

# Opieka zdrowotna

## Narodowa Służba Zdrowia (NHS)

Leczenie w NHS jest głównie dla ludzi mieszkających w United Kingdom. Rezydenci UK łożą na rzecz NHS poprzez wpłacanie składek na National Insurance (ubezpieczenie społeczne), które jest potrącanie z ich wynagrodzenia. Jeśli planuje się pozostać w UK przez więcej niż 3 miesiące, ważne jest zarejestrowanie się u lekarza GP, w przychodni lekarskiej, znajdującej się najbliżej miejsca zamieszkania. Większość usług lekarskich w UK jest dostępnych przez GP i powinno się być zarejestrowanym w tylko jednej przychodni. Inni specjaliści medyczni ściśle współpracują z GP, zapewniając leczenie, terapie i pełen zakres rutynowych usług lekarskich, takich jak prowadzenie ciąży, szczepienia, usługi związane z zapobieganiem ciąży i chorobom kobiecym, a także astmą i cukrzycą. Jeśli zachodzi potrzeba wizyty u lekarza szpitalnego lub specjalisty, powinno się to odbyć za pośrednictwem GP i to on lub ona powinna wystawić skierowanie, jeśli jest to niezbędne.

Prosimy nie odkładać na ostatnią chwilę rejestracji u GP. [Znajdź najbliższego lekarza GP lub przychodnię dentystyczną](#) wstawiając swój kod pocztowy.

## Rejestracja u lekarza rodzinnego (GP)

Podczas rejestracji należy być przygotowanym na wypełnienie prostego formularza. Trzeba będzie podać swój adres i dane dotyczące przeszłych i obecnych problemów medycznych. Przychodnia wręczy Państwu pisemną informację o wykonywanych w niej usługach. W przypadku trudności z czytaniem lub pisanem po angielsku można zwrócić się o pomoc osoby lepiej znającej ten język. W przychodni jest dostęp do serwisu tłumaczeniowego – może to być tłumaczenie telefoniczne, za pomocą specjalnego telefonu z trzema słuchawkami lub przez specjalnie sprowadzonego tłumacza.

## Godziny pracy lekarza

Większość przychodni jest otwarta od poniedziałku do piątku w zwykłych godzinach urzędowania. Większość przychodni działa według systemu rejestracji wizyt i powinno się zawsze uprzednio zadzwonić lub przyjść osobiście w celu umówienia wizyty. Przychodnie często rezerwują kilka wizyt w ciągu dnia, więc kiedy się telefonuje, personel może poprosić o uzasadnienie wizyty u lekarza.

## Służby medyczne poza godzinami urzędowania

Warto zapamiętać, że w sytuacji awaryjnej, bez względu na porę dnia lub nocy, powinno się zadzwonić po karetkę, wykręcając numer **999**

Jednakże, w przypadku złego samopoczucia lub potrzeby porady medycznej poza normalnymi godzinami urzędowania (wieczorem, w nocy, podczas weekendu lub świąt) a **nie** jest to sytuacja nagła, powinno się zadzwonić do przychodni. Rozmowa

zostanie automatycznie przełączona do serwisu telefonicznego znanego pod nazwą NHS 24. Możemy tam uzyskać szereg rzeczy. Miedzy innymi można telefonicznie otrzymać informacje lub porady od specjalnie przeszkolonej pielęgniarki. W uzasadnionych przypadkach dostanie się skierowanie do lekarza. W przypadku zdolności do poruszania się można zostać poproszonym o udanie się do centrum medycznego, działającego poza godzinami urzędowania. Do szpitala można się udać bez skierowania od swojego GP lub NHS 24 jedynie w wypadkach nagłych.

Do NHS 24 można zadzwonić nawet, jeśli nie jesteśmy zarejestrowani w przychodni GP. Wystarczy wykręcić numer dowolnej przychodni. Z serwisem NHS 24 można też połączyć się bezpośrednio dzwoniąc na numer **08454 242424**. Dostępna jest tu również usługa telefonicznego tłumaczenia.

Prosimy pamiętać:

- **Jedynie w wypadkach nagłych można się udać do szpitala bez skierowania od swojego GP lub NHS 24.**
- **W przypadku poważnej sytuacji nagłej, wymagającej natychmiastowej reakcji, należy zadzwonić pod 999 i poprosić o ambulans.**

## **Apteki i recepty**

Jeśli potrzebujemy lekarstw GP wypisze nam receptę, którą można zrealizować w miejscowej aptece lub drogerii. Opłata za receptę wynosi £6.65, ale w pewnych okolicznościach możemy być z niej zwolnieni. Pewne lekarstwa można kupić bez recepty po niższej cenie i aptekarz powinien nam w tym doradzić. Jest on również przygotowany do udzielenia nam informacji i rad na tematy związane ze zdrowiem.

## **Usługi dentystyczne**

Dostęp do usług dentystycznych NHS jest w regionie Highland bardzo ograniczony. Adresy dentystów prowadzących praktyki prywatne można znaleźć w książce telefonicznej. Jeśli chcemy umówić się na wizytę do dentysty NHS powinniśmy zadzwonić do Highland Dental Help-line na numer 0845 6442271 w celu zasięgnięcia informacji o dostępności usługi. Dzieci poniżej 16 roku życia uprawnione są do bezpłatnego leczenia i opieki dentystycznej w ramach NHS.

