Better health programme

NHS

ਡਾਰਲਿੰਗਟਨ ਡਰਹਮ ਅਤੇ ਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ NHS

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ NHS ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਵਧੀਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਕੀ ਬਿਹਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਇਹ ਉਹ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ NHS ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ (Better Health) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਜਨਤਾ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਰਹੀ ਹੈ।

ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ – ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸ਼ੂਗਰ – ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜੀ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬੱਚ ਰਹੇ ਹਨ।

ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ, NHS ਦੇ ਸੰਗਠਨ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਵਾਧੂ ਧਨ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਦਬਾਵ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਘੱਟ ਹੋਣਗੇ।

Better health programme

ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ (Better Health) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ NHS,ਡਾਰਲਿੰਗਟਨ, ਕਾਉਂਟੀ ਡਰਹਮ ਅਤੇ ਟੀਜ਼ ਵੈਲੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲਗਭਗ 100 ਕਲਿਨੀਸ਼ਿਅਨ – ਸੀਨਿਅਰ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ, ਜੀਪੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਸਮੇਤ – ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣਾ ਕਿਵੇਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜੀਪੀ, NHS ਸਮੁਦਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਵੈਸੇਵੀ ਖੇਤਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਮੁਦਾਏ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਵੇ, **ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

ਗੰਭੀਰ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਹਲਾਤ ਅਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੁਆਰਾ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ 24/7 ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਟੀਮ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ।

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ, ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਿਆਂ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਜਿਹਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕਲਿਨੀਸ਼ਿਅਨ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਅੰਦਰੂਣੀ ਬਲੀਡਿੰਗ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਵ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋਵੇ ।

ਸਾਡੇ ਕਲਿਨੀਸ਼ਿਅਨ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ, ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ ਟੀਮਾਂ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਣ।

"ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਔਰਤ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਖਤਰੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਮਨਤਮ ਪੱਧਰ ਤਕ ਲਿਆ ਦੇਵੇ । ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨ ਉਹ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀਕ੍ਰਿਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਘੱਟ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਾਈ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਘਰ ਆ ਕੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।"

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ਜੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਹੁਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

"ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਸਰੰਚਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਸਮੁਦਾਏ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾ ਸਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਾਰਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।"

ਡਾ. ਨੀਲ ਓ'ਬਰੇਨ, ਜੀਪੀ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਪਰਧਾਨ, ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਕਈ ਵਿਭਿੰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ

ਉਹ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਬਾਹਰੀ-ਰੋਗੀ ਕਲੀਨਿਕ, ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਕੈਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਜੋ ਜਾਨਲੇਵਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਦਾਈ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਸਵ ਦੇਖਭਾਲ ।

"ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਸਰਜਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ। ਤਾਰੀਖ ਤੈਅ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਨੋਟਿਸ ਉੱਤੇ ਇਸਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਰਬਾਦੀ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।"

ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ ਟੂਲੋਕ, ਸਲਾਹਕਾਰ ਓਰਥੋਪੈਡਿਕ ਸਰਜਨ

ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾਏਗਾ, ਜਿੱਥੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਉੱਚੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਣਗੇ।

"ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਥੋੜਾ ਦੂਰ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕੋ ਛੱਤ ਹੇਠਾਂ ਦਿਨੇ ਅਤੇ ਰਾਤੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਪਲਬਧ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਕੁਸ਼ਲਾਤਾਵਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਗੰਭੀਰ ਆਘਾਤ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਚੋਟਗ੍ਰਸਤ ਹੋਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।"

ਡਾ ਫਿਲ ਗੋਡਫ੍ਰੀ, ਸਲਾਹਕਾਰ ਐਨਸਥੇਟਿਸਟ

ਸਥਾਨਕ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ?

ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਨਤਾ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਇਸੇਤਮਾਲ ਨੂੰ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ:

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ?

ਸਮੁਦਾਏ ਅਤੇ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿਖੇ?

ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ!

ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਫੀਡਬੈਕ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਲਈ *ਬੈਟਰ ਹੈਲਥ* ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਪ੍ਰਸਤਾਵ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਏਗੀ।

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

www.nhsbetterhealth.org.uk ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਕਾਲ ਕਰੋ**01642745401**

ਤੁਸੀਂ ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡਿਆ ਦੇ ਜਰੀਏ ਇੱਥੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਈਮੇਲ: **necsu.betterhealthprogramme@nhs.net**

ਟਵਿੱਟਰ: **www.twitter.com/NHSBetterHealth**

ਫੇਸਬੁਕ:**www.facebook.com/nhsbetterhealthprogramme**

ਜਾਂ **BHP ਅਤੇ ਤਹਾਡੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ 60777** ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ ।

ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ, ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਲ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਰਗੇ ਦੂਜੇ ਫਾਰਮੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ 01642 745401 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।