



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol  Clinigol
Clinical Futures

Usługi NHS dla Ciebie i Twojej rodziny



Dziękujemy za wspieranie lokalnych służb NHS –
**oto praktyczny przewodnik, który pomoże Ci
wybrać właściwą placówkę ochrony zdrowia.**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol Clinigol
Clinical Futures



Pomóż nam pomóc Tobie

i wybierz właściwe miejsce za pierwszym razem



Zwróć się do aptekarza

po poradę medyczną w przypadku łagodnej choroby lub dolegliwości



Skontaktuj się z przychodnią lekarza rodzinnego (GP),

jeśli potrzebujesz pomocy w związku z nieustępującą chorobą lub problemem



Zadzwoń pod numer 111

lub skorzystaj z internetowego narzędzia do sprawdzania objawów pod adresem 111.wales.nhs.uk/SelfAssessments, jeśli potrzebujesz pilnie porady lub pomocy medycznej i nie wiesz, do kogo się zwrócić



Udaj się na oddział drobnych urazów

w szpitalach Nevill Hall, Royal Gwent, Ysbyty Ystrad Fawr lub Ysbyty Aneurin Bevan w przypadku urazów niezagrażających życiu, takich jak złamania kości, skaleczenia, drobne urazy głowy lub twarzy oraz ukąszenia i ugryzienia



Zadzwoń pod 999 lub udaj się na oddział ratunkowy w szpitalu Grange University Hospital

w przypadku CHOROÓB ZAGRAŻAJĄCYCH ŻYCIU lub POWAŻNYCH URAZÓW, takich jak podejrzenie udaru mózgu, silny ból w klatce piersiowej lub ból brzucha, napad drgawek albo silne krwawienie



Jak dbać o zdrowie własne i swojej rodziny

Prowadzenie zdrowszego trybu życia może przynieść wiele korzyści, takich jak dłuższe życie i mniejsze prawdopodobieństwo zachorowania na poważne choroby.

Troska o zdrowie zaczyna się w domu. Już drobne zmiany w trybie życia mogą ogromnie wpłynąć na zdrowie – może to być na przykład zbilansowana dieta, regularne ćwiczenia fizyczne i wystarczająca długość snu. Na stronie abbhealthiertogether.cymru.nhs.uk znajdziesz wiele przydatnych wskazówek, jak można dbać o zdrowie w domu.

Każdy powinien mieć dobrze zaopatrzony zestaw pierwszej pomocy i apteczkę domową, gdyż wiele łagodnych dolegliwości i drobnych urazów można leczyć w domu. Lokalny aptekarz doradzi, co powinno znajdować się w apteczce.

Ważne jest także zdrowie psychiczne. Pamiętaj, że jesteśmy tu po to, aby służyć Ci pomocą. Nie możemy rozwiązać Twoich problemów, ale pomożemy Ci znaleźć lepszy sposób, żeby sobie z nimi radzić. Na stronie www.melo.cymru dostępnych jest wiele bezpłatnych materiałów na temat samopomocy. Jeśli potrzebujesz dalszej pomocy, skontaktuj się z przychodnią lekarza rodzinnego (GP).



Nawet najzdrowsi ludzie potrzebują czasem pomocy medycznej. Zawarte w tej broszurze informacje pomogą Ci wybrać właściwą placówkę ochrony zdrowia.



Wiele dolegliwości można leczyć w domu, stosując lekarstwa z lokalnej apteki. Dzięki usłudze leczenia częstych dolegliwości (**Common Ailments Service**) chorzy mają zapewnione zatwierdzone przez NHS porady i leczenie 28 typowych dolegliwości – od kataru siennego po niestrawność – bez potrzeby wizyty w przychodni lekarza rodzinnego. Pełna lista dolegliwości leczonych przez farmaceutów dostępna jest na naszej stronie internetowej (adres poniżej), a w lokalnej aptece można uzyskać dokładne informacje.

