



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol Clinigol
Clinical Futures

Služby NHS pro vás a vaši rodinu



Děkujeme vám, že podporujete místní NHS –

**Tento užitečný průvodce vám pomůže
vybrat tu správnou službu zdravotní péče.**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol Clinigol
Clinical Futures

Pomozte nám pomoci vám

Vyberte si hned **napoprvé** tu správnou službu



Obraťte se na lékárníka

Pro radu mírném onemocnění nebo lehkém úrazu



Obraťte se na praktického lékaře

Pokud vaše onemocnění přetrvává nebo máte obavy, s kterými potřebujete poradit



Volejte 111

Nebo navštivte stránky pro kontrolu příznaků
111.wales.nhs.uk/SelfAssessments
kde se vám dostane urgentní lékařské rady nebo pomoci v případě, že nevíte, na koho se obrátit



Jděte na jednotku pro lehké úrazy

v nemocnicích Nevill Hall, the Royal Gwent, Ysbyty Ystrad Fawr nebo Ysbyty Aneurin Bevan s úrazy, které nejsou život ohrožující, jako jsou zlomeniny, řezné rány, lehké úrazy hlavy a obličeje nebo pokousání



Volejte 999, nebo jděte na pohotovost v nemocnici The Grange University Hospital

Pokud máte ŽIVOT OHROŽUJÍCÍ ONEMOCNĚNÍ nebo TĚŽKÝ ÚRAZ, jako je mozková mrtvice, silné bolesti na hrudi nebo v břiše, záchvat nebo velkou ztrátu krve



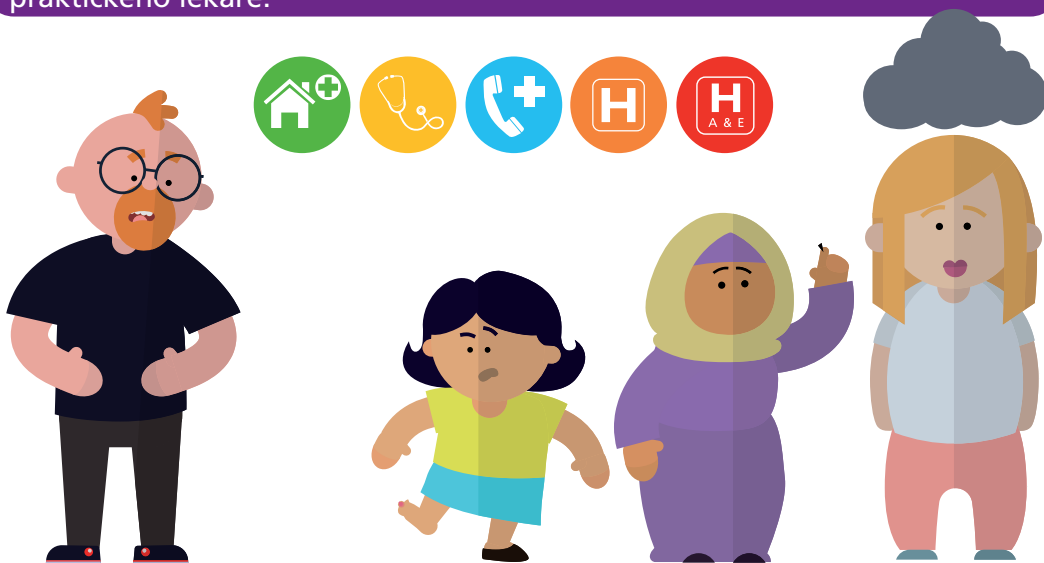
Péče o sebe a svou rodinu

Zdravější životní styl může mít mnoho výhod, jako je delší život a menší pravděpodobnost vážného onemocnění.

Zdravý život začíná doma. Několik malých změn v životním stylu může znamenat velký rozdíl pro vaše zdraví. Jde například o vyváženou stravu, pravidelné cvičení a dostatek spánku. Pro skvělé tipy, jak začít doma zdravě žít, navštivte abbhealthiertogether.cymru.nhs.uk.

