



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol Clinigol
Clinical Futures

Aileniz ve sizin için NHS hizmetleri



Yerel NHS'inizi desteklediğiniz için teşekkür ederiz-

**Bu kitapçık doğru sağlık hizmetini
seçmenize yardımcı olacaktır.**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol Clinigol
Clinical Futures



İlk seferde doğru yeri seçerek Size Yardımcı Olmamıza Yardım Edin



Sağlık tavsiyesi, hafif hastalık ve rahatsızlıklar için
Eczacınız ile görüşün



Eğer devamlı bir hastalığınız var ya da yardıma
ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız

Aile Hekiminiz (GP) ile görüşün



Belirtilerinizin ne anlama geldiğini kontrol etmek, Acil
tıbbi tavsiye almak veya nereye gideceğinizden emin
olmak için **111'i arayın** ya da 111.wales.nhs.uk/
SelfAssessments web sitemizi ziyaret edin



Kırıklar, kesikler, kafa veya yüzde hafif yaralanmalar ve
ısırlıklar gibi hayati tehlikesi olmayan sorunlar için Nevill
Hall, the Royal Gwent, Ysbyty Ystrad Fawr ya da Ysbyty
Aneurin Bevan Hastanesindeki

Hafif Yaralanmalar (Minor Injury) Birimine gidin



HAYATİ TEHLİKESİ OLAN BİR HASTALIĞINIZ veya şiddetli
göğüs ya da karın ağrısı, nöbet geçirme veya felç şüphesi
veya aşırı kan kaybı gibi CİDDİ SAĞLIK SORUNUNUZ varsa
999'u arayın ya da **The Grange University Hospital**
Acil Servisine gidin



Kendinizin ve Ailenizin Sağlığına Dikkat Edin

Daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemenin, ciddi hastalık riskini azaltmak ve daha uzun yaşamak da dahil olmak üzere birçok faydası var.

Sağlıklı yaşam evde başlar. Günlük yaşam tarzınızda yapacağınız, dengeli beslenme, düzenli egzersiz yapma ve yeterince uyuma gibi birkaç küçük değişiklik sağlığınızda büyük fark yaratabilir. Sağlıklı yaşam konusunda mükemmel ipuçları için abbhealthiertogether.cymru.nhs.uk web sitemizi ziyaret edebilirsiniz.

Çok sayıda hafif yaralanma ve hastalık evde tedavi edilebilir bu nedenle malzemesi bol bir ilk yardım çantası ve ecza dolabının bulundurulması şarttır. Bulundurmanız gereken malzemeler konusunda eczacınızdan bilgi alabilirsiniz.

Ruh sağlığınız önemlidir ve ihtiyacınız olduğunda yardımcı olmaya hazırız. Hayatın sorunlarını ortadan kaldırmamak da sorunlarla başa çıkmanın daha iyi yollarını bulmanıza yardımcı olabiliriz. Kendi çözümlerinizi üretmenize yardımcı olacak geniş bilgi kaynaklarına www.melo.cymru adresinden ücretsiz olarak erişebilirsiniz. Daha fazla yardım ve desteğe ihtiyaç duyarsanız lütfen Aile Hekiminiz ile görüşün.



En sağlıklı insanların bile bazen tıbbi yardıma ihtiyacı olur. Bu kitapçık, ilk seferde doğru sağlık hizmetini seçmenize yardımcı olacak bilgiler sunmaktadır.



Eczane Hizmetleri



Birçok hastalık eczanenizden alabileceğiniz ilaçlarla evde tedavi edilebilir. **Yaygın Rahatsızlıklar (Common Ailments) Servisi**, saman nezlesinden hazımsızlığa kadar yaygın görülen 28 farklı rahatsızlık için Aile Hekiminiz ile görüşmeye gerek kalmadan NHS onaylı tavsiye ve tedavi sunmaktadır. Bu kapsamdaki rahatsızlıkların tam listesi için lütfen aşağıdaki web sitemizi ziyaret edin ya da eczacınız ile görüşün.

