

Ghidul de îngrijire a sănătății la Southampton

Citiți aceasta înainte de a vă îmbolnăvi!

Bun venit la Southampton. Odată ajunși în Marea Britanie numeroase lucruri vi se pot părea ciudate. Acest ghid este destinat să vă ajute să aflați informații referitoare la serviciile medicale disponibile pentru dumneavoastră.

Primele lucruri!

Primul lucru care ar trebui spus este, probabil, evident: sunteți în altă țară! Modul în care lucrurile se desfășoară aici este uneori diferit de cel din țara de origine. De exemplu, GP-ul (General Practitioner - medicul generalist) se ocupă și de adulți și de copii. Nu există generaliști specializați în pediatrie. Același lucru este valabil și în cazul problemelor feminine. GP-ul (medicul generalist) se ocupă de toate și va apela la specialiștii din spital numai în cazul în care consideră că este necesar. De asemenea, trebuie spus că medicii generaliști din Marea Britanie sunt mult mai puțin predispuși la prescrierea de antibiotice decât cei din alte țări. Asistentele din cabinetele GP sunt foarte bine pregătite, fiind posibil ca pentru anumite probleme să fiți văzut doar de o asistentă și nu neapărat de un doctor. **Această broșură vă va ajuta să descurcați itele sistemului medical de aici din Southampton și să vă asigurați că primiți tratamentul potrivit la momentul potrivit.**

Luarea în evidență la un GP

Dacă vreți să vă stabiliți în Southampton pentru o vreme, se recomandă să vă înscrieți la un GP (General Practitioner) (medic generalist) de la un cabinet medical sau Health Centre (centru medical) din zona în care locuiți. Pentru a vedea unde se află cabinetul medical cel mai apropiat de domiciliul dvs., faceți clic pe www.southamptonhealth.nhs.uk/gplist/ sau sunați la 01962 853361 Acesta va putea să vă spună unde este cel mai apropiat cabinet medical și cum puteți fi luat în evidență acolo.

Luarea în evidență și tratamentul la GP sunt gratuite. Totuși, este posibil ca în unele cazuri să fie necesar să achitați rețetele. Actualmente, o rețetă costă £7,10. Sunt disponibile rețete gratuite pentru copii sub 16 ani, femei însărcinate, persoane peste 60 de ani, tineri care urmează cursuri cu frecvență totală, persoane care primesc anumite beneficii precum Income Support (ajutor social), Jobseekers' Allowance (ajutor de șomaj), precum și pentru cei care suferă de anumite afecțiuni, precum un handicap fizic, diabet sau epilepsie, pentru care dețin un certificat de scutire valabil.

NHS Walk-in Centres (centre medicale fără programare aferente sistemului public de sănătate) din Southampton

Dacă aveți nevoie de asistență medicală pentru afecțiuni sau vătămări minore, de exemplu tăieturi, glezne luxate sau dureri în gât, puteți să vă adresați unuia dintre cele trei NHS Walk-in Centres (centre medicale fără programare aferente sistemului public de sănătate) din Southampton. Walk-in

Centre-le sunt deschise 365 zile pe an, de la ora 8:00 până la ora 21:00 și oferă tratament oricui, inclusiv sugarilor și copiilor.

Asistentele cu pregătire specială pot oferi informații privind simptomele gripei, pot să vă ia tensiunea, pot oferi informații privind menținerea stării de sănătate și pot asigura contracepție de urgență.

Southampton (Central) Walk-in Centre (centrul medical central fără programare din Southampton), situat în Spitalul Royal South Hants dispune și de un aparat radiografic nou pentru pacienții peste 12 ani.

Adresele și detaliile de contact pentru fiecare Walk-in Centre sunt listate mai jos:

Shirley NHS Walk-in Centre
1a Howards' Grove
Shirley
Southampton
SO15 5PR
Telefon: 023 8079 0000

Bitterne NHS Walk-in Centre
Centrul Medical Bitterne
Commercial Street
Bitterne
Southampton
SO18 6BT
Telefon: 023 8042 6356

Southampton (Central) NHS Walk-in Centre
Fanshawe Wing,
Spitalul Royal South Hants
Brintons Terrace
Southampton
So14 0YG
Telefon: 023 8071 6539

Dacă vă simțiți rău, puteți primi asistență profesională și informații medicale 24 de ore pe zi sunând la NHS Direct la 0845 4647. În caz de nevoie, vi se poate pune la dispoziție un interpret telefonic gratuit. Spuneți ce limbă doriți și rămâneți pe fir.

