



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol Clinigol
Clinical Futures

Služby NHS pre vás a vašu rodinu



Ďakujeme vám za podporu vášho miestneho zariadenia NHS
Predstavujeme praktického sprievodcu, aby sme vám
pomohli pri výbere správnej služby zdravotnej starostlivosti.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dyfodol Clinigol
Clinical Futures



Pomôžte nám, aby sme vám pomohli

Pri výbere správneho miesta, najskôr



Kontaktujte svojho lekárnika

keď potrebujete poradiť, pri ľahšom ochorení
a zdravotných ťažkostiach.



Kontaktujte ambulanciu svojho všeobecného lekára

ak máte pretrvávajúcu chorobu alebo obavu,
s ktorou potrebujete pomôcť.



Volajte 111

alebo navštívte kontrolóra symptómov online na adrese
111.wales.nhs.uk/SelfAssessments, keď potrebujete
naliehavú lekársku konzultáciu alebo pomoc v prípade,
že nemáte istotu, kam máte ísť.



Chodte na Jednotku drobných poranení

v nemocniciach Nevill Hall, the Royal Gwent, Ysbyty Ystrad
Fawr alebo Ysbyty Aneurin Bevan s poraneniami,
ktoré neohrozujú život, ako napríklad zlomené kosti,
rezné poranenia, drobné poranenia hlavy a tváre a uhryznutia.



Zavolajte 999 alebo chodte na oddelenie urgentného príjmu do Univerzitnej nemocnice Grange

ak máte ŽIVOT OHROZUJÚCE OCHORENIE alebo
VÁŽNE PORANENIE, ako napríklad podozrenie na mozgovú
mŕtvicu, prudké bolesti v hrudi alebo žalúdka, záchvat alebo
vážnu stratu krvi.



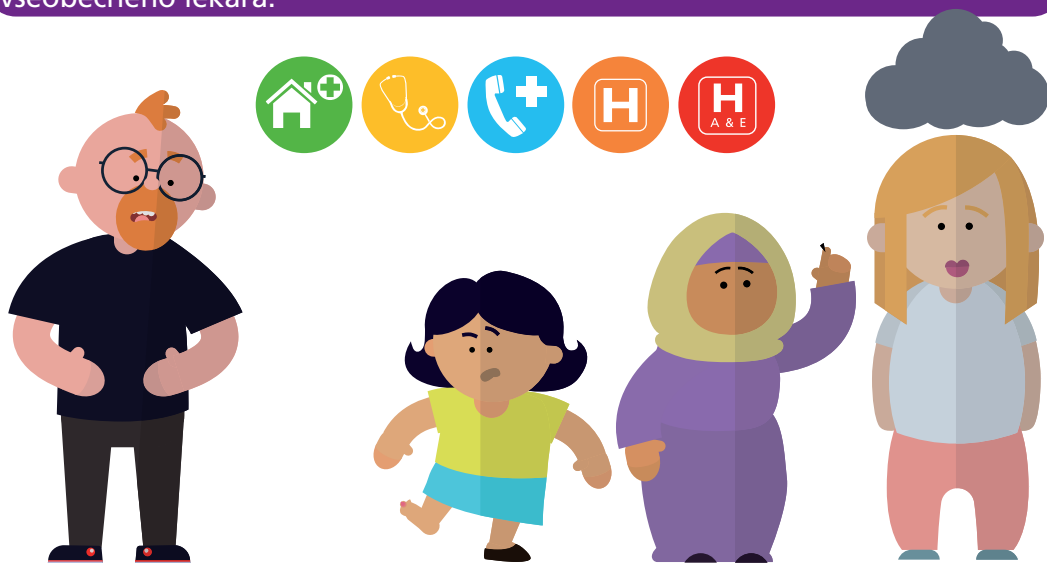
Starostlivosť o seba a svoju rodinu

Vedenie zdravšieho životného štýlu môže prinášať mnoho výhod, medzi ktoré patrí napríklad dlhší život a menšia pravdepodobnosť, že sa vyvinú vážnejšie ochorenia.

Zostať zdravý začína doma. Len niekoľko zmien vášho životného štýlu, ako je vyvážená strava, pravidelná pohybová aktivita a dostatok spánku, dokáže veľmi priaznivo ovplyvniť vaše zdravie. Vynikajúce odporúčania ako môžete zostať zdravý doma nájdete na webovej stránke abbhealthiertogether.cymru.nhs.uk.