Eczacınız 12 Haftalık bir destek programı ve nikotin ikame tedavisi ile sigarayı bırakmanıza da yardımcı olabilir. Sigarayı özel eğitimli eczane personeli yardımıyla bırakmak isteyenlerin bırakma olasılığı, kendi kendine bırakmak isteyenlerin bırakma olasılığının dört katıdır.

Eğer ilaçlarınız bitti ve Aile Hekiminizden yeni reçete alamadıysanız, Eczaneniz size, hekiminizle görüşünceye kadar ilaçlarınızı verebilir.

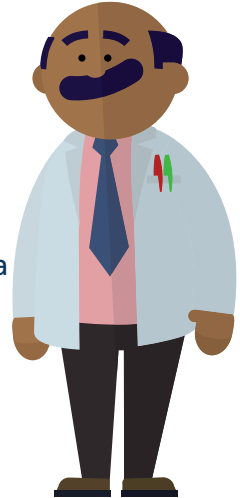
Siz ya da bir yakınınızın kısa bir süre önce hastaneden taburcu edilmiş olması durumunda, Eczaneniz yeni bir ilaç vererek size destek olabilir ve ilacın durumunuzu nasıl etkilediğini takip edebilir.

Eczanelerimizde hizmet alanın kimlik bilgileri gizli tutularak acil gebelik önleme hizmeti de verilir.

Eğitimli sağlık uzmanları tarafından sunulmakta olan bu hizmetlerin maliyeti tamamen NHS tarafından karşılanmakta ve hastalardan herhangi bir ücret alınmamaktadır.

Daha ayrıntılı bilgi almak için lütfen Eczaneniz ile görüşün ya da:

abuhb.nhs.wales/healthcare-services/pharmacies-chemists adresini ziyaret edin.



Ayrıntılı bilgi için lütfen QR kodlarını okutun.



Aile Hekimleri, Dişçiler ve Gözlükçüler



Sağlığınız ile ilgili endişeleriniz varsa, lütfen durumunuz kötüleşinceye kadar beklemeyin hemen **Aile Hekimliği Merkezi** ile bağlantı kurun. Aile Hekiminizle telefonla ya da e-consult (AH web sayfası) ile bağlantı kurabilirsiniz. Aile Hekiminizin bu çevrim içi hizmete kayıtlı olup olmadığını econsult.net/nhs-patients adresinden kontrol edebilirsiniz.

Sağlık hizmetlerine gerek duyduğunuz anda ve kolayca erişebilmek için bir Aile Hekimliği merkezine kayıtlı olmanız çok önemlidir. Kayıt yaptırmak için bölgenizdeki Aile Hekimliği Merkezi ile bağlantı kurun.

Aile Hekimleri artık yerel Muayenehaneler ve Sağlık Merkezlerinde farklı alanlarda uzman sağlık personeli ile birlikte çalışmaktadır. Her zaman Aile Hekiminiz ile görüşmeniz gerekmez- Aile hekimliği Merkeziniz, Aile Hekimliği ya da Bölge Hemşireleri, Çocuk Sağlık Merkezleri, Eczaneler ya da Ruh Sağlığı Uzmanları da dahil olmak üzere ihtiyaçlarınıza daha uygun hizmet verebilecek başka sağlık uzmanları ile görüşmenizi tavsiye edebilir.

Aile Hekimliği Merkeziniz kapalıyken acil tıbbi yardıma gerek duyarsanız lütfen NHS 111 ile bağlantı kurun.

Dişçiler, diş veya diş eti ağrılarınızı tedavi edebilir. Çalışma saatleri dışında acil diş sağlığı için lütfen 01633 744387 Diş Sağlığı (Dental Helpline) Yardım Hattını arayın.

