

## Jak korzystać z National Health Service (NHS) w Zjednoczonym Królestwie

Ważne jest aby wiedzieć, jak funkcjonują poszczególne jednostki służby zdrowia w Zjednoczonym Królestwie by móc otrzymać pomoc odpowiednią dla choroby lub obrażenia. Oznacza to też, że personel SORu (A&E) może skupić się na leczeniu osób, które potrzebują pilnej opieki medycznej.

Jeśli nie zarejestrowano się jeszcze u lekarza rodzinnego (GP), należy to zrobić jak najszybciej. Najlepiej zapytać się znajomych, członków rodziny lub osób w swojej społeczności o polecenie lekarza rodzinnego (GP) w danej okolicy i należy udać się do przychodni, aby się zarejestrować. Będzie trzeba zarejestrować siebie, jako członków swojej rodziny.

Na oddział SORu (A&E) należy udać się jedynie w nagłych lub zagrażających życiu przypadkach jak udar mózgu, zadławienie, utrata przytomności, nadmiernie wysoka gorączka u niemowląt, duża otwarta rana, która nie przestaje krwawić, zamroczenia lub nieustające napady.

### **Dbanie o siebie w domu**

Każdy ma obowiązek dbania o siebie oraz o swoją rodzinę. Istnieje wiele mniejszych problemów, z którymi można zaradzić sobie w domu za pomocą podstawowych zestawów pierwszej pomocy.

Kaszel, przeziębienia, zaburzenia żołądka, przepicie, drobne skaleczenia i stłuczenia oraz bóle gardła mogą być leczone w domu za pomocą podstawowych leków.

Dobrym pomysłem jest posiadanie w domu kilku podstawowych leków, które mogą pomóc w domowym leczeniu drobnych dolegliwości oraz uniknięciu niepotrzebnych podróży do lekarza lub na oddział SOR (A&E).

Apteczka domowa może zawierać środki przeciwbólowe jak paracetamol, ibuprofen, leki na grypę i przeziębienie, leki antyhistaminowe, leki na biegunkę, elektrolity, leki na niestrawność żołądkową oraz apteczkę pierwszej pomocy z bandażami, plastrami, termometrem oraz pęsetą. Wszystkie powyższe materiały można zakupić bez recepty w lokalnej aptece lub hipermarkecie. Należy pamiętać, aby przechowywać wszystkie leki w miejscu bezpiecznym, poza zasięgiem dzieci oraz aby podawać odpowiednie dawki dla wieku osoby zażywającej lekarstwo.

### **Oto krótki przewodnik po jednostkach służby zdrowia dostępnych lokalnie.**

#### **Apteka**

Farmaceuci są specjalistami medycznymi, a apteki często znajdują się w przychodniach oraz hipermarketach. Farmaceuci mają również swoje własne lokale w miastach i wioskach.

Mogą oni natychmiast pomóc z różnymi problemami co oznacza, że nie trzeba czekać na wizytę u lekarza rodzinnego (GP).

Podczas wizyty w aptece wystarczy poprosić o konsultację z farmaceutą. W większości aptek znajduje się prywatny gabinet, z którego można skorzystać. Farmaceuci mogą pomóc z bólami, alergiami, katarem siennym, chorobami skóry, kaszlem oraz przeziębieniami. Mogą też poradzić odnośnie lekarstw, pomóc w walce ze zbędnymi kilogramami, zmniejszeniem ilości spożywanego alkoholu, antykoncepcją awaryjną oraz podać szczepionkę przeciw grypie.

## **NHS 111 lub lekarz rodzinny (GP) przyjmujący po godzinach**

NHS 111 jest numerem NHS dla przypadków, które nie są nagłe. Pod numer ten można telefonować 24 godziny na dobę, 365 dni w roku. Połączenia są darmowe z linii stacjonarnych oraz komórkowych. Można skorzystać z usługi tłumacza, a osoby dzwoniące nie mówiące po angielsku powinny podać język, w którym pragną się porozumieć, aby można było połączyć się z tłumaczem.

Dzwoniąc pod 111 będzie można rozmawiać z wysoce wyszkolonym doradcą, który jest wspierany przez profesjonalistów w opiece zdrowotnej. Zada on serię pytań, aby oszacować objawy i natychmiast skierować osobę do najstosowniejszej opieki medycznej.

Jeśli wymagana jest konsultacja z lekarzem rodzinnym (GP), a przychodnia jest zamknięta (wieczorem/w nocy lub w weekendy), należy zadzwonić pod numer NHS 111, aby skonsultować się z lekarzem rodzinnym (GP) przyjmującym po godzinach.

## **Oddziały ds. lekkich obrażeń (Minor Injury Units) i ośrodki natychmiastowej pomocy medycznej (Urgent Treatment Centres)**

Twój oddział ds. lekkich obrażeń lub ośrodek natychmiastowej pomocy medycznej zajmuje się przypadkami lekkich obrażeń i chorób, które wymagają pilnego leczenia, ale nie zagrażają życiu. Może pomóc przy skaleczeniach, złamaniach kości, skręceniach, świądzie, ugryzieniach (zwierząt, insektów oraz ludzi), sportowych urazach, infekcjach ran oraz lekkich oparzeniach i poparzeniach. Nie jest wymagana rejestracja, a wiele oddziałów i ośrodków jest otwartych siedem dni w tygodniu. Odwiedź [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) aby znaleźć jeden w swojej okolicy.

## **Lekarz rodzinny (GP)**

Lokalni lekarze, znani też jako lekarze rodziinni (GP) świadczą usługi zdrowotne w swoim społeczeństwie i mają za sobą co najmniej osiem lat szkolenia medycznego oraz posiadają wykształcenie wyższe. Przeważnie pracują wraz z zespołem innych lokalnych specjalistów zdrowotnych.

Mogą pomóc z szeregiem problemów zdrowotnych łącznie z zapaleniem ucha, szczepieniami przeciw grypie, bólami pleców, rzucaniem palenia, spożywaniem mniejszej ilości alkoholu, problemami ze zdrowiem psychicznym, jak depresja lub jakakolwiek choroba lub kontuzja, która nie ustępuje. W przychodni funkcjonuje również poradnia pediatryczna oraz pacjentki przyjmują położne.

W przychodni będzie można umówić się na spotkanie z lekarzem rodzinnym (GP), aby omówić dolegliwość. Lekarze rodziinni (GP) mogą też wypisać receptę na leki lub skierować pacjenta do szpitala na wizytę z konsultantem, do kliniki szpitalnej lub do specjalisty.