Dôležité je udržiavať dobre vybavenú lekárničku prvej pomoci, pretože doma je možné liečiť ľahšie ochorenia a ošetriť drobné poranenia. Váš miestny lekárnik vám môže poradiť, čo všetko by mala lekárnička obsahovať.

Vaše duševné zdravie je dôležité a chceme, aby ste vedeli, že sme tu, ak nás budete potrebovať. Aj keď nedokážeme odstrániť životné problémy, môžeme vám pomôcť nájsť lepšie spôsoby ako sa s nimi vyrovnáť. Mnoho voľne dostupných svojpomocných zdrojov nájdete na www.melo.cymru. V prípade potreby ďalšej pomoci a podpory sa obráťte na ambulanciu svojho všeobecného lekára.



Aj najzdravší ľudia občas potrebujú lekársku pomoc. Táto brožúra ponúka informácie, ktoré vám pomôžu okamžite vybrať správnu lekársku pomoc.



Lekárenské služby



Mnohé ochorenia je možné liečiť doma pomocou liekov z vašej miestnej lekárne. **Služba pre bežné zdravotné ťažkosti** poskytuje odporúčania a spôsoby liečby schválené NHS pre súbor 28 bežných ľahších ochorení, počínajúc sennou nádchou až po trávacie ťažkosti bez toho, aby ste museli navštíviť všeobecného lekára. Úplný zoznam zahrnutých stavov nájdete na našej webovej stránke (adresa je uvedená nižšie) alebo požiadajte vášho lekárnika, aby vám poskytol podrobnejšie informácie.

Vaša lekáreň vám môže pomôcť aj v prípade, keď chcete prestať fajčiť. Môže vám ponúknuť podporný program a náhradnú nikotínovú terapiu v trvaní 12 týždňov. S pomocou odborne vyškoleného lekárenského personálu je štyrikrát väčšia pravdepodobnosť, že fajčiari prestanú fajčiť, než keby sa o to pokúšali sami.

Ak sa vám minú predpísané lieky a nemôžete dostať recept od svojho lekára, miestna lekáreň vám môže dočasne poskytnúť zásobu lieku, kým nenavštívite svojho všeobecného lekára.

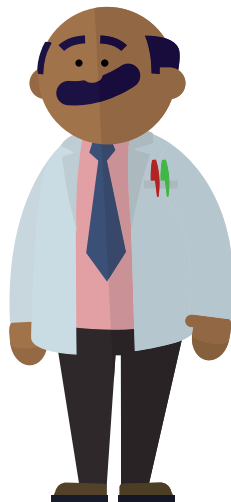
Ak ste sa vy alebo váš príbuzný práve vrátili z nemocnice, vaša lekáreň vám môže ponúknuť pomoc s akýmkoľvek novými liekmi a skontrolovať ako sa vám s nimi darí.

Naše lekárne ponúkajú aj dôverný prístup k núdzovej antikoncepcii.

Všetky tieto služby sú financované prostredníctvom NHS, pre pacientov sú bezplatné a poskytne ich plne vyškolený zdravotnícky pracovník.

Viac informácií vám poskytne vaša miestna lekáreň alebo navštívte webovú stránku:

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



Ďalšie informácie získate naskenovaním QR kódov.



Všeobecní lekári, zubní lekári a oční lekári



Ak máte zdravotný problém, navštívte ambulanciu všeobecného lekára – a neodkladajte to, prosím, kým to nebude vážnejšie. Svojho všeobecného lekára môžete kontaktovať telefonicky alebo konzultovať elektronicky (cez webovú stránku svojho všeobecného lekára). Keď chcete overiť, či je váš všeobecný lekár pripojený na túto službu online, navštívte webovú stránku: econsult.net/nhs-patients.

Je dôležité, aby ste boli zaregistrovaní v ambulancii všeobecného lekára a mali tak prístup k pomoci, keď ju budete potrebovať. Na zaregistrovanie kontaktujte ordináciu všeobecného lekára.

Všeobecní lekári teraz pracujú po boku širokého zastúpenia zdravotníckych pracovníkov v miestnych ambulanciách a zdravotných strediskách. Nie v každom prípade musíte navštíviť svojho všeobecného lekára – vaša ordinácia vám môže odporučiť návštevu iného zdravotníckeho pracovníka, ktorý je lepšie vybavený na vyriešenie vášho problému vrátane ambulantných a terénnych sestier, ordinácií určených pre deti, lekárníkov a odborníkov na duševné zdravie.