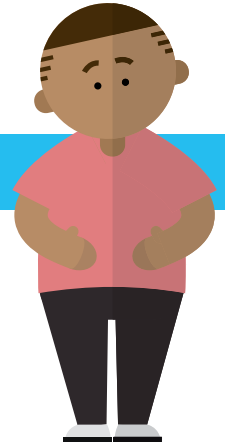
Gözünüzle ilgili sorunlarda size bölgenizdeki **Gözlükçüler** yardımcı olabilir. Gözünüz ile ilgili acil sorunlar için bölgenizdeki gözlükçüyle, **eğer gözlükçü kapalı ise NHS 111 bağlantı kurun.**



NHS 111

Kendinizi iyi hissetmiyor, ne yapmanız gerektiğini bilmiyor ve yardıma ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız NHS 111 ile bağlantı kurun.

Ayrıca 111.wales.nhs.uk/SelfAssessments web sitesinden belirtilerinizin ne anlama geldiğini kontrol edebilir ve NHS onaylı tavsiyeler alabilirsiniz.



Hafif Yaralanma (Minor Injury) Birimlerimiz hayati tehlikesi olmayan yaralıları hizmet vermektedir.

Hafif Yaralanma Birimlerine gidebileceğiniz durumlar:

- Kemik kırıkları (çatlakları) el ve ayak parmaklarındaki çıkıklar da dahil olmak üzere kol ve bacaklardaki yaralanmalar
- Yaralar, sıyrıklar ve küçük yanıklar
- Bilinç kaybı olmaması ve hastanın kan inceltici ilaç kullanmaması koşuluyla kafa travmaları
- Bilinç kaybı olmaması koşuluyla yüz yaralanmaları
- Hafif boyun ve sırt incinmeleri (hastanın yürüyebiliyor olması, uyuşma olmaması ve düştüğü yerin 1 metreden ya da 5 merdiven basamağından fazla olmaması gerekir)
- Göz, kulak ve burun yaralanmaları
- Kaburga yaralanmaları
- Böcek, hayvan ve insan ısırıkları



Bu birimlerimizde aşağıdaki hizmetler de sunulmaktadır:

- Yaralanmalar için röntgen çekimi
- Dikiş atma ve yapııştırma da dahil yara kapatma
- Pansuman, alçı, askı, sargı ve atel uygulamaları
- Küçük eklem çıkıklarının düzeltilmesi
- Göz yıkama
- Yabancı cisimlerin çıkarılması
- Yarayı tedavi için ilaç verilmesi



Royal Gwent Hospital, Nevill Hall Hospital, Ysbyty Ystrad Fawr ve Ysbyty Aneurin Bevan'da yüksek vasıflı ve deneyimli ekipler tarafından yönetilen Hafif Yaralanma Birimleri var.

1 ve daha büyük yaşlardaki hafif yaralı çocuklar Hafif Yaralanma Birimlerimiz tarafından tedavi edilebilir. 1 yaşının altında olan çocukların The Grange University Hospital'a götürülmeleri gerektiğini lütfen unutmayın.

Hafif Yaralanma Birimleri hastalıkları tedavi edemez. **Eğer hayati tehlikesi olmayan bir yaranız ya da hastalığınız var ve ne yapmanız gerektiğinden emin değilseniz lütfen NHS 111 ile bağlantı kurun.**



Hastanelerin Acil Servisleri

The Grange University Hospital en ağır hastaları veya ağır yaralıları tedavi etmek için özel olarak yapılan mükemmel bir hastanedir.

Eğer hayati tehlikesi olan bir hastalığınız veya ağır bir yaranız var ya da aşağıda belirtilen durumlardan biri söz konusu ise **Lütfen 999'u** arayın ya da hemen

The Grange University Hospital'a gidin:

- Çok zor nefes alıp verme
- Şiddetli ağrı ya da kanama
- Göğüs ağrısı ya da felç şüphesi
- Ağır travma (örneğin trafik kazası nedeniyle)



Acil bir durumda hizmet alacağınız yeri doğru seçin

Hayati tehlikesi olan bir hastalık ya da ağır bir yaralanma nedeniyle Royal Gwent, Nevill Hall ya da diğer hastanelerimizden birine giderseniz tedavi için The Grange University Hospital'a transfer edilmeniz gerekir.

