

# Veselības aprūpe

## Nacionālais veselības dienests (NHS)

Nacionālais veselības dienests (NHS) piedāvā ārstēšanās iespēju galvenokārt cilvēkiem, kas dzīvo Lielbritānijā. Lielbritānijas iedzīvotāji iegulda NHS shēmā maksājot nacionālās apdrošināšanas nodokli no savām algām. Ja jūs plānojat dzīvot Lielbritānijā vairāk kā 3 mēnešus, tad ir ļoti svarīgi, ka jūs reģistrējaties ar savas dzīvesvietas iecirkņa ārstu. Lielākā daļa no NHS ārstēšanas pakalpojumiem tiek organizēti caur iecirkņa ārstu. Jums vajadzētu reģistrēties tikai ar vienu iecirkni. Citi veselības profesionāļi strādā ciešā sadarbībā ar iecirkņa ārstu, nodrošinot ārstēšanu, terapijas un daudz dažādas veselības pārbaudes - kā dzemdību aprūpi, vakcīnas, pretapaugļošanās un seksuālās veselības aprūpi, un arī astmas un diabēta klīnikas. Ja jums ir nepieciešama vizīte pie slimnīcas ārsta vai speciālista, pirmkārt jums vajadzētu noorganizēt vizīti pie sava iecirkņa ārsta, kas jūs nosūtīs pie speciālista, ja tas būs nepieciešams.

Negaidiet, kamēr jūs vai jūsu ģimenes locekļi saslimst un tikai tad reģistrējaties ar iecirkņa ārstu. [Atrodiet savu tuvāko iecirkņa ārstu vai zobārsta kabinetu](#) izmantojot jūsu pasta indeksu NHS Skotijas mājas lapā.

## Reģistrēšanās ar iecirkņa ārstu

Kad jūs reģistrēsieties, jums būs jāaizpilda vienkārša anketa. Jums būs jāuzrāda sava adrese un jebkādas tagadējas vai pagātnes veselības problēmas. Poliklīnika nodrošinās jūs ar rakstisku informāciju par piedāvātajiem pakalpojumiem. Ja jums ir grūtības ar lasīšanu un rakstīšanu angļu valodā, būtu ieteicams, ka jums kāds palīdz aizpildīt šo anketu. Tulka pakalpojumi ir pieejami poliklīnikā – tas varētu notikt trīs-pušu telefona sarunas veidā vai poliklīnika varētu noorganizēt tulka personīgu ierašanos.

## Iecirkņa ārstu darba laiki

Lielākā daļa poliklīniku ir atvērtas no pirmdienas līdz piektdienai, parasto darba stundu laikā. Parasti poliklīnikas darbojas pēc iepriekšējas pieteikšanas sistēmas, tāpēc jums vienmēr vajadzētu piezvanīt pirms apmeklējuma vai pieteikt vizīti personīgi. Poliklīnikas bieži rezervē pāris vizītes tajā pašā dienā, tāpēc kad jūs zvanīsiet, darbinieki varētu apjautāties, kādā jautājumā jūs vēlaties redzēt ārstu.

## Medicīniskā palīdzība ārpus parastā darba laika

Tas ir svarīgi, ka jūs atceraties, ja jums ir neatliekama situācija jebkurā diennakts laikā, jums vajadzētu zvanīt uz ātro palīdzību pa tel. **999**.

Ja jūs esat slims un jums ir nepieciešama medicīniskā palīdzība vai padoms ārpus parastā darba laika (vakaros, naktīs, nedēļas nogalēs vai svētku dienās), bet tā **nav** neatliekama situācija, jums vajadzētu zvanīt uz jūsu poliklīniku. Jūsu zvans automātiski tiks pārsūtīts uz **NHS 24** telefona dienestu. **NHS 24** var nodrošināt ar vairākiem pakalpojumiem. Pa telefonu jūs varat saņemt informāciju vai padomu no speciāli apmācītas medmāsas par jūsu veselību. Ja medmāsa uzskatīs to par nepieciešamu, jūs tiksiet nosūtīts pie ārsta. Ja jūs varat ceļot, jūs būsiet lūgts ierasties ārpus parastā darba laika ārstēšanas klīniku. Tikai neatliekamā situācijā jūs varat ierasties slimnīcā bez iepriekšēja iecirkņa ārsta apmeklējuma vai zvanot uz **NHS 24**.