Pri naliehavej potrebe starostlivosti všeobecného lekára, keď je vaša vlastná ordinácia zatvorená, kontaktujte NHS 111.

Ak vás bolí zub alebo ďasno, ošetrovanie dokážu poskytnúť zubní lekári. V naliehavých prípadoch, mimo ordinačných hodín zubnej ambulancie, kontaktujte zubnú pohotovosť na telefónnom čísle 01633 744387.

Miestni oční lekári dokážu pomôcť s očným problémom, ktorý si vyžaduje pozornosť. Pri neodkladnej starostlivosti o zrak kontaktujte miestneho očného lekára alebo, ak váš očný lekár má v ten deň zatvorenú ordináciu, kontaktujte NHS 111.

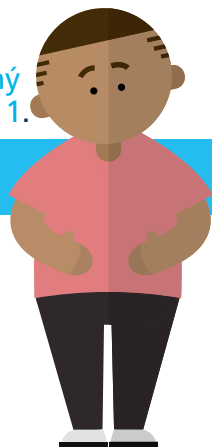


NHS 111

Ak vám nie je dobre, nie ste si istý a potrebujete pomoc, zavolajte NHS 111.

Svoje príznaky ochorenia môžete preveriť aj online a získať overenú informáciu NHS na webovej adrese:

111.wales.nhs.uk/SelfAssessments



Naše **Jednotky pre drobné poranenia** sú k dispozícii pre ľudí s poraneniami, ktoré neohrozujú život.

Môžete navštíviť jednu z našich jednotiek pre:

- poranenia končatín, ktoré zahŕňajú zlomené kosti (zlomeniny) a vyvrtnutia prstov na nohách a rukách
- rany, odreniny a menšie popáleniny
- poranenia hlavy za predpokladu, že nedošlo k strate vedomia a pacient neberie lieky na riedenie krvi
- poranenia tváre za predpokladu, že nedošlo k strate vedomia
- menšie poranenia krku a chrbta (keď pacient môže chodiť, nepociťuje mravčenie a nespadol z výšky presahujúcej 1 m alebo 5 schodov)
- poranenie oka, ucha a nosa
- poranenia rebier
- uštipnutia hmyzom, uhryznutia od zvierat a ľudí



Poskytnuté môžu byť aj nasledujúce služby:

- prístup k röntgenovaniu poranení
- uzatvorenie rany vrátane stehov a lepenia
- aplikácia obväzov, sadrové odliatky, dlahy, popruhy a pásy
- narovnanie drobných vyvrtnutí kĺbov
- vyplachovanie očí
- odstránenie cudzích telies
- podanie liekov na liečbu poranenia

Jednotky pre drobné poranenia existujú v nemocniciach

Royal Gwent, Nevill Hall, Ysbyty Ystrad Fawr a Ysbyty

Aneurin Bevan. Každú jednotku riadi skúsený tím vysoko kvalifikovaných pracovníkov.

V našich jednotkách pre drobné poranenia môžu byť ošetrené deti s drobným poranením vo veku 1 rok a viac. Upozorňujeme, že všetky deti vo veku do 1 roka budú musieť ísť do Univerzitnej nemocnice Grange.

Jednotky pre drobné poranenia nemôžu liečiť choroby. **Ak máte ochorenie alebo poranenie, ktoré neohrozuje život a nie ste si istý, čo máte urobiť, kontaktujte NHS 111.**





Pohotovostné nemocničné služby

Univerzitná nemocnica Grange je účelovo vybudované špičkové centrum na liečenie pacientov s najvážnejšími ochoreniami alebo s najťažšími poraneniami.

Zavolajte na 999 alebo chodte priamo do Univerzitnej nemocnice Grange, ak máte život ohrozujúce ochorenie alebo vážne poranenie vrátane:

- vážnych dýchacích ťažkostí
- silnej bolesti alebo krvácania
- bolesti v hrudi alebo podozrenia na mozgovú mŕtvicu
- vážnych poranení (napr. v dôsledku autonehody)



V prípade núdze si vyberte správnu nemocnicu

Ak idete do nemocnice Royal Gwent, Nevill Hall alebo do inej našej nemocnice a máte život ohrozujúce ochorenie alebo vážne poranenie, budete musieť byť prevezený do Univerzitnej nemocnice Grange.