Hayati tehlikesi olan bir durumdayken yanlış hastaneye gitmek sizi daha fazla tehlikeye atar.

Hafif bir yaralanma veya hastalık nedeniyle The Grange University Hospital'a giderseniz, tedavinize daha uygun hizmet veren başka bir hastaneye veya hizmet merkezine yönlendirilirsiniz.



Çocuklar için Hastane Acil Hizmetleri

Acil tedavi ihtiyacı olan çocuklar, uzman çocuk doktorları ve hemşirelerin hizmet verdiği The Grange University Hospital'a götürülmelidir.

Royal Gwent Hospital, Nevill Hall Hospital, Ysbyty Ystrad Fawr ve Ysbyty Aneurin Bevan'daki **Hafif Yaralanma Birimlerimiz** 1 yaşının üzerinde olan çocuklara hizmet vermektedir.

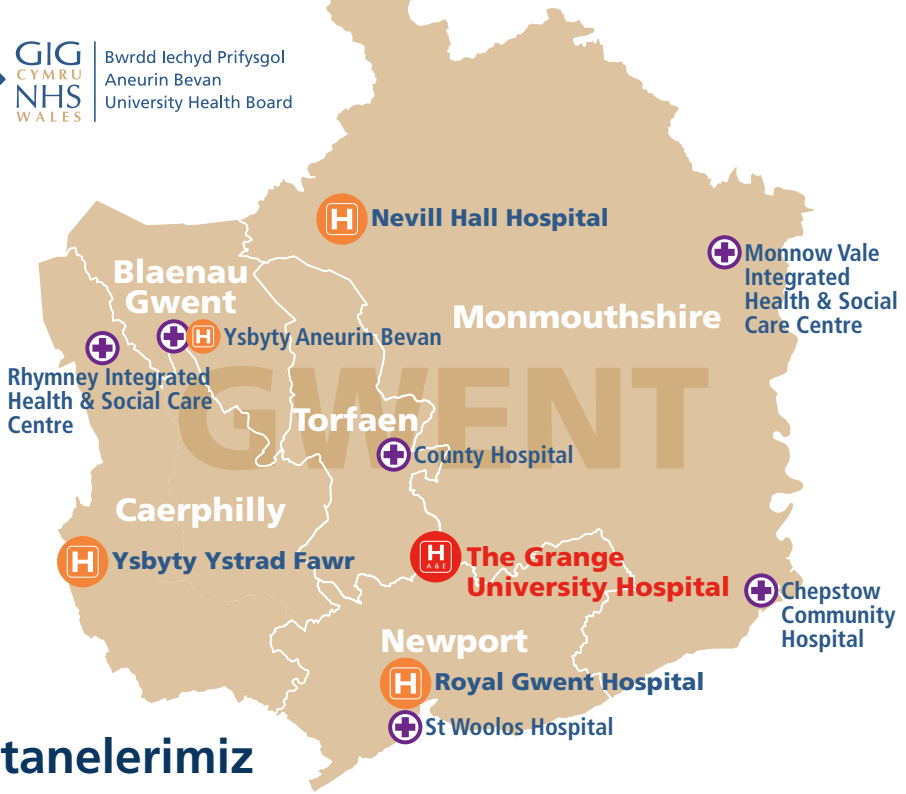


1 Yaşın altındaki tüm çocukların The Grange University Hospital'da tedavi edilmesi gerekir.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Hastanelerimiz



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



Bu simge ile işaretlenmiş hastaneler hastalarımıza acil olmayan önemli sağlık hizmetleri sunmaktadır.

Bu bilgileri farklı bir dilde ya da formatta edinmek istiyorsanız lütfen bizimle iletişime geçin.

Daha ayrıntılı bilgi için lütfen **abuhb.nhs.wales** web sitemizi ziyaret edin.



Aneurin Bevan University Health Board



@AneurinBevanUHB

Bu kitapçık Aneurin Bevan Üniversitesi Sağlık Kurulu tarafından hazırlanmıştır.

