

Valsts veselības aprūpes dienesta (NHS, National Health Service) izmantošana Apvienotajā Karalistē.

Jums ir jāsaprot Apvienotās Karalistes Veselības aizsardzības dienesta darbības principi, lai jūs varētu izmantot savai slimībai vai traumai vispiemērotāko pakalpojumu. Tas arī varētu ļaut Neatliekamās medicīniskās palīdzības nodaļām un līdzīgiem pakalpojumu sniedzējiem pievērst galveno uzmanību personām, kurām ir patiesi nepieciešama ārkārtas medicīniskā palīdzība.

Ja neesat reģistrējies pie ģimenes ārsta, tas jāizdara pēc iespējas ātrāk. Lūdziet, lai draugi, ģimenes locekļi vai kaimiņi jums iesaka kādu ģimenes ārstu jūsu dzīvesvietas tuvumā, un apmeklējiet šī ārsta praksi, lai reģistrētos. Jums ir jāreģistrējas pašam, kā arī jāreģistrē savi ģimenes locekļi.

Neatliekamās medicīniskās palīdzības nodaļas pakalpojumus vajadzētu izmantot tikai ārkārtas gadījumos vai situācijās, kad apdraudēta dzīvība, piemēram, triekas, smakšanas, samaņas zudēšanas, ļoti augstas zīdaiņa temperatūras un drudzā, vaļējas un nepārtraukti asiņojošas brūces, apziņas zuduma vai nepārtrauktu lēkmju gadījumos.

Rūpes ar sevi mājās

Mums visiem ir jā rūpējas pašiem par sevi un saviem ģimenes locekļiem. Ir daudzas nelielas problēmas, ar kurām varat tikt galā mājās, izmantojot vienkāršus pirmās palīdzības komplektus.

Klepu, saaukstēšanos, kuņģa darbības traucējumus, pagīras, nelielus iegriezumus un sasitumus un sāpošu kaklu var ārstēt mājās, izmantojot vienkāršus ārstniecības līdzekļus.

Būtu ieteicams parūpēties par to, lai mājās ir vairāki svarīgākie medikamenti, ko izmantot nelielu slimību vai problēmu gadījumā, lai varētu izvairīties no nevajadzīgas ārsta vai neatliekamās medicīniskās palīdzības nodaļas apmeklēšanas.

Jūsu medikamentu skapītī varētu būt tādi pretšāpju līdzekļi kā Paracetamols un Ibuprofēns, klepus un gripas laikā lietojamās zāles, antihistamīni, zāles caurejas novēršanai, perorāli rehidrācijas sāļi, medikamenti pret gremošanas traucējumiem un pirmās palīdzības komplekts, kurā ietilpst plākssteri un pārsēji, termometrs un pincete. Visus šos līdzekļus var bez receptes iegādāties vietējā aptiekā vai lielveikalā.

Atcerieties, ka visi medikamenti ir jāglabā drošā un bērniem nepieejamā vietā, un lietotajai medikamentu dozi ir jābūt atbilstoši tās lietotāja vecumam.

Šeit ir īss ceļvedis par vietēji pieejamajiem veselības aprūpes pakalpojumiem.

Aptieka

Aptiekāri ir medicīnas darbinieki, un aptiekas bieži vien atrodas ārstu praksēs un lielveikalos, kaut arī tām ir pašām savas telpas arī pilsētās un ciematos.

Tajās jums var uzreiz sniegt palīdzību ar daudzām un dažādām problēmām, un tas nozīmē, ka jums nevajadzēs gaidīt apmeklējumu pie ģimenes ārsta.

Commented [SJ1]: I would strongly suggest to use abbreviation NHS further in the text to preserve consistency and to shorten the text.

