SPECIAL EDITION

ACROSS Newsletter

ACROSS — Affordable Cardiac Rehabilitation: An Outreach Inter-disciplinary Strategic Study

Message from Joint Lead ACROSS
Prof. Imran Bashir Chaudhry

میں دل کی بیماری اور صحت کی بحالی کے پروگرام پر کام کرنے کے لیے بہت پر جوش ہوں کیونکہ میں نے خود 35 سال کی عمرمیں کوورونری آرٹری بائی پاس گرافٹ (*coronary artery bypass graft*) کا تجربہ کیا ہے۔ میری خوش قسمتی تھی کہ مجھے بروقت اس عارضے سے صحت یاب ہونے کے لیے مکمل علاج ملا، جس میں نہ صرف دل کی بیماری کا علاج ہوا بلکہ ذہنی پریشانی اورصدمے سے نمٹنے میں بھی مدد ملی۔ اس کے بعد سے ہی میں چاہتا تھا کہ میں دل کے عارضے میں مبتلا دوستوں، خاندانوں، ساتھیوں کے ساتھ اپنے تجربات شئیر کر کے ان کی مدد کر سکوں۔

میں اس گرانٹ اپلیکیشن میں پروفیسر روڈ ٹیلر کے ، گلاسگو یونیورسٹی ، کے ساتھ مشترکہ لیڈ کے طور پر کام کرنے اور اپنی زندگی کی تبدیلی کے تجربے کو شیئر کرنے کے لیے بہت پرجوش ہوں۔ دل کی بیماری کے لیے آسانی سے مہیا ہونے والا بحالی کا پروگرام، "آوٹ ریچ انٹر ڈسپلنری اسٹریٹجک اسٹڈی" (*Across*) ایک اہم قدم ہے جس کا مقصد کم اور درمیانی آمدنی والے ممالک میں دل کے عارضے میں مبتلا افراد کی معیارِ زندگی کو بہتر بنانا اور اس کے ذریعے سے شرحِ اموات میں کمی لانا ہے۔

دنیا بھر میں دل کی بیماری کا علاج اور اس کی رسائی کے طریقے مختلف ہیں۔ دل کی بیماری کی وجہ سے 80٪ اموات کم اور درمیانی آمدنی والے ممالک میں ہوتی ہیں لیکن سہولیات تک رسائی ہر جگہ ایک اہم مسئلہ ہے۔ مل کر کام کرکے اور آگاہی بڑھا کر، شواہد پر مبنی تحقیقات کے ذریعے ہم اس مرض میں مبتلا افراد کی زندگیوں میں تبدیلی لانے کے لیے پالیسی ترتیب دے کر اس پر عمل درآمد کراسکتے ہیں۔ دل کی بیماری اور اس کا علاج دل کی ڈھڑکن قائم رکھنے کے لیے اہمیت کا حامل ہے۔ دل جسم کا واحد اعضاء ہے جسے آپ سن اور محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ زندگی کی پہلی اور آخری نشانی ہے۔ یہ ان چند چیزوں میں سے ایک ہے جو ہم سب کو بطور انسان متحد کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

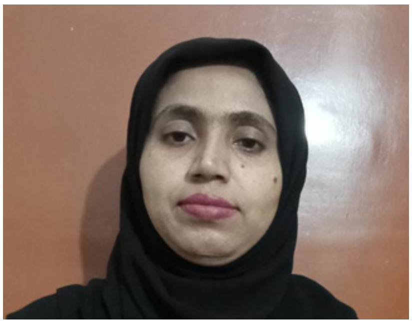
Interview from
Dr. Ghulam Husain Soomro
Consultant Cardiologist, Ziauddin Hospital

دل کی بیماری سے بحالی دراصل ایسے مریضوں کے لیے ہے جو کی دل کی بیماری کا شکار ہوں اور وہ کسی کی رہنمائی میں جسمانی مشق یا ورزش کر تے ہیں اور بحالی کا پروگرام مکمل کرتے ہیں جسمیں انکی جسمانی بحالی کے ساتھ ساتھ انکی ذہنی بحالی پر بھی توجہ دی جاتی ہے تاکہ وہ دل کی بیماری سے بہتر طریقے سے مقابلہ کرسکیں۔