Emergency Department (departamentul de urgență), Spitalul General Southampton

Emergency Department (departamentul de urgență) (cunoscut înainte ca A&E) este pentru persoane cu afecțiuni și boli cu pericol de moarte. Nu mergeți la Emergency Department (departamentul de urgență) decât în cazul în care viața vă este în pericol. Pentru chemarea unei ambulanțe în caz de urgență sunați la 999. Dacă afecțiunea sau boala este minoră, vă rugăm să vă adresați unuia dintre cele trei NHS Walk-in Centre deja menționate.

Luarea în evidență la un dentist

Pentru a vă asigura că aveți o sănătate orală bună trebuie să vă înregistrați la un dentist NHS (din sistemul public de sănătate). Pentru a afla detalii suplimentare despre îngrijirea orală regulată oferită la un cabinet stomatologic din NHS sau pentru a primi îngrijiri stomatologice de urgență, contactați Dental Helpline (linia telefonică de asistență stomatologică) sau Emergency Dental Service (serviciul stomatologic de urgență) la 0845 050 8345

Linia telefonică vă poate ajuta să găsiți un dentist NHS care vă poate oferi îngrijire stomatologică regulată, tratament, asistență și îndrumare sau o programare de urgență la un dentist, dacă aveți dureri.

Serviciul funcționează de la ora 8:30 la ora 21:00, de luni până vineri și de la ora 8:00 la ora 21:00 sâmbata, duminica și sărbătorile legale.

Ca pacient NHS, dentistul vă poate face următoarele:

- examinarea minuțioasă a cavității bucale, dinților și gingiilor
- explicarea opțiunilor de tratament și indicarea a ceea
- ce poate fi acoperit de NHS (sistemul public de sănătate) și ceea ce se poate face privat
- asigurarea că sunteți la curent cu costurile aferente tratamentului asigurat de NHS (sistemul public de sănătate) și/sau de cel privat
- înmânarea unui plan scris de tratament (inclusiv costurile) dacă beneficiați de o combinație de tratament NHS (public) și privat
- stabilirea frecvenței ședințelor. Dacă aveți o sănătate orală bună nu este probabil să fie nevoie de verificări semestriale
- înmânarea unei broșuri cu informații despre cabinet și serviciile disponibile în acesta.

Servicii medicale pentru sănătatea sexuală

Testarea și tratamentul sănătății sexuale în **Genito Urinary Medicine (GUM) (medicină genito-urinară):**

Pentru informații suplimentare privind testarea și tratamentul sănătății sexuale, dacă credeți că sunteți supuși unui risc de îmbolnăvire cu infecții transmise sexual, sau doar doriți să vă asigurați că sunteți sănătos, puteți să vă adresați clinicilor Genito Urinary Medicine (GUM) (medicină genito-urinară) care se află în Level B, Out Patients, Royal South Hants (RSH) Hospital, Brintons Terrace, SO14 0YG.

Echipa oferă un serviciu gratuit, confidențial, fără a emite judecăți, serviciu condus de o echipă de medici și asistente, care oferă o gamă de servicii de sănătate sexuală, printre care:

- testarea pentru infecții cu transmitere sexuală
- testare HIV și ședințe de tratament ulterioare
- testare și vaccinare contra hepatitei

- recomandări și consiliere privind activitatea sexuală fără riscuri
- prezervative gratuite
- ședințe de testare pentru STI (infecții cu transmitere sexuală), conduse de asistente
- ședințe conduse de asistente în altă parte a orașului și în afara Southampton-ului

Dacă doriți informații suplimentare despre acest serviciu vizitați www.protectyourself.nhs.uk sau sunați la 0300 123 7399 (apel cu tarif local).

Contracepție și sănătate sexuală;

Pentru informații suplimentare privind mijloacele contraceptive disponibile vă puteți adresa Contraception and Sexual Health Service (serviciul de contracepție și sănătate sexuală). Acest serviciu este situat în momentul de față la subsolul Complexului de Înot și Plonjon The Quays, 27 Harbour Parade, Southampton SO15 1BA. Când vizitați clinica trebuie să comunicați la recepția din The Quays că vizitați Quay to Health (nu trebuie să dați explicații) și vă vor lăsa să treceți prin turnicheți. Există numeroase alte clinici în jurul orașului și în zona învecinată.

Serviciul oferă gratis consiliere și informare privind serviciile de sănătate sexuală bărbaților și femeilor de orice vârstă, precum și clinici pentru tineri, pentru cei sub 25 de ani.

