

Jak ve Spojeném království využívat státní zdravotní péči (NHS)

Je důležité, abyste věděli, jak funguje zdravotní služba ve Spojeném království, abyste mohli využít nejvhodnější službu pro vaši nemoc nebo zranění. To také znamená, že pohotovost se zaměřuje na léčbu lidí, kteří potřebují naléhavou zdravotní pomoc.

Pokud nejste zaregistrováni u praktického lékaře, tak to brzo učiňte. Zeptejte se přátel, rodiny nebo ve své komunitě ohledně doporučení na praktického lékaře, jenž by byl blízko vašeho bydliště, navštivte jej a zaregistrujte se. Budete muset zaregistrovat nejen sebe, ale také členy vaší rodiny.

Pohotovost by se měla využívat pouze v případech, které jsou naléhavé nebo život ohrožující, jako např. mrtvice, dušení, ztráta vědomí, velmi vysoké horečky u dítěte, velké otevřené rány, které stále krváčí, bezvědomí nebo nepřestávající záchvaty.

Jak pečovat o své zdraví doma

My všichni hrajeme důležitou roli v péči o své zdraví a zdraví své rodiny. Je mnoho méně závažných problémů, které můžete léčit doma pomocí základní lékárničky první pomoci.

Kašel, nachlazení, zkažený žaludek, kocovina, lehčí řezné rány a pohmožděniny a bolavý krk lze léčit doma pomocí základních léků.

Dobrou praxí je mít doma některé základní léky, které vám pomohou léčit méně závažné nemoci a vyhnout se zbytečným návštěvám doktora nebo pohotovosti.

Ve vaší domácí lékárničce je dobré mít následující léky proti bolesti jako paracetamol a ibuprofen, léky proti nachlazení a chřipce, antihistaminika, léky proti průjmům, orální rehydratační soli, léky na trávicí potíže a lékárničku první pomoci včetně náplastí a obvazů, teploměru a pinzet. Výše zmíněné lze zakoupit bez předpisu ve vaší místní lékárně nebo supermarketu.

Nezapomeňte mít své léky na bezpečném místě a mimo dosah dětí a podávejte správnou dávku vzhledem k věku osoby, které jsou léky podávány.

Zde je krátký seznam dalších zdravotních služeb, jenž jsou lokálně k dispozici.

Lékárna

Lékárníci jsou zdravotními odborníky a často sídlí v lékařských ordinacích a supermarketech, ale také mají své vlastní provozovny ve městech a na vesnicích.

Mohou vám ihned pomoci s různými problémy, což znamená, že nemusíte jít k praktickému lékaři.

Když jdete do lékárny, tak požádejte, zda můžete hovořit s lékárníkem. Většina lékárníků má k dispozici soukromou konzultační místnost, kterou budete moci použít. Mohou pomoci s bolestmi, alergiemi, sennou rýmou, kožními problémy, kašlem a nachlazením. Také vám mohou poradit ohledně léků, pomoci s hubnutím, pitím méně alkoholu, antikoncepcí v naléhavých případech a očkováním proti chřipce.

Telefonní služba NHS 111 nebo služba praktický lékař mimo pracovní dobu.

NHS 111 je telefonní číslo NHS pro nenaléhavé případy. Funguje 24 hodin denně a 365 dní v roce. Hovory jsou z pevných linek a mobilních telefonů zdarma. Využívá překladatelské služby a volající, kteří nerozumí anglicky, mohou říct název požadovaného jazyka, aby mohli využít tlumočnicka.

Zavoláním na 111 se spojíte s vysoce zkušeným poradcem, kterému pomáhají zdravotní odborníci. Zeptají se vás na několik otázek, aby zhodnotili vaše příznaky, a ihned vás nasměrují k nejlepší zdravotní péči pro vás.

Pokud potřebujete praktického lékaře, ale ordinace vašeho praktického lékaře je zavřená (večer/přes noc nebo během víkendů), tak zavolejte na číslo NHS 111, a požádejte o informace o nejbližším praktickém lékaři mimo pracovní dobu.

Střediska pro ošetření drobných úrazů a ambulantní péče

Vaše místní středisko pro ošetření drobných úrazů (MIU) nebo ambulantní péče (UTC) ošetří většinu drobných úrazů a nemocí, které jsou naléhavé, ale nikoli životu nebezpečné. Středisko ošetří řezné rány, zlomeniny, podvrtnuté klouby, vyrážky, kousnutí (od zvířete, hmyzu a lidí), sportovní úrazy, infekce ran, drobné popáleniny a opařeniny. Není nutná žádná schůzka a mnoho středisek je otevřeno sedm dní v týdnu. Navštivte www.nhs.uk, abyste našli jednoho poblíž.

Praktický lékař

Místní lékaři, kterým se říká praktičtí lékaři, poskytují zdravotní péči v místní komunitě a mají za sebou minimálně osm let zdravotního vzdělávání a akademický titul. Obvykle spolupracují se skupinou dalších zdravotních odborníků.

Mohou vám pomoci s celou řadou zdravotních problémů včetně infekce uší, očkování proti chřipce, bolesti zad, odvykání kouření, pití méně alkoholu, duševních problémů jako deprese nebo jakýchkoliv nemocí nebo zranění, která přetrvávají. Také mají kliniky pro novorozence a porodní asistentky.

Potom se budete moci objednat prohlídku u praktického lékaře a nebo s lékařem/lékařkou probrat své zdravotní potíže. Praktičtí lékaři vám mohou také předepsat léky nebo vás doporučit k odbornému lékaři do nemocnice, do nemocniční kliniky nebo ke specialistovi.