مثال کےطور پر جن کو *myocardiac function* ہوتا ہے تو انکی انجیوپلاسٹی ہوتی ہےتو وہ اپنی خود اعتمادی کھو بیٹھتے ہیں انہیں محسوس ہوتا ہے کہ زندگی ختم ہوگئی ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ ایک جسمانی عمل ہےمگر اسکے ساتھ جزباتی نوعیت کے اثرات بھی منسلک ہیں اور دل کی بیماری سے بحالی کا یہ پروگرام جسمانی اور جزباتی صلاحیتوں کو بحال کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

اسکے دو اہم حصے ہوتے ہیں۔1۔جسمانی اور 2۔ذہنی۔ جسمانی صحت فزیوتھراپی ، جسمانی مشق اور ورزش سے متعلق ہے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ مریض دوبارہ اپنی ورزمرہ امور کو انجام دے سکے۔ جیسے ہی مریض کو پتہ چلتا ہے کہ اسکا دل 30 فیصد کام کر رہا ہے اسے پریشانی شروع ہوجاتی ہے اور اسے لگتا ہے کہ اب سب ختم ہو چکا ہے اور مریض اس خود اعتمادی سے کام نہیں کرپاتےجس طرح پہلے کرتے تھے اگر وہ اس بحالی کے پروگرام میں شامل ہونگے تو وہ اس بات پر غور کر پائیں گے کہ ٹھیک ہے مرض ہو گیا ہے مگر میں اب بھی کام کر سکتا ہوں ۔دوسری اہم چیز ذہنی صحت ہے ظاہر ہے جب آپکو ایسی دائمی مرض ہو جاتا ہے تو یہ آپکے لیے ایسے جزباتی نوعیت کے مسائل بھی لیکر آتا ہے اکثر مریض اداسی اور مایوسی کا شکار ہوجاتے ہیں اور کچھ گھبراہٹ کا۔ زرا سا دل میں کچھ غیر معمولی ہوتے ہی ایمرجنسی میں بھاگتے ہیں ۔ دل کی بیماری سے بحالی کے پروگرام میں دونوں چیزوں کو مدنظر رکھا جاتا ہے مگر مریض اسکی اہمیت اور افادیت کو نہیں سمجھ پاتے ۔ عام طور پر یہ زمہ داری معالج پر ہوتی ہے کہ وہ مریض کو اس بارے میں آگاہ کریں جو کہ بعض اوقات بہت دشوار ہوتا ہے۔ اس طرح کی سہولیات پاکستان میں بہت کم ہیں اور جہاں میسر ہیں وہاں لوگ زیادہ تر ان سے فائدہ نہیں اٹھاتے۔