Commented [MK2R1]:

Deleted: Valsts veselības aprūpes dienesta (NHS, National Health Service) izmantošana Apvienotajā Karalistē. ¶

Ierodoties aptiekā, sakiet, ka vēlaties runāt ar aptiekāru, un gandrīz visās aptiekās ir pieejama privāta konsultāciju telpa, ko varat izmantot. Aptiekāri var palīdzēt tad, ja jums ir sāpes, alerģija, siena drudzis, ādas slimības, klepus un saaukstēšanās. Viņi var arī ieteikt pareizos medikamentus, palīdzēt zaudēt svaru un samazināt lietotā alkohola daudzumu, izsniegt ārkārtas kontracepcijas līdzekļus un vakcinēt pret gripu.

Valsts veselības aprūpes dienesta tālrunis 111 un ģimenes ārsta konsultatīvais tālrunis, kur palīdzību var saņemt visu diennakti.

111 ir Valsts veselības aprūpes dienesta tālruņa numurs, uz kuru jāzvana tad, ja situācija nav kritiska. Pa to var zvanīt 24 stundas diennaktī, 365 dienas gadā. Zvani no iekšzemes līnijām un mobilajiem tālruņiem ir bez maksas. Šī pakalpojuma sniedzēji izmanto tulkošanas pakalpojumu, un, ja zvanītāji nerunā angļu valodā, tad viņiem ir jānorāda nepieciešamā valoda, lai varētu izmantot tulka palīdzību.

Zvanot uz tālruņa numuru 111, jūs runāsit ar kompetentu konsultantu, ko atbalsta veselības aprūpes speciālisti. Jums uzdos virkni jautājumu, lai novērtētu simptomus, un uzreiz ieteiks vispiemērotāko medicīniskās aprūpes veidu.

Ja jums ir nepieciešams ģimenes ārsts, bet tā prakse ir slēgta (vakaros/naktī vai nedēļas nogalēs), tad zvaniet uz Valsts veselības aprūpes dienesta numuru 111, lai izmantotu iecirkņa ģimenes pakalpojumu ārpus parastajām darba laika stundām.

Vieglo traumu nodaļas un steidzamās medicīniskās palīdzības punkti

Jūsu vietējā vieglo traumu nodaļā (VTN) vai steidzamās medicīniskās palīdzības punktā (SMPP) tiks ārstētas vieglas traumas un saslimšanas, kurās palīdzības sniegšana ir steidzama, bet kuras neapdraud dzīvību. Tajos tiek sniegta palīdzība ievainojumu, kaulu lūzumu, izmežģījumu, niezes, kodumu (dzīvnieku, kukaiņu un cilvēku), sporta traumu, brūču infekcijas, viegļu apdegumu un applaucējumu gadījumos. Nav nepieciešams iepriekšējs pieraksts, un daudzi no tiem ir atvērti septiņas dienas nedēļā. Lai atrastu tuvāko nodaļu vai punktu, lūdzu, skatīt tīmekļa vietni: www.nhs.uk

Ģimenes ārsts

Vietējie ārsti, kurus sauc arī par ģimenes ārstiem (*GP, General Practitioner*), nodrošina vietējo iedzīvotāju veselības aprūpi; viņiem ir universitātes diploms, un viņi ir vismaz astoņus gadus ieguvuši medicīnisko izglītību. Parasti viņi strādā kopā ar citiem vietējiem veselības aprūpes speciālistiem.

Viņi var palīdzēt ar virkni veselības problēmu, tostarp, ausu infekcijām, vakcināciju pret gripu, muguras sāpēm, smēķēšanas pārtraukšanu, lietotā alkohola daudzuma samazināšanu, tādām garīgās veselības problēmām kā depresija un jebkuru nepārejošu slimību vai ilgstošu traumu. Pieejami arī zīdaiņu klīnikas un vecmāšu pakalpojumi.

Tad jūs varēsiet pieteikt apmeklējumu pie ģimenes ārsta, lai varētu pārrunāt savas veselības problēmas. Ģimenes ārsti var arī izrakstīt medikamentus un izsniegt norīkojumu apmeklēt slimnīcas konsultantu, slimnīcas klīniku vai speciālistu.