



#RightCareFirstTime



Twój przewodnik po lokalnych usługach służby zdrowia NHS

wBristolu, North Somerset orazand
South Gloucestershire

Mądry wybór odpowiedniej opieki, od razu

Darmowe aplikacje telefoniczne NHS dla pacjentów i opiekunów gwarantujące, że Państwo i Państwa rodziny otrzymają odpowiednią opiekę, od razu.



Aplikacja wyszukiwania usług NHS Service Finder pomoże Państwu w znalezieniu najbliższej i najstosowniejszej pomocy medycznej, bez względu na to, gdzie się Państwo znajdują. W celu pobrania swojej lokalnej wersji, wystarczy wyszukać 'NHS service finder' w sklepie z aplikacjami.



Aplikacja NHS HANDi oferuje porady i wsparcie rodzicom oraz opiekunom sprawującym opiekę nad chorym dzieckiem. Zawiera proste wskazówki dotyczące tego, co należy uczynić oraz z kim się skontaktować, oraz jak samodzielnie można zbadać powszechne choroby dziecięce. Należy wyszukać 'HANDiApp' w sklepie z aplikacjami.



Jeśli pragną Państwo uzyskać kopię niniejszej broszurki lub kopie w innych formatach lub wersjach językowych, prosimy zadzwonić pod numer 0117 900 2549

Przygotowano przez zespoły ds. kontraktacji świadczeń medycznych Bristol, North Somerset and South Gloucestershire Clinical Commissioning Groups

Listopad 2017 r.



Witamy

Czy wiadomo Państwu, że ok. jeden na czterech mieszkańców, którzy udają się na pogotowie ratunkowe mogliby otrzymać wymaganą opiekę dużo szybciej ze strony swojego lekarza rodzinnego lub innego ośrodka służby zdrowia?

Podobnie jest z wieloma osobami, które udają się do lekarza rodzinnego skarżąc się na nieznaczne dolegliwości, a które mogłyby uzyskać tą samą poradę lub opiekę odwiedzając po prostu lokalną aptekę.

Uzyskaj odpowiednią opiekę, od razu

Niniejsza broszurka informacyjna pozwoli Państwu uzyskać odpowiednią opiekę, od razu. Informacje zawarte w niniejszej broszurce są aktualne, dotyczą szerokiego zakresu lokalnych usług służby zdrowia NHS, począwszy od aptek, a skończywszy na oddziałach drobnych obrażeń.

Czy wymagają Państwo dalszej porady?

Prosimy dzwonić pod numer NHS 111, bezpłatnie, o jakiegokolwiek porze w dzień lub nocy.

Prosimy odwiedzić stronę internetową lokalnej służby zdrowia NHS pod adresem:

www.southgloucestershireccg.nhs.uk/rightcarefirsttime

www.bristolccg.nhs.uk/rightcarefirsttime

www.northsomersetccg.nhs.uk/rightcarefirsttime

Prosimy pobrać aplikację wyszukiwania lokalnych usług służby zdrowia NHS. Więcej szczegółów znajduje się na ostatniej stronie.

Kiedy doznaliśmy urazu lub czujemy się chorzy, wybranie odpowiedniej opieki od razu może zaoszczędzić nam wiele czasu i wysiłku i jednocześnie zagwarantować, że w miarę jak najszybciej uzyskamy potrzebne nam leczenie.

Przynosi to również korzyści służbie zdrowia NHS, ponieważ dodatkowo nie obciąża już i tak silnie zapracowanego personelu oraz w najlepszy sposób wykorzystuje szeroki zakres zasobów służby zdrowia.

Znajdź swój najbliższy Oddział Pogotowia Ratunkowego

Szpitalny Oddział Ratunkowy i Oddział Drobnych Obrażeń

Southmead Gate 35, Level 0, Budynek Brunel, Southmead Hospital, Southmead Road, Westbury-on-Trym, Bristol, BS10 5NB.

Nr telefonu: 0117 4145100 lub 0117 4145101.

Otwarty 24 godziny, przez siedem dni w tygodniu, w tym w święta publiczne.

Oddział Pogotowia Ratunkowego przy szpitalu Weston General Hospital

Grange Road, Uphill, BS23 4TQ.