Toate serviciile sunt gratuite și cuprind

- consiliere confidențială
- contracepție de urgență
- prezervative
- toate metodele de contracepție
- teste de sarcină
- asistență pentru rezolvarea sarcinilor nedorite și trimiteri la medic dacă este necesar
- consiliere privind infecțiile cu transmitere sexuală (STI)
- test pentru chlamydia
- consiliere privind problemele sexuale
- consiliere privind problemele asociate menopauzei
- asistență pentru planificarea unei sarcini.

Rețineți faptul că clinica din The Quays se poate muta în decursul anului 2009. De aceea, pentru a găsi clinica locală pentru probleme sexuale, faceți clic pe www.protectyourself.nhs.uk sau sunați la 0300 123 7399

Servicii privind menținerea stării de sănătate

Micile schimbări din viața de zi cu zi pot avea efecte importante asupra sănătății dvs. Fie că doriți să renunțați la fumat, să faceți mai mult sport sau să mâncați mai sănătos, pentru a duce o viață sănătoasă.

NHS Southampton City Primary Care Trust (Trustul NHS de asistență primară al orașului Southampton) vă poate oferi o gamă variată de asistență pentru a vă ajuta să obțineți un stil de viață sănătos. Unele informații despre aceste servicii sunt prezentate mai jos

Southampton Health Trainers (Antrenorii de sănătate din Southampton)

Vă gândiți să vă schimbați stilul de viață? Doriți să vă ameliorați sănătatea? Nu știți de unde să începeți? Health Trainer-ul (antrenorul de sănătate) local vă va putea sprijini să faceți schimbări precum: să deveniți mai activ, să aveți o dietă mai sănătoasă, să slăbiți, să combateți stresul... și, în general, vă va ajuta să deveniți o persoană mai sănătoasă!

Pentru informații suplimentare contactați Southampton Health Trainers (antrenorii de sănătate din Southampton) la 023 8051 5222 sau vizitați www.southamptonhealthtrainers.nhs.uk

Southampton City Quitters

Cei ce au abandonat deja fumatul vă vor ajuta pe tot parcursul procesului de renunțare, din prima zi, până când renunțați definitiv! Pentru cele mai bune șanse de reușită, faceți o rezervare la una dintre clinicile noastre de asistență! La clinică, oamenii își dau seama că sunt ajutați mult mai mult prin renunțarea împreună cu alte persoane și prin posibilitatea de a-și împărtăși problemele și recomandările unul altuia, îndreptându-se cu toții către același scop.

Pentru informații suplimentare contactați Southampton City Quitters la 023 8051 5221 sau vizitați www.southamptonquitters.nhs.uk

Alternativ, vă puteți adresa GP-ului (medicul generalist) sau farmaciei locale.

Patient Advice and Liaison Service (serviciul de consiliere și legătură cu pacienții)

Patient Advice and Liaison Service (serviciul de consiliere și legătură cu pacienții), cunoscut și sub denumirea de "PALS" (amici), are ca scop îmbunătățirea serviciilor medicale pentru pacienții NHS. Dacă sunteți preocupat de serviciul medical pe care l-ați primit sau urmează să-l primiți, ne puteți contacta, iar noi vă putem ajuta să rezolvați problema sau să risipiți îngrijorarea.

PALS (serviciul de consiliere și legătură cu pacienții) asigură consiliere și sprijin rapid, în vederea rezolvării oricăror preocupări pe care le aveți relativ la NHS.

Personalul din cadrul PALS cunosc sistemul de sănătate foarte bine și vor putea să vă răspundă la întrebări sau să vă îndrume către cineva care cunoaște răspunsul.

Puteți contacta PALS la 023 8029 6929 or prin email pals@scpct.nhs.uk. Deasemenea, puteți scrie la PALS Manager, Trust Headquarters, Oakley Road, Millbrook, Southampton, SO16 4GX.

Și în sfârșit....

Acest ghid este produs de EU Welcome în cooperare cu NHS Southampton Primary Care Trust (Trustul NHS de Asistență Primară din Southampton). Sperăm că va fi util. Pentru întrebări suplimentare, puteți contacta Trustul, sau EU Welcome la euwelcome@yahoo.co.uk ori la telefon 07786 392886. EU Welcome este implicată în asistarea în vederea integrării a cetățenilor UE care locuiesc și muncesc în zona orașului Southampton. Pentru detalii privind evenimentele noastre faceți clic pe www.euwelcome.org iar pentru a primi regulat noutăți din partea noastră, trimiteți-ne un e-mail la euwelcome@yahoo.co.uk