہوتے ہیں جن کا تعلق روز مرہ کی زندگی اور گھریلو حالات سے ہوتا ہے۔ ان بنیادی اسباب میں غربت، بھوک، تنہائی، بدسلوکی اور امتیازی سلوک شامل ہیں

اس ٹول کٹ میں بیان کردہ چار اقدام کے عمل سے آپ کو روز مرہ کے خراب صحت کے بنیادی اسباب کو شناخت کرنے میں مدد ملے گی۔ اگر آپ اور آپ کے ساتھی مل کر کام کریں تو آپ اپنے معاشرے کو ایک بہتر اور صحت مند جگہ بنا سکتے ہیں۔ اس کام کو کرنے کے لئے آپ اپنے ساتھیوں کے ساتھ مل کر خراب صحت کے بنیادی سماجی اسباب کے بارے میں پوچھنا شروع کریں اور ان کے سدباب کے لئے عمل شروع کریں

- 1 علاج
- 2 سوال
- 3 رجوع
- 4 وکالت

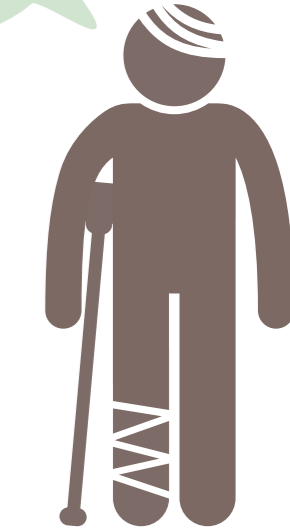


## پہلا قدم : علاج



درحقیقت آپ کا بنیادی کردار مریضوں کا علاج اور ان کی دیکھ بھال کرنا ہے۔ اسکے باوجود مریضوں کا علاج کرتے ہوئے آپ ان سے کچھ سوالات پوچھ سکتے ہیں۔ اس سے آپ کو اور آپ کے ساتھیوں کو ایک بہتر خیال حاصل کرنے میں مدد ملے گی کہ کیا وجہ ہے کہ ہم ایک ہی طرح کے صحت کے مسائل دیکھ رہے ہیں اور ان مسائل کے دوبارہ ہونے کے امکانات کو کم کرنے کے لئے آپ کیا کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ایک بار ان سے سوالات پوچھ لیں گے تو آپ ان کو اپنی مقامی برادری میں صحیح جگہوں اور لوگوں کے پاس بھی بھیج سکتے ہیں۔ اس طرح ان کی ضرورت کے مطابق ان کو مدد فراہم کی جا سکتی ہے

آپ یہ سوچ سکتے ہیں بیماری کی وجوہات میں سے کچھ وجوہات سے نمٹنا ایک خوف زدہ اور مشکل مرحلہ ہے۔ لیکن آپ کو صرف اپنے طور پر ان تمام مسائل کو حل کرنے کی ضرورت نہیں۔ اس ٹول کٹ کا استعمال کرتے ہوئے آپ اپنے مریضوں کو آپ کی طرح کے دوسرے باوسائل افراد کے ساتھ رابطہ قائم کرنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ اس عمل سے آپ کے مریضوں کو اضافی مدد ملے گی



## یاد رکھیے :

- وسیع تر تناظر کے بارے میں سوچ بچار رکھیں
- قابل رسائی اور پینچ رہیں
- ثقافتی ورثے سے آگاہ رہیں
- آپ کیا سن سکتے ہیں کے متحمل ہوں

- توجہ دیں اور سنیں
- احترام تیجیے اور ہمدردی کریں
- دردمندی اور سمجھداری کا اظہار کیجیے
- اعتماد اور تحفظ کو قائم کریں

## دوسرا قدم: سوال

صحیح طریقے اور درست سوالات پوچھنے سے آپ کو اپنے مریضوں کے بنیادی مسائل کی نشاندہی کرنے میں اور ان مسائل کے حل کے لیے صحیح جگہ سے رجوع کرنے میں مدد ملے گی۔ یاد رکھیں کہ بہت سے مریض اپنے حالات کی وجہ سے خوفزدہ اور ان کے بوجھ سے سرشار ہوتے ہیں اور معلوم نہیں کر سکتے کہ مدد حاصل کرنے کے لیے کہاں سے شروع کیا جا سکتا ہے

اگر آپ سوالات کو ایک باعزت اور دوستانہ انداز میں پوچھنا شروع کریں گے تو واضح اور مددگار جواب حاصل کرنے کا امکان زیادہ ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیے کہ آپ سوال ایک محفوظ ماحول میں پوچھیں۔ یہ آپ کے مریض کو کھل کر جواب دینے کے قابل بنائے گا