Nr telefonu: 01934 636363

Otwarty w godzinach od 8:00-22:00, przez siedem dni w tygodniu, w tym w święta publiczne. (W celu aktualizacji dotyczących tymczasowego zamknięcia nocą oddziału pogotowia ratunkowego prosimy odwiedzić stronę internetową www.waht.nhs.uk/AandE)

Oddział Pogotowia Ratunkowego przy szpitalu Bristol Royal Infirmary

Upper Maudlin Street, Bristol BS2 8HW.

Nr telefonu: 0117 923 0000

Otwarty 24 godziny, przez siedem dni w tygodniu, w tym w święta publiczne.

Oddział Pogotowia Ratunkowego przy szpitalu dziecięcym Bristol Royal Hospital for Children

Paul O’Gorman Building, Upper Maudlin Street, Bristol BS2 8BJ. Nr telefonu: 0117 923 0000

Otwarty 24 godziny, przez siedem dni w tygodniu, w tym w święta publiczne. Dla dzieci, które nie ukończyły 16-go roku życia.

Oddział Pogotowia Ratunkowego przy szpitalu okulistycznym Bristol Eye Hospital

Lower Maudlin Street, Bristol BS1 2LX.

Nr telefonu: 0117 342 4613

Otwarty w godzinach od 8:30-16:30, przez siedem dni w tygodniu. W przypadku nagłych wypadków okulistycznych poza godzinami otwarcia, należy skontaktować się ze swoim najbliższym oddziałem pogotowia ratunkowego. Przed przybyciem prosimy zadzwonić. Infolinia jest czynna od 9:00-16:00, pon-pią oraz od 9:00-14:00 sob-nie.

Right care

First time

Oddziały Pogotowia Ratunkowego

Oddziały pogotowia ratunkowego i numer 999 udzielają pomocy w poważnych i zagrażających życiu nagłych wypadkach. Jeśli jest się w stanie, należy samemu udać się na pogotowie ratunkowe. Niemniej jednak, jeśli pacjent jest zbyt chory, na przykład zemdłał lub nie oddycha, należy zadzwonić pod numer 999 w celu wezwania karetki pogotowia.

Pogotowie ratunkowe udziela pomocy w poważnych i zagrażających życiu nagłych przypadkach, takich jak:

- utrata przytomności
- ostre zaburzenia świadomości lub ataki, które nie ustępują
- ciągły, bardzo silny ból w klatce piersiowej
- trudności z oddychaniem
- poważne krwawienie, którego nie jest się w stanie zatrzymać
- poważne reakcje alergiczne
- poważne oparzenia lub poparzenia.

Na pogotowiu ratunkowym pierwszeństwa udziela się pacjentom, którzy są w najgorszym stanie zdrowotnym. Oznacza to, że jeśli udadzą się Państwo na pogotowie z drobnym obrażeniem lub nieznaczną chorobą, być może będą musieli Państwo czekać przez kilka godzin zanim zobaczy Was lekarz. Mogą Państwo zostać także skierowani, na przykład do lekarza rodzinnego, przychodni niewymagającej wcześniejszej rejestracji (tzw. walk-in) lub na oddział drobnych obrażeń.

Jeśli nie są Państwo pewni, czy jest to nagły wypadek, prosimy najpierw zadzwonić pod numer 111 w celu upewnienia się, że otrzymają Państwo odpowiednią opiekę, od razu.

CZY WIEDZIELI PAŃSTWO? Jeśli udadzą się Państwo na pogotowie ratunkowe z drobnym obrażeniem lub nieznaczną chorobą, mogą Państwo zostać skierowani do innych przychodni.

Samoopieka

Samoopieka jest idealnym rozwiązaniem, jeśli stan chorobowy pozwala na leczenie w domu – w gruncie rzeczy, dom jest najlepszym miejscem, w którym można pozostać.

Podczas powrotu do zdrowia z nieznacznych chorób stanowi wypoczynek oraz spożywanie sporej ilości napojów. Przed czasem można zakupić

niezbędne leki, które zawsze się przydadzą w domu, na przykład paracetamol – prosimy zapytać farmaceutę o poradę odnośnie wyposażenia domowej apteczki.