Apteki udzielają też pomocy w rzucaniu palenia. Dostępny jest 12-tygodniowy program pomocy i nikotynowa terapia zastępcza. Rzucenie palenia z pomocą specjalnie przeszkolonego personelu apteki jest cztery razy bardziej prawdopodobne niż w przypadku samodzielnych prób.

Jeśli skończyły Ci się przepisane leki i nie możesz odebrać recepty od lekarza, możliwe może być otrzymanie tymczasowego zapasu leków w lokalnej aptece, zanim udasz się do lekarza rodzinnego.

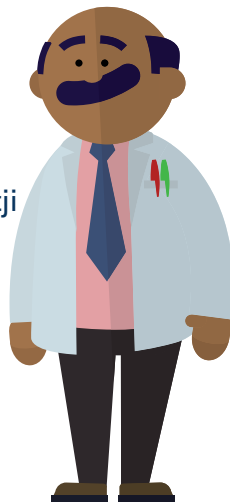
Jeśli Ty lub ktoś z rodziny został wypisany niedawno ze szpitala, lokalna apteka może zaoferować pomoc w odniesieniu do nowych leków i sprawdzić, czy ich przyjmowanie przebiega właściwie.

Nasze apteki oferują też anonimowy dostęp do antykoncepcji awaryjnej.

Wszystkie te usługi są finansowane przez NHS, bezpłatne dla pacjentów i świadczone przez profesjonalny personel medyczny.

Więcej szczegółów można uzyskać w lokalnej aptece lub na stronie:

abuhb.nhs.wales/healthcare-services/pharmacies-chemists.



Zeskanuj kod QR, aby uzyskać więcej informacji.



Lekarze rodzinni, dentyści i optycy



W przypadku problemu zdrowotnego skontaktuj się z **przychodnią lekarza rodzinnego (GP)** – nie czekaj, aż problem się pogorszy. Z lekarzem rodzinnym możesz skontaktować się telefonicznie lub przez serwis e-consult (przez stronę internetową przychodni GP). Na stronie **econsult.net/nhs-patients** możesz sprawdzić, czy Twoja przychodnia oferuje dostęp przez ten serwis internetowy.

Każdy powinien być zarejestrowany w przychodni lekarza rodzinnego, żeby w razie potrzeby mieć łatwy dostęp do pomocy. Aby się zarejestrować, skontaktuj się z lokalną przychodnią lekarza rodzinnego (GP).

Lekarze rodzinni pracują teraz obok wielu innych pracowników służby zdrowia w lokalnych gabinetach i przychodniach. Nie zawsze potrzebna jest wizyta u lekarza rodzinnego – Twoja przychodnia może zalecić wizytę u innego pracownika służby zdrowia, który jest bardziej odpowiedni, aby zająć się daną sprawą; mogą to być pielęgniarki w danej przychodni lub pielęgniarki rejonowe, pracownicy opieki pediatrycznej, farmaceuci lub specjaliści w dziedzinie zdrowia psychicznego.

Aby skorzystać pilnie z pomocy lekarza rodzinnego, kiedy Twoja przychodnia jest zamknięta, zadzwoń na infolinię NHS pod numer 111.

Dentysta może zapewnić leczenie, jeśli boli Cię ząb lub dziąsła. Aby skorzystać pilnie z pomocy dentysty poza godzinami pracy, zadzwoń na infolinię pomocy stomatologicznej 01633 744387.

Lokalny **optyk** może pomóc w przypadku problemu dotyczącego oczu, który wymaga uwagi. Jeśli potrzebujesz pilnie pomocy w związku z oczami, skontaktuj się z lokalnym optykiem, a jeśli tam jest już zamknięte, zadzwoń na linię NHS 111.

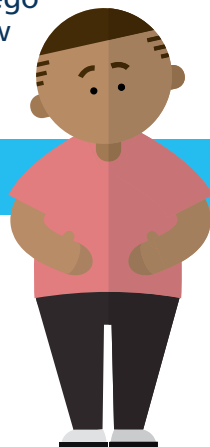


NHS 111

Jeśli źle się czujesz, nie wiesz, co zrobić, i potrzebujesz pomocy, skontaktuj się z serwisem NHS 111.