## **Usługi dla rodzin z dziećmi**

W przypadku posiadania dzieci w wieku poniżej 5 roku życia informacja o tym jest w posiadaniu Pielęgniarki Środowiskowej (Health Visitor) i to ona lub on umawia się na wizyty domowe. Pielęgniarki Środowiskowe są specjalnie przeszkolone do pracy z rodzinami i pomagają im we wszystkich aspektach rozwoju i zdrowia dziecka i całej rodziny. Pielęgniarka Środowiskowa może udzielać informacji dotyczących lokalnych usług zdrowotnych i edukacyjnych. W przypadku dzieci starszych sprawy zdrowotne mogą być omówione z Pielęgniarką Środowiskową lub Pielęgniarkę Szkolną. Ta

ostatnia przeprowadza z dzieckiem wywiad, dotyczący zdrowia, zaraz po jego pojawieniu się w szkole po raz pierwszy. Sprawdza również jego kartę szczepień. Jeśli wstępna seria szczepień została ukończona dziecko będzie mogło otrzymać szczepionkę utrwalającą pomiędzy 13 a 18 rokiem życia. Szczepionka BCG jest obecnie podawana dzieciom mieszkającym na terenach o wysokim zagrożeniu gruźlicą oraz tym, których rodzice lub dziadkowie urodzili się w kraju z wysoką liczbą zachorowań. Rodzice zawsze są informowani przez szkołę o wszelkich działaniach dotyczących ich dzieci i muszą oni wyrazić na nie swoją zgodę.

## **Usługi związane z aktywnością seksualną**

Zdrowie związane ze sferą seksualną jest bardzo ważne. Większość lekarzy GP oferuje usługi w tym zakresie.

Oprócz tego, następujące agencje świadczą bezpłatne, przyjazne, profesjonalne i poufne usługi w sferze zdrowia związanego ze sferą seksualną, antykoncepcji i porad małżeńskich.

### **Highland Sexual Health**

Kliniki regionu Highland oferują:

Specjalistyczne porady i leczenie

Antykoncepcję i prezerwatywy

Wsparcie i doradztwo

Testy ciążowe

Po szczegóły dotyczące klinik i aby umówić się na wizytę prosimy o telefon na nr (01463) 704202

### **Highland Brook**

Poradnia [Brook Advisory Centres](#) oferuje bezpłatne i poufne porady dotyczące zdrowia seksualnego i kieruje swoje usługi szczególnie do młodych ludzi, poniżej 25 roku życia. Mają swoje [biuro w Inverness](#).

Do poradni tej można przychodzić bez umawiania się. Poradnia oferuje:

Wsparcie i doradztwo

Testy ciążowe

Antykoncepcję i prezerwatywy

Przyjęcia w poniedziałek i czwartek w godzinach 16 – 19; sobota w godzinach 12 – 15.

Adres:

77 Church Street

Inverness IV1 1ES (01463) 242434

### **Terrence Higgins Trust Highland**

[Terrence Higgins Trust](#) oferuje informacje i pomoc dotyczące wszelkich aspektów współżycia seksualnego i seksualności.

Na spotkanie można umówić się telefonując na (01463) 711585.

Doradztwo na temat AIDS, dostępne testy.

Prezerwatywy są dostępne na miejscu lub dostarczane przez pocztę.

Adres:

34 Waterloo Place  
Inverness  
IV1 1NB

### **Marriage Counselling Highland**

Pomoc i doradztwo dla wszelkiego rodzaju związków.  
Terapie psychoseksualne.  
6 View Place Inverness  
(01463) 712888

## **Poradnie zdrowia psychicznego**

W całym regionie Highland działają Community Mental Health Teams .

Jeśli cierpisz na chorobę psychiczną lub czujesz, że potrzebna ci jest pomoc poradni zdrowia psychicznego, powinieneś to najpierw omówić ze swoim GP.

Lekarz oceni twoją sytuację i, jeśli okaże się to niezbędne, skieruje cię do miejscowego Zespołu Zdrowia Psychicznego - Community Mental Health Team. Zespół skontaktuje się z tobą w ciągu 4 tygodni lub wcześniej, jeśli będzie to sytuacja wymagająca nagłej pomocy.

Pomoc, jaką otrzymasz będzie zależała od twoich potrzeb. Może ona mieć zakres od skierowania do terapeuty poprzez wizytę psychiatry pracującego na zasadzie wizyt domowych do, w rzadkich przypadkach, przyjęcia do szpitala New Craigs w Inverness.

W celu spełnienia twoich oczekiwań zostanie stworzony plan opieki.

W sytuacjach alarmowych można zadzwonić do NHS 24 na numer **08454 242424**, gdzie specjalnie przeszkolona pielęgniarka przeanalizuje twój problem i może poprosić kogoś aby ocenił twoją sytuację lub poprosi cię o przybycie na Izbę Przyjęć w miejscowym szpitalu.

### **Użyteczne linki**

**Scottish National Health Service** <http://www.show.scot.nhs.uk>

**Brook Advisory Centres** <http://www.brook.org.uk/content/>

**Terrence Higgins Trust** <http://www.tht.org.uk/>