Jeśli jest się chorym, a w domu brakuje tych leków, najlepiej poprosić znajomą osobę, członka rodziny lub opiekuna, aby zakupił dla Państwa dane lekarstwo.

Czy wymagają Państwo porady?

- Oferowany przez NHS Choices kontroler symptomów może pomóc Państwu w zidentyfikowaniu choroby i uzyskaniu informacji odnośnie dalszych kroków – patrz www.nhs.uk
- Jeśli opiekują się Państwo chorym dzieckiem, prosimy skorzystać z aplikacji telefonicznej NHS HANDiW celu uzyskania informacji na temat powszechnych chorób dziecięcych. Aplikację można bezpłatnie pobrać na telefony Apple i Android (więcej informacji znajduje się na ostatniej stronie).
- Prosimy odwiedzić stronę internetową www.nhs.uk/staywell w celu uzyskania porad odnośnie zapobiegania chorobom w okresie zimowym.

Zachowaj zdrowie

Najlepszym sposobem na uniknięcie zachorowania jest zachowanie jak najlepszego zdrowia. Należy zdrowo się odżywiać, zachować aktywność fizyczną oraz przyjąć szczepienie przeciw grypie, jeśli Państwo mogą. Szczepienie jest bezpłatne dla osób, które ukończyły 65-ty rok życia, kobiet ciężarnych lub osób cierpiących na długotrwałą chorobę. Szczepienie przeciw grypie podawane za pomocą spray'u do nosa jest również dostępne dla dzieci – więcej informacji można uzyskać w przychodni lekarza rodzinnego.

Apteki

Państwa lokalny farmaceuta jest ekspertem w zakresie opieki zdrowotnej.

Farmaceuci udzielają poufnej, profesjonalnej porady oraz pomocy w leczeniu szerokiego zakresu powszechnych chorób.

Farmaceuta może także pomóc Państwu

w zdecydowaniu, czy należy udać się do lekarza rodzinnego, bądź też innego oddziału służby zdrowia.

Nie ma potrzeby ustalania terminów wizyt, a wiele aptek posiada oddzielne pomieszczenia konsultacyjne.

Farmaceuci mogą:

- wydać leki przepisane na receptę
- wydać leki z powtarzającej się recepty bez konieczności składania wizyty u lekarza rodzinnego
- udzielić porady odnośnie leczenia powszechnych schorzeń, takich jak kaszel czy przeziębienie
- udzielić porady odnośnie zdrowia seksualnego i środków antykoncepcyjnych
- zasugerować sposoby leczenia nieznacznych chorób, takich jak wszawica lub grzybica stóp.

Farmaceuci mogą także wydać bezpłatne leki antykoncepcyjne, w tym antykoncepcję awaryjną.

Wiele aptek pozostaje otwartych do późnych godzin w weekendy, a w święta publiczne zawsze jest otwartych kilka aptek. Prosimy odwiedzić stronę internetową lokalnej służby zdrowia NHS w celu sprawdzenia godzin otwarcia (patrz strona wewnętrzna przedniej okładki) lub w każdej chwili zadzwonić pod numer NHS 111.

Znajdź swój najbliższy Oddział Drobnych Obrażeń Oddział Drobnych Obrażeń Southmead

Oddział drobnych obrażeń w szpitalu Southmead znajduje się wewnątrz szpitalnego oddziału ratunkowego. Patrz Oddziały Pogotowia Ratunkowego (następna strona) w celu uzyskania szczegółów.

Oddział Drobnych Obrażeń Yate

West Gate Centre, 21 West Walk, Yate, BS37 4AX.

Nr telefonu: 01454 315 355

Otwarty przez siedem dni w tygodniu, w tym w święta publiczne. pon-pią 8:30-19:30, sob-nie 10:00-13:30

Prześwietlenia rentgenowskie wykonywane są od pon-pią w godzinach od 8:30-16:30.

Oddział Drobnych Obrażeń Clevedon

Clevedon Community Hospital, Old Street, Clevedon, North Somerset, BS21 6BS.

Nr telefonu: 01275 546852

Otwarty przez siedem dni w tygodniu, od 8:00-21:00.

Prześwietlenia rentgenowskie wykonywane są w godzinach od 9:00-12:00 i 14:00-16:00, tylko od poniedziałku do piątku.