Możesz też sprawdzić swoje objawy w Internecie i uzyskać rzetelne informacje od NHS pod adresem:

111.wales.nhs.uk/SelfAssessments





Oddziały drobnych urazów

Nasze **oddziały drobnych urazów (Minor Injury Unit)** przeznaczone są dla osób z urazami niezagrażającymi życiu.

Nasze oddziały udzielają pomocy w takich przypadkach jak:

- urazy kończyn, w tym złamania kości oraz zwichnięcia palców u rąk i nóg
- skaleczenia, otarcia i drobne oparzenia
- urazy głowy, o ile nie ma utraty przytomności i pacjent nie przyjmuje leków przeciwzakrzepowych
- urazy twarzy, o ile nie ma utraty przytomności
- drobne urazy szyi i pleców (jeśli pacjent może się poruszać, nie czuje drętwienia rąk i nóg oraz nie upadł z wysokości większej niż 1 metr lub pięć schodów)
- urazy oczu, uszu i nosa
- urazy żeber
- ukąszenia owadów i ugryzienia przez zwierzę lub człowieka



Świadczone są też następujące usługi:

- dostęp do badań RTG w przypadku urazów
- zamykanie ran, w tym szycie i klejenie
- zakładanie opatrunków, opatrunków gipsowych, szyn, stabilizatorów i temblaków
- nastawianie drobnych zwichnięć stawów
- płukanie oczu
- usuwanie ciał obcych
- podanie leków w celu leczenia urazu



Oddziały drobnych urazów działają w szpitalach **Royal Gwent Hospital**, **Nevill Hall Hospital**, **Ysbyty Ystrad Fawr** oraz **Ysbyty Aneurin Bevan**.

Każdy oddział prowadzony jest przez doświadczony zespół o wysokich kwalifikacjach.

Dzieci w wieku 1 rok i starsze z drobnym urazem mogą korzystać z pomocy naszych oddziałów drobnych urazów. Należy pamiętać, że wszystkie dzieci w wieku poniżej 1 roku muszą trafić do szpitala Grange University Hospital.

W oddziałach drobnych urazów nie leczy się chorób. **Jeśli nie wiesz, co zrobić w przypadku choroby lub urazu niezagrażającego życiu, skontaktuj się z NHS 111.**



Szpitalne usługi ratunkowe

Szpital **Grange University Hospital** to specjalnie zbudowane centrum doskonałości, leczące naszych najpoważniej chorych pacjentów i osoby z ciężkimi urazami.

W przypadku choroby zagrażającej życiu lub poważnych urazów **należy zadzwonić pod numer 999** lub udać się bezpośrednio do szpitala **Grange University Hospital**.

Dotyczy to takich przypadków jak:

- poważne trudności w oddychaniu
- silny ból lub krwawienie
- ból w klatce piersiowej lub podejrzenie udaru mózgu
- poważne obrażenia (np. w wypadku drogowym)



Wybierz właściwą placówkę w nagłym wypadku

Jeśli udasz się do Royal Gwent, Nevill Hall lub innego naszego szpitala z chorobą zagrażającą życiu lub poważnym urazem, konieczne będzie przewiezienie Cię do szpitala Grange University Hospital.

Zgłoszenie się do niewłaściwego szpitala w przypadku zagrożenia życia może być niebezpieczne.

Pacjent zgłaszający się do szpitala Grange University Hospital z drobnym urazem lub dolegliwością zostanie skierowany do innego szpitala lub placówki bardziej odpowiedniej w danym przypadku.



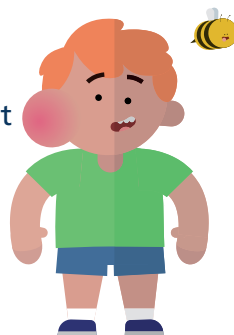
Szpitalne usługi ratunkowe dla dzieci

Dzieci wymagające pomocy medycznej w nagłym wypadku powinny trafić do szpitala Grange University Hospital, w którym otoczy je opieką specjalistyczny pediatryczny zespół lekarski i pielęgniarski.