Message from Service User Adeela Kulsoom

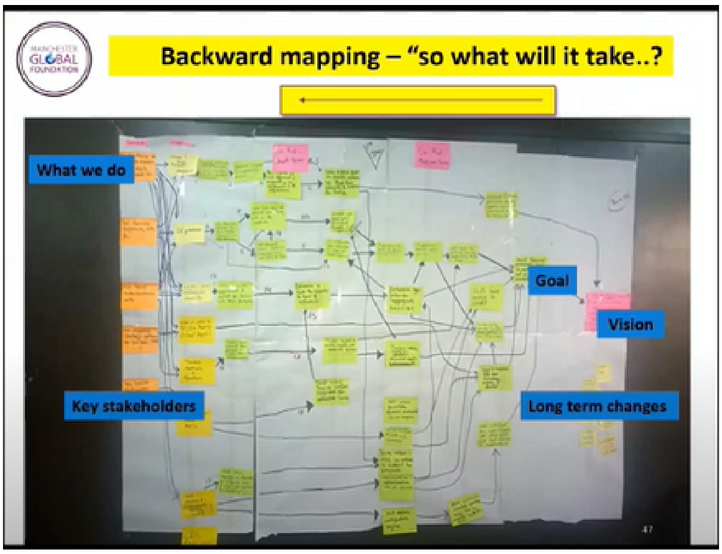


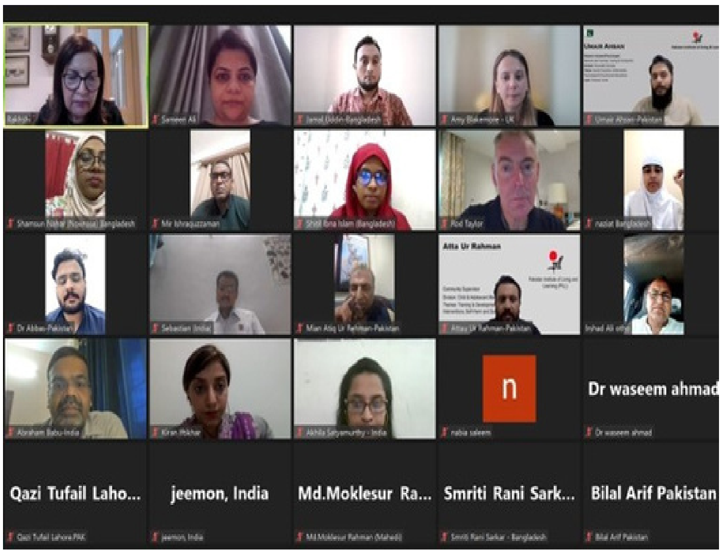
انڑویور: (عدیلہ) کیا آپ مجھے اپنی بیماری کے حوالے سے بتائیں گی؟
عدیلہ: پیدائش سے ہی میرے دل میں سوراخ تھا ۔میرا سانس بہت زیادہ پھولتا تھا اور میں بہت جلدی تھک جاتی تھی کسی بھی کام کرنے کا ہمت یا طاقت نہیں رہتی تھی ۔او ر آہستہ آہستہ میرا بایاں بازوں اور جسم سن ہو گیا تھا جیسے وہاں پہ خون ہی نہیں ہے ، مسلسل درد رہتا تھا اور میں اس ہاتھ سے زیادہ کام نہیں کر پاتی ہوں ۔

انڑویور: دل کی بیماری کی وجہ سے کبھی ذہنی طور پر پریشان ہو ئیں یا اپنے مزاج میں تبدیلی محسوس کی ؟
عدیلہ: مجھے جلدی غصہ آنے لگا ہے،چھوٹی چھوٹی باتوں پہ بہت جلدی جذباتی ہو جاتی ہوں۔ نیند بھی ٹھیک سے نہیں آتی ہے اور کبھی کبھی توبہت زیادہ سونے لگ جاتی ہوں۔ سوتے ہوئے جسم میں اکثر جھٹکا لگ جاتا ہے۔میں سمجھتی ہوں کہ ایسے پروگرام ہونے چاہئیں جس میں کہ بیماریوں کے حوالے سے آگاہی دی جائے۔ ایسےافراد(مریض) زیادہ تر ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں اس لیئے انہیں ڈپریشن سے نبٹنے کی تربیت دی جا سکتی ہے اور غصے پر قابو پانا سیکھایا جانا چاہیے ۔اس کے ساتھ ساتھ آگاہی پروگرام میں ایک پوری ٹیم ہونی چاہیے جن سے پندرہ دن میں ایک بار ضرور ملاقات ہو ۔ اس ٹیم میں کارڈیولوجسٹ ,سائیکالوجسٹ اور سٹاف بھی ہونا چاہیئے ،اور ان سب کو اس کی ٹریننگ دینی چاہیے تاکہ آگے اپنے مریضوں کوبہتر گائیڈ کر سکیں ۔