Návšteva nepríslušnej nemocnice, keď máte život ohrozujúci zdravotný stav, vás môže ešte viac ohroziť.

Ak navštívite Univerzitnú nemocnicu Grange a máte malé poranenie alebo ochorenie presmerujú vás do inej nemocnice alebo ordinácie, ktorá je vhodnejšia pre vaše potreby.



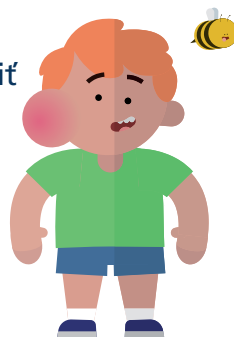
Pohotovostné nemocničné služby pre deti

Deti, ktoré potrebujú naliehavé ošetrovanie by mali ísť do Univerzitnej nemocnice Grange, kde sa o ne starajú detskí lekári, špecialisti a odborné zdravotné sestry.

Naše miestne **Jednotky pre drobné poranenia** môžu ošetriť deti staršie ako 1 rok a sú umiestnené v nemocniciach Royal Gwent Hospital, Nevill Hall Hospital, Ysbyty Ystrad Fawr a Ysbyty Aneurin Bevan.



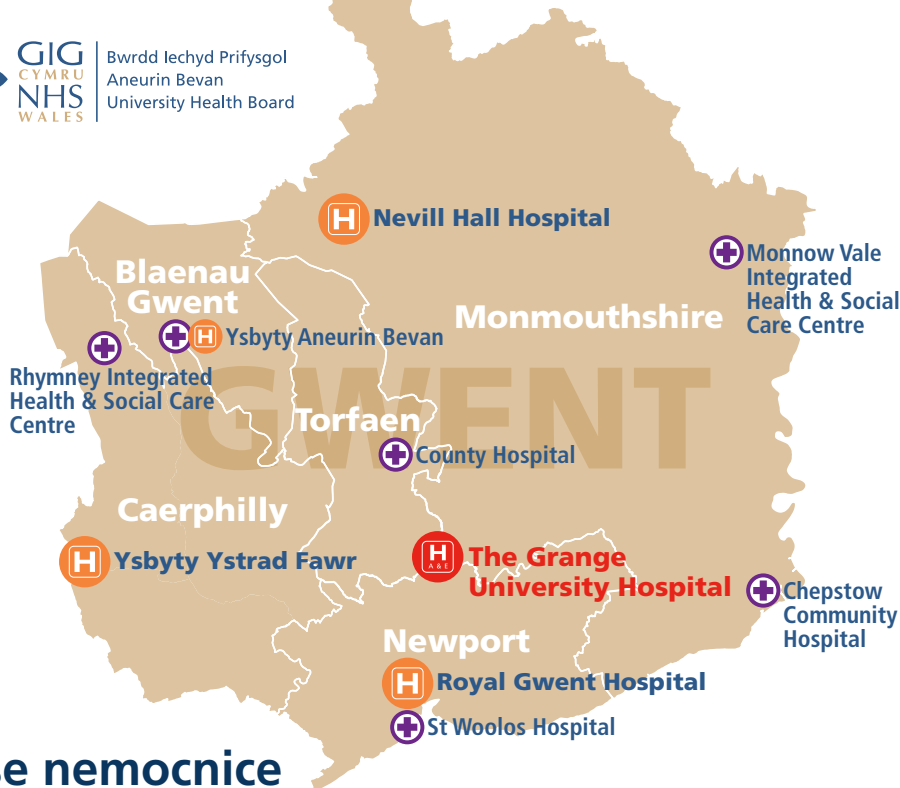
Všetky deti mladšie ako jeden rok musia byť vyšetrené v Univerzitnej nemocnici Grange.





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 ikonkou poskytujú svojim pacientom dôležitú neurgentnú starostlivosť.

Kontaktujte nás v prípade, že by ste chceli tieto informácie v odlišnom formáte alebo inom jazyku.

Podrobnejšie informácie nájdete na našej webovej stránke **abuhb.nhs.wales**



Aneurin Bevan University Health Board



@AneurinBevanUHB

Túto brožúru vytvorila zdravotnícka rada Aneurin Bevan University.