Nasze lokalne **oddziały drobnych urazów** przyjmują dzieci w wieku powyżej 1 roku i znajdują się w szpitalach Royal Gwent Hospital, Nevill Hall Hospital, Ysbyty Ystrad Fawr oraz Ysbyty Aneurin Bevan.



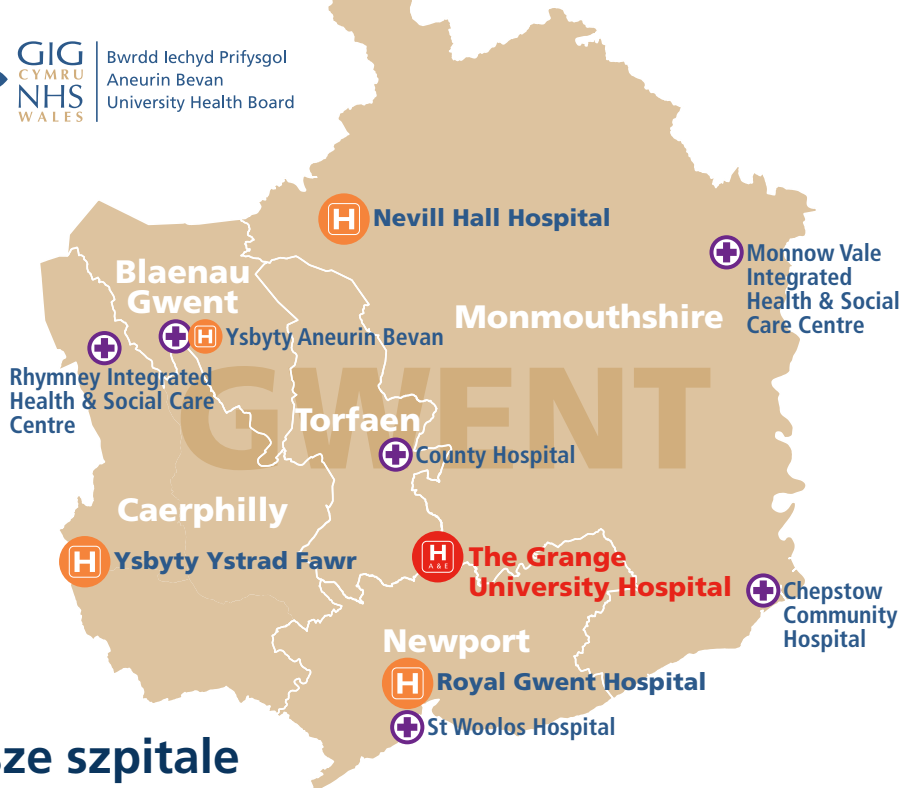
Wszystkie dzieci w wieku poniżej 1 roku muszą trafić do szpitala Grange University Hospital.





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Nasze szpitale



The Grange University Hospital

Caerleon Road, Llanfrechfa, Cwmbran NP44 8YN



Royal Gwent Hospital Cardiff Road, Newport NP20 2UB

Nevill Hall Hospital Brecon Road, Abergavenny NP7 7EG

Ysbyty Ystrad Fawr Ystrad Mynach, Hengoed CF82 7GP

Ysbyty Aneurin Bevan Lime Avenue, Ebbw Vale NP23 6GL



Szpitaly oznaczone tym symbolem zapewniają pacjentom ważną opiekę w przypadkach, które nie są pilne.

Prosimy o kontakt, jeśli potrzebujesz tych informacji w innej formie lub w innym języku.

Więcej informacji można znaleźć na naszej stronie internetowej:
abuhb.nhs.wales



Aneurin Bevan University Health Board



@AneurinBevanUHB

Niniejszą broszurę przygotowała Rada Zdrowia Aneurin Bevan University Health Board.