Nezbytná je kompletně vybavená domácí lékárníčka, protože spoustu mírných nemocí a lehkých úrazů lze léčit doma. Lékárník vám poradí, co vše si do ní máte pořídit.

Vaše duševní zdraví je důležité a chceme, abyste věděli, že pokud nás budete potřebovat, jsme tu pro vás. Nejsme sice schopni odstranit vaše starosti, můžeme vám ale pomoci nalézt lepší způsoby, jak se s nimi vyrovnávat. Na webových stránkách www.melo.cymru najdete spoustu rad. Pokud potřebujete další podporu, obraťte se prosím na ordinaci svého praktického lékaře.



I ti nejzdravější lidé občas potřebují lékařskou pomoc. Tato příručka obsahuje informace, které vám pomohou zvolit hned napoprvé ty správné zdravotní služby.



Lékárenské služby



Spoustu zdravotních potíží lze léčit doma pomocí léků, které jsou volně prodejné v lékárnách. Služba **Common Ailment Service** poskytuje rady a léčby schválené NHS k 28 nejběžnějším neduhům od senné rýmy po zažívací potíže, s kterými není nutné chodit k praktickému lékaři.

Úplný seznam zahrnutých zdravotních stavů najdete na stránkách uvedených níže, nebo požádejte o další informace lékárníka.

Lékárna vám také může pomoci v případě, že chcete přestat kouřit. Mohou vám nabídnout 12týdenní podpůrný program a léčbu nikotinovými náhražkami. Kuřáci mají čtyřikrát větší šanci přestat kouřit s pomocí speciálně vyškolených lékárníků, než když se o to pokouší sami.

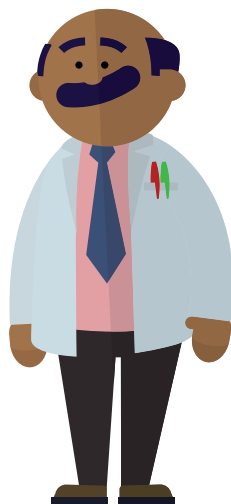
Pokud vám dojdou léky na předpis a nemáte možnost požádat lékaře o další předpis, místní lékárna může být schopná vydat vám léky do té doby, než se dostanete na kontrolu k praktickému lékaři.

Pokud jste byli vy nebo příbuzní propuštěni z nemocnice, lékárna vám může nabídnout pomoc s novými léčivými a může zkontrolovat, jak vám vyhovují.

Naše lékárny také nabízejí důvěrný přístup k nouzové antikoncepci.

Všechny tyto služby jsou dotovány službou NHS, jsou pro pacienty bezplatné a jsou poskytovány plně vyškolenými zdravotními odborníky.

O další informace požádejte svého lékárníka nebo navštivte: abuhb.nhs.wales/healthcare-services/pharmacies-chemists.



*Pro více informací
načtete QR kód.*



Praktičtí lékaři, zubní lékaři a optici



Máte-li zdravotní problémy, obraťte se na **ordinaci praktického lékaře** – nečekejte prosím, až to začne být vážnější. Na praktického lékaře se můžete obrátit telefonicky nebo prostřednictvím služby e-consult (přes webové stránky praktického lékaře). Pokud chcete zjistit, zda váš praktický lékař tuto online službu provozuje, navštivte: econsult.net/nhs-patients.

Je důležité zaregistrovat se v ordinaci praktického lékaře, ať máte snadný přístup k pomoci, až ji budete potřebovat. Zaregistrujte se tak, že se obrátíte na místní ordinaci praktického lékaře.

Praktičtí lékaři v dnešní době spolupracují s širokou řadou zdravotních pracovníků, kteří působí v místních ordinacích a zdravotních centrech. Není vždy nutné navštívit praktického lékaře – vaše ordinace může doporučit jiného zdravotního odborníka, který je k vyřešení vašeho problému vhodnější. Mohou to být například praktické nebo obvodní sestry, služby pro péči o děti, lékárníci a odborníci na duševní zdraví.