### مثالی سوالات

کیا گھریلو افراد ایک مستحکم روزگار اور محفوظ کام کے حالات میں کام کرتے ہیں؟

جب گھر کے افراد کام کر رہے ہوتے ہیں تو آپکے بچوں کی نگہداشت کون کرتا ہے؟

کیا اسکول جانے کی عمر کے بچے باقاعدگی سے اسکول میں شرکت کرنے کے قابل ہیں؟

کیا گھر میں ہمیشہ کھانے کے لیے کافی کھانا ہوتا ہے؟

کیا آپ اور آپ کے خاندان کے سونے کے لیے ایک محفوظ اور صاف جگہ ہے؟

کیا آپ گھر میں محفوظ محسوس کرتے ہیں؟

کیا آپ اپنے بچوں کی حفاظت کے بارے میں کوئی خدشات ہیں رکھتے ہیں؟

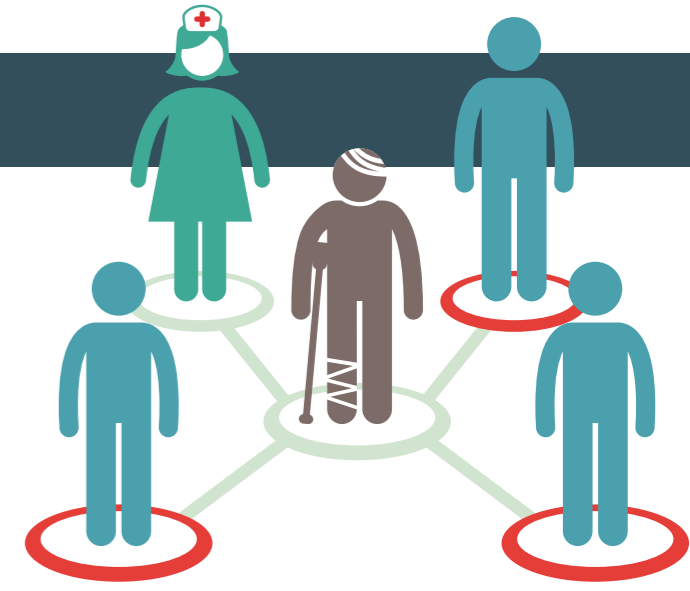
کیا آپ نے کبھی یہ محسوس کیا کہ کوئی آپ پر دباؤ ڈال رہا ہو، یا تنگ کر رہا ہو یا خوفزدہ کر رہا ہو؟

کیا آپکے دوست یا خاندان کے لوگ جن پر آپ ضرورت کے وقت انحصار کر سکتے ہیں؟

## تیسرا قدم: رجوع

مریضوں کو ابتدائی علاج فراہم کرنے کے بعد اور ساتھ ہی ان کے حالات کے بارے میں ان سے پوچھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائے گی کہ بہتر خیال کرسکیں کہ ان کو کیا مسائل درپیش ہیں اور کن چیلنجوں کا سامنا ہے۔

ان چیلنجوں میں سے کچھ ناقابل تسخیر لگ سکتے ہیں۔ لیکن آپ ان کے مسائل حل کرنے کے لیے اور مدد کرنے میں اکیلے نہیں ہیں۔ آپ ایک مثالی پوزیشن میں ہیں اور مقامی وسائل اور حمایت کے نیٹ ورک سے اپنے مریضوں کی امداد کے لیے رجوع کر سکتے ہیں۔ وہ حمایت کے نیٹ ورک جن کے بارے میں آپ کے مریضوں کو علم نہیں ہو سکتا اور زندگی کے حالات کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں



### مثالی رجوع کے ادارے

مرکز ملازمت، روزگار کی مہارت کی دوبارہ تربیت، اپرنٹس شپ پروگرام

بچے کی دیکھ بھال کے معاون ادارے، ابتدائی بچپن کے ترقی کے پروگرام، پڑوس میں چلنے والے بچے کی دیکھ بھال کے ادارے

اسکول بورڈز، وزارت تعلیم، بچوں کے حقوق کی ایجنسیاں

کھانا فراہم کرنے والے ادارے، کمیونٹی باغات

ریہائش کے حقوق کے وکالت گروپوں، کرایے داروں کے بورڈ

خواتین کی پناہ گاہیں، خواتین کی معاونتی گروپ، گھریلو تشدد کے متاثرین کے لیے ٹیلی فون ہاٹ لائن

نوجوانوں کو تحفظ فراہم کرنے والے ادارے، محکمہ پولیس، عوام کے مسائل کو حل کرنے کے ادارے

قانونی امداد کے کلینک، انسانی حقوق کی تنظیموں، ثقافتی کمیونٹی معاونتی گروپ

معاونتی گروپ، مذہبی ادارے، پڑوس نیٹ ورکس



روزگار



بچوں کی نگہداشت



تعلیم



غذائیت



رہائش



گھریلو تشدد



بچوں سے ناروا سلوک



امتیازی سلوک



تنہائی