Centrum Nagłej Pomocy Medycznej South Bristol

South Bristol NHS Community Hospital, Hengrove Promenade, Hengrove, Whitchurch Lane, Bristol BS14 0DE.

Kod do nawigacji satelitarnej: BS14 0DB.

Nr telefonu: 0117 342 9692

Otwarty przez siedem dni w tygodniu, od 8:00-20:00.

Prześwietlenia rentgenowskie wykonywane są dla pacjentów, którzy ukończyli 2-gi rok życia.

Pomoc w zakresie drobnych obrażeń oferowana w przychodniach lekarzy rodzinnych w South Gloucestershire

Przychodnie w South Gloucestershire również oferują pomoc w zakresie drobnych obrażeń dla zarejestrowanych pacjentów. Usługa ta jest dostępna w normalnych godzinach otwarcia przychodni od poniedziałku do piątku. W celu skorzystania z tej usługi należy zadzwonić do przychodni i umówić termin wizyty.

Right care

First time

Oddziały Drobnych Obrażeń

Oddziały drobnych obrażeń zagrażające życiu. Pomoc oferują pomoc w przypadku doznanych obrażeń wymagających nagłej opieki, ale które nie są krytyczne lub

zagrażające życiu. Pomoc oferowana jest zarówno dzieciom, jak i osobom dorosłym.

Oddziały drobnych obrażeń oferują pomoc w zakresie:

- zwichnięć, naciągnięć, przecięć oraz otarć
- urazów rąk, stóp oraz nóg
- ukąszeń, nieznacznych oparzeń lub poparzeń
- złamanych kości
- nieznacznych urazów głowy
- problemów z oczami, np. zadrapań lub obecności obcych ciał w oku

Oddziały te znajdują się w dogodnych lokalizacjach i dużo szybciej można zobaczyć się z lekarzem niż na pogotowiu ratunkowym. Jeśli Państwa stan zdrowia nie jest na tyle poważny, aby poddać go leczeniu na pogotowiu ratunkowym, wiele oddziałów pogotowia ratunkowego de facto skieruje Państwa do najbliższej przychodni niewymagającej wcześniejszej rejestracji lub do oddziału drobnych obrażeń – jeśli udadzą się tam Państwo bezpośrednio, zaoszczędzicie sobie wiele czasu.

Większość oddziałów drobnych obrażeń pozostaje otwartych przez wiele godzin. Nie trzeba ustalać terminu wizyty i zostanie się zbadanym przez personel pielęgniarski w przyjemnym i spokojnym otoczeniu.

CZY WIEDZIELI PAŃSTWO? Czas oczekiwania w oddziałach drobnych obrażeń bywa znacznie krótszy niż na pogotowiu ratunkowym.

Przychodnie lekarza rodzinnego

Prosimy skontaktować się ze swoim lokalnym lekarzem rodzinnym w celu uzyskania pomocy w zakresie obrażeń lub powszechnych chorób, które nie ustępują.

Lekarze rodzinni, u których wizyty należy przed czasem ustalić, oferują wiele usług, w tym porady medyczne, badania oraz wypisywanie recept. Korzystanie z usług lekarzy rodzinnych oszczędza wiele czasu, ponieważ znają oni historię medyczną swoich pacjentów.

Wiele przychodni pozostaje długo otwartych, od wczesnych godzin porannych po późne godziny wieczorne oraz w soboty, a także oferuje awaryjne wizyty w nagłych przypadkach.

Nie są Państwo zarejestrowani w żadnej przychodni lekarza rodzinnego? Dzwoniąc pod numer NHS 111 lub na stronie internetowej lokalnej służby zdrowia (patrz strona wewnętrzna przedniej okładki) można znaleźć najbliższą przychodnię.

Usługi lekarzy rodzinnych poza normalnymi godzinami pracy

Jeśli muszą Państwo zobaczyć się z lekarzem rodzinnym poza normalnymi godzinami pracy z uwagi na nagłą potrzebę medyczną wymagającą niezwłocznej porady można zadzwonić pod numer NHS 111 w celu uzyskania pomocy. Jeśli zaistnieje taka potrzeba, zostaną Państwo skierowani do dyżurnego lekarza rodzinnego oferującego nagłą opiekę.

Usługa jest świadczona przez lekarzy