Pro naléhavé vyšetření praktickým lékařem ve chvílích, kdy je vaše ordinace zavřena, volejte na NHS 111.

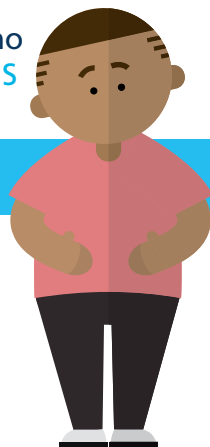
Zubní lékaři mohou poskytovat péči v případě, že vás bolí zuby nebo dásně. Pro urgentní ošetření mimo běžnou provozní dobu volejte na stomatologickou linku pomoci na 01633 744387.

Místní **optici** mohou pomoci s problémem s očima, který je nutno vyšetřit. Pro urgentní péči o oči se obraťte na místního optika, **nebo pokud už má váš optik zavřeno, volejte na NHS 111.**



NHS 111

Na NHS 111 se obraťte v případech, kdy se necítíte dobře, nevíte, co máte dělat, a potřebujete pomoc. Své příznaky si také můžete prověřit online na: 111.wales.nhs.uk/SelfAssessments, kde se vám také dostane důvěryhodné rady od NHS.



Naše **jednotky pro lehké úrazy** jsou určeny pro pacienty, jejichž úrazy nejsou život ohrožující.

Některou z našich jednotek můžete navštívit, pokud máte:

- Úrazy končetin, včetně zlomených kostí a vykloubených prstů na rukou nebo nohou
- Rány, odřeniny a mírné male popáleniny
- Úrazy hlavy, pokud nenastala ztráta vědomí a pacient neužívá léky na ředění krve
- Úrazy obličeje, pokud nenastala ztráta vědomí
- Lehké úrazy krku a zad (pokud pacient může chodit, nemá mravenčení nebo nespadl z výšky nad 1 m nebo z více než 5 schodů)
- Poraněné oko, ucho nebo nos
- Poraněná žebra
- Pobodání nebo kousnutí hmyzem, zvířetem nebo člověkem



Také se zde poskytují tyto služby:

- Rentgen v případě úrazů
- Uzavření rány, včetně sešití nebo zaleptání
- Ovázání, nasazení sádry, dlahy, popruhy nebo závěsy
- Náprava menších vykloubenin
- Výplach očí
- Odstranění cizích těles
- Podání léků na ošetření úrazu



Jednotky pro lehké úrazy se nacházejí v nemocnicích

Royal Gwent Hospital, Nevill Hall Hospital, Ysbyty Ystrad Fawr a Ysbyty Aneurin Bevan. Každou jednotku vede zkušený a vysoce kvalifikovaný personál.

V jednotkách pro lehké úrazy mohou být ošetřovány děti ve věku nad 1 rok. *Vezměte prosím na vědomí, že děti mladší 1 roku musí jít do nemocnice The Grange University Hospital.*

Jednotka pro lehké úrazy není schopná léčit nemoci. **Pokud máte onemocnění nebo úraz, které nejsou život ohrožující a nevíte, co máte dělat, volejte na NHS 111.**



Pohotovostní služby v nemocnici

Nemocnice **The Grange University Hospital** je špičkové účelové centrum, které pečuje o naše těžce nemocné pacienty a ty s vážnými úrazy.

Prosím volejte 999 nebo jděte přímo do nemocnice **The Grange University Hospital**, pokud máte život ohrožující onemocnění nebo těžký úraz, jako jsou:

- Vážné dýchací obtíže
- Silné bolesti nebo krvácení
- Bolesti na hrudi nebo podezření na mozkovou mrtvici
- Vážné úrazy (např. z dopravní nehody)



Vyberte si správnou pohotovostní službu

Pokud se dostavíte do nemocnic Royal Gwent, Nevill Hall nebo některé jiné nemocnice s život ohrožujícím onemocněním nebo těžkým úrazem, budete muset být převezeni do nemocnice The Grange University Hospital.

Dostavíte-li se s život ohrožujícím zdravotním stavem do nesprávné nemocnice, může vás to vystavit ještě většímu nebezpečí.