مریض اور لوگوں کو شامل کرنے اور اس پروگرام کا حصہ بنانے کے لیے سرگرمیاں

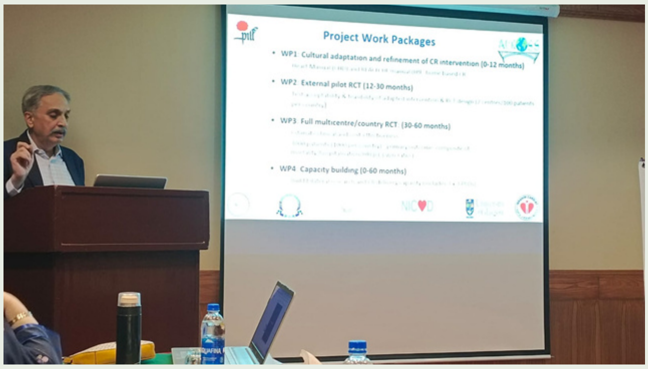
ACROSS پراجیکٹ کو کامیاب بنانے کے لیے دوسرے مرحلے میں ایک ورک شاپ کا انعقاد کیا گیاجس کا مقصد " تبدیلی کے نظریے" کو اپناتے ہوئے اس پروجیکٹ کے لیے خود کو تیار کرنا تھا اس ورک شاپ میں اہم اسٹیک ہولڈرز کی مدد سے منصوبہ بندی اور حکمتِ عملی تیار کی گئی۔ورکشاپ کے شرکاء میں پاکستان، بنگلہ دیش، بھارت سے ماہر امراض قلب، ماہر نفسیات، نرسیں، پیشہ ورانہ معالج، غذائی ماہرین، فزیو تھراپسٹ، دل کے عارضے میں مبتلا مریض اور دیگر اسٹیک ہولڈرز شامل تھے۔ ورکشاپ مختلف سرگرمیوں پر مشتمل تھی جس میں پروجیکٹ سے متعلق مشکلات، اس کے اثرات اور ان پر قابو پانے کے طریقوں پر بات ہوئی۔ تمام اسٹیک ہولڈرز نے دل کی بیماری میں مبتلہ افراد کی بحالی کے لیے ترتیب دیئے جانے والے پروگرام کو سہرایا اور اس بات پر اتفاق کیا کہ کووڈ 19 جیسی دوسری وبائیں، موسمی تبدیلیاں جیسے سیلاب، شدید گرمی (heat wave) وغیرہ جیسے مسائل کی وجہ سے مریضوں کو اس پروجیکٹ میں شامل کرنے اور بحالی کے پروگرام کی فرہامی میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔ جس پر قابو پانے کے لیے ٹیکنالجی کو استعمال میں لایا جا سکتا ہے۔ تمام اسٹیک ہولڈرز نے اس انتہائی اہم پروجیکٹ پر مل کر کام کرنے پر اتفاق کیا۔ یہ پروگرام جنوبی ایشیائی ممالک میں انجام دیا جائے گا، جہاں اموات کی بڑی وجہ دل کی بیماری ہے۔





Policy Round Table

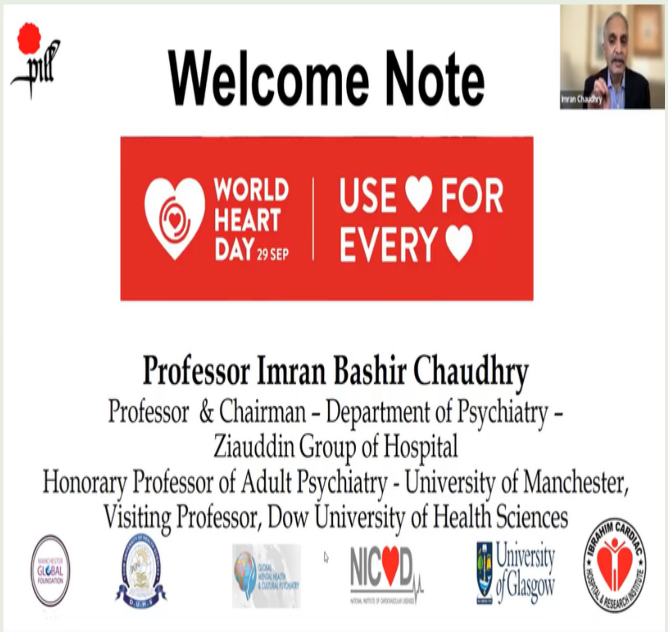
Pakistan Institute of Living and learning (PILL), in collaboration with University of Manchester and Mersey Care NHS Foundation Trust, organized a Mental Health Policy Round Table with Director General Health Sindh Mr. Irshad Memon on 31st May 2023. Joint lead Prof Imran Chaudhry presented the ACROSS project. Co-Applicant Prof. Nusrat Husain hosted the Chief Guest and more than 30 experts in mental health, cardiology, critical care medicine, public health, policy making, oncology, psychology, rehabilitation science, implementation sciences, community medicine, health economics joined the session.



The Director General Health extended his full support to the ACROSS joint lead across the province of Sindh (Population >50 million) and urged to not only pilot and test its clinical and cost effectiveness but also explore possible methods of implementation for which Directorate of Health Services will extend its full support.

Brief Report of World Heart Day

The World Heart Day event is organized on 29th of September to spread awareness for Cardiovascular Diseases and reduce the global burden of disease. On both occasions, the event was jointly organized by Pakistan Institute of Living and Learning (PILL), in collaboration with the University of Glasgow, University of Manchester and National Institute of Cardiovascular Diseases, Pakistan. The online event was attended by people from Pakistan, Bangladesh and United Kingdom including Health Professionals, General Practitioners, Psychiatrists, Psychologists, Patients/Carers and general public.



The Dayspring
Youth Centric Newspaper of Pakistan
www.thedayspring.com.pk | thedayspringnews | the_dayspring
Bridging Mental Health Treatment Gap through Evidence and Policy
NEWS DESK
ISLAMABAD