Pat ja jūs neesat reģistrējies ar iecirkņa ārstu, jūs **varat** zvanīt uz NHS 24, zvanot uz jebkuru poliklīnikas numuru. Alternatīvi jūs varat tieši sazināties ar NHS 24 zvanot pa tālruni **08454 242424**. Nepieciešamības gadījumā NHS 24 var izmantot tulka pakalpojumus pa telefonu.

Atcerieties:

- Tikai neatliekamas situācijas gadījumā jūs varat ierasties slimnīcā bez iepriekšēja iecirkņa ārsta apmeklējuma vai zvanot NHS 24
- **Nopietnas neatliekamas situācijas gadījumā zvaniet uz 999 un pieprasiet ātro palīdzību.**

## Aptiekas un medicīniskās receptes

Ja jums ir nepieciešamas zāles, jūsu ārsts iedos jums recepti, ko aiznest uz aptieku. Kaut gan pašreizējā cena par recepti ir £6.65, noteiktos gadījumos šī summa nav jāmaksā. Ir arī zāles, ko var bez receptes iegādāties aptiekās. Farmaceits var dot jums padomu par šīm zālēm. Farmaceits pārrunās ar jums jūsu veselības jautājumus un piedāvās nepieciešamo informāciju un padomu.

## Zobārstu pakalpojumi

Highland NHS zobārstu pakalpojumi ir ierobežotā skaitā. Ir arī zobārsti, kas piedāvā privāti zobārstniecības pakalpojumus. Sīkāka informācija ir atrodama telefona grāmatā. Ja jums ir nepieciešami NHS zobārsta pakalpojumi, lūdzu, zvaniet uz Highland Dental Help-line pa tel. 0845 6442271, lai uzzinātu vairāk informāciju par iespējamību. Bērniem, kas ir jaunāki par 16 gadiem NHS zobārstu pakalpojumi ir bezmaksas.

## Pakalpojumi ģimenēm ar bērniem

Ja jums ir viens bērns vai bērni vecumā jaunāki par 5 gadiem, tad šī informācija tiks paziņota poliklīnikas patronāžas mātai (Health Visitor), kas sazināsies ar jums, lai noorganizētu tikšanos. Patronāžas māsa ir speciāli apmācīta medmāsa, kas strādā ar ģimenēm, lai nodrošinātu atbalstu un

palīdzību visos bērnu attīstības un ģimenes veselības aspektos. Patronāžas māsa var nodrošināt jūs ar informāciju par vietējām veselības un izglītības iestādēm. Ja jūsu bērni ir skolas vecumā, tad jūs varat apspriest jebkādas raizes ar patronāžas māsu vai jūsu bērnu skolas medmāsu. Kad jūsu bērns sāks apmeklēt skolu, skolas medmāsa pārbaudīs jūsu bērna veselību un pārliecināsies, vai bērna vakcīnas ir pabeigtas. Ja bērna pamatskolas vakcinācijas programma ir pabeigta, jūsu bērnam tiks piedāvāta papildus vakcīna, kad bērns būs vecumā no 13 līdz 18 gadiem. Tuberkulozes vakcīna (BCG) tagad tiek dota tikai bērniem, kas dzīvo rajonos, kur ir paaugstināta saslimšana ar tuberkulozi vai arī kuru vecāki vai vecvecāki ir dzimuši valstīs ar ļoti izplatītu tuberkulozes saslimstību. Pirms jebkādam procedūram skola vienmēr informēs vecākus un lūgs vecāku piekrišanu. Bērniem jaunākiem par 16 gadiem pienākas NHS zobārstu pakalpojumi. Tā kā zobārsti neapmeklē regulāri skolas, vecākiem pašiem ir jāreģistrē bērns pie zobārsta.

## Seksuālās veselības pakalpojumi

Jūsu seksuālā veselība ir ļoti svarīga. Lielākā daļa iecirkņu ārsti piedāvā seksuālās veselības pakalpojumus. Šīs organizācijas piedāvā papildus pakalpojumus, kas ir bezmaksas, labvēlīgi, profesionāli un konfidenciāli pakalpojumi seksuālajai veselībai, pretapaugļošanās līdzekļiem un attiecībām.

### Highland seksuālā veselība

Klīnikas Highlands apvidū piedāvā:

Speciālista padomu un ārstēšanu

Pretapaugļošanās līdzekļus un prezervatīvus

Atbalstu un padomu

Grūtniecības testēšanu

Zvaniet (01463) 704202 lai uzzinātu sīkāku informāciju par klīnikām un lai noorganizētu apmeklējumu.

### Highland Brook

[Brook Advisory Centres](#) piedāvā konfidenciālu bezmaksas seksuālās veselības konsultācijas. Šie pakalpojumi ir domāti jauniešiem zem 25 gadu vecuma. Šī organizācija [atrodas Inverness](#).

Šie pakalpojumi ir "Drop-in" – kas nozīmē, ka iepriekšēja pierakstīšanās nav nepieciešama. Klīnika piedāvā:

Atbalstu un padomu

Grūtniecības testēšanu

Pretapaugļošanās līdzekļus un prezervatīvus

Klīnika darbojas pirmdienās, ceturtdienās no 16.00 – 19.00; sestdienās no 12.00 – 15.00.

Adrese:

77 Church Street

Inverness IV1 1ES (01463) 242434

### **Terrence Higgins Trust Highland**

[Terrence Higgins Trust](#) piedāvā informāciju un atbalstu visos seksuālās veselības un seksualitātes aspektos.

Piesakiet vizīti zvanot pa tel. (01463) 711585.

HIV atbalsts un testēšana ir iespējama

Prezervatīvu izdošana vai nosūtīšana pa pastu

Adrese:

34 Waterloo Place

Inverness

IV1 1NB

### **Marriage Counselling Highland**

Atbalsts un konsultācijas visu veidu attiecībām.

Speciāli apmācīti psihologi-seksologi

6 View Place Inverness

(01463) 712888

## **I**

### **Garīgās veselības dienesti**

Highland apvidū visos rajonos darbojas kopienu garīgās veselības komandas.

Ja jums ir psihiska slimība vai jums liekas, ka jums ir nepieciešams atbalsts no garīgās veselības dienesta, to jums pirmkārt vajadzētu apspriest ar jūsu iecirkņa ārstu.

Jūsu ārsts novērtēs jūsu stāvokli un nepieciešamības gadījumā nosūtīs jūs pie kopienu garīgās veselības komandas. Komandas darbinieki parasti sazināsies ar jums 4 nedēļu laikā vai arī ātrāk, ja tas ir steidzami.

Palīdzība, ko jūs saņemsiet, ir atkarīga no jūsu vajadzībām. Tas varētu būt nosūtījums pie pašpalīdzības darbinieka vai arī nosūtījums pie psihiatra uz poliklīniku. Retos gadījumos pacienti var tikt nosūtīti uz New Craigs slimnīcu, kas atrodas Inverness.

Pēc tam ar jūsu piekrišanu tiks izstrādāts aprūpes plāns atbilstoši jūsu vajadzībām.

Neatliekamās situācijās jūs variet zvanīt NHS 24 pa tel. **08454 242424**, un speciāli apmācīti garīgās veselības darbinieki apspriedīs jūsu sūdzības un vajadzības gadījumā noorganizēs kādu darbinieku novērtēt jūsu stāvokli vai arī lūgs jūs ierasties jūsu vietējā neatliekamās palīdzības nodaļā.

### **Noderīgas Interneta adreses**

**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/>