Pokud s lehkým onemocněním nebo úrazem přijdete do nemocnice The Grange University Hospital, budete přeměrováni do jiné nemocnice nebo na jinou službu, která bude lépe odpovídat vašim potřebám.



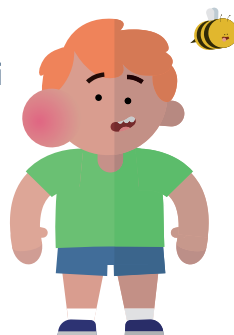
Pohotovostní služby pro děti

Děti, které vyžadují pohotovostní ošetření, je nutné vzít do nemocnice The Grange University Hospital, kde se o ně postarají odborní dětští lékaři a zdravotní sestry.

Naše místní **jednotky pro lehké úrazy** může ošetřovat děti starší 1 roku. Tyto jednotky se nacházejí v nemocnicích Royal Gwent Hospital, Nevill Hall Hospital, Ysbyty Ystrad Fawr a Ysbyty Aneurin Bevan.



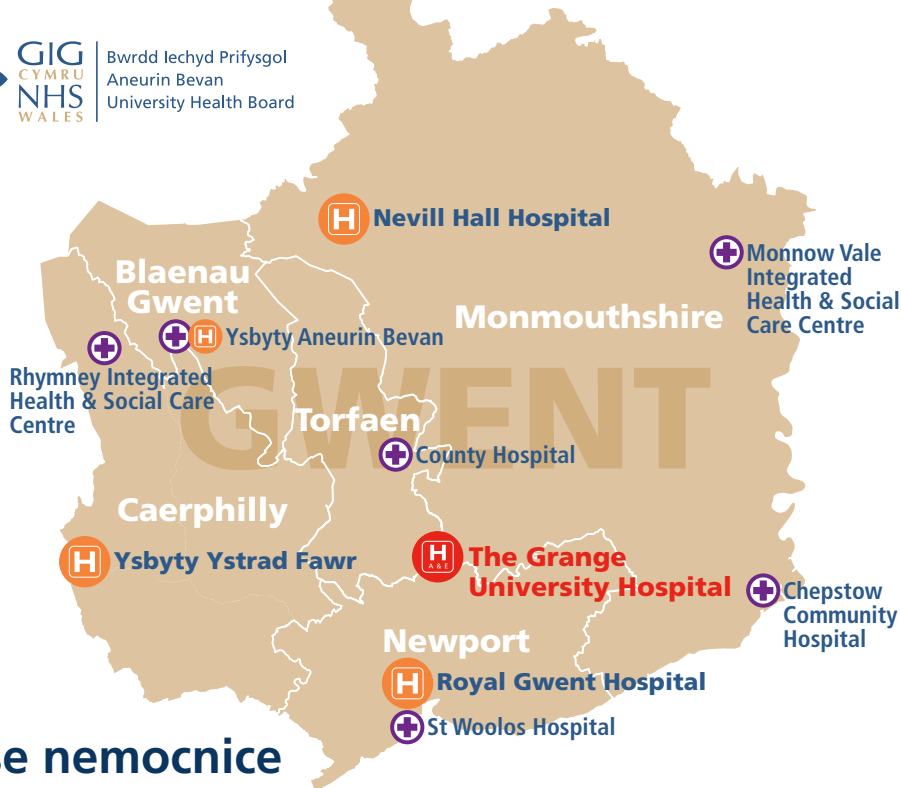
Všechny děti mladší 1 roku musí být vyšetřeny v nemocnici The Grange University Hospital.





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



Naše nemocnice



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



Nemocnice označené touto ikonou pacientům poskytují důležitou neurgentní péči.

Pokud tyto informace potřebujete v jiném formátu
nebo jazyce, prosím obraťte se na nás.

Pro podrobnější informace navštivte naše webové stránky na
abuhb.nhs.wales



Aneurin Bevan University Health Board



@AneurinBevanUHB

Tato příručka byla vypracována asociací Aneurin Bevan University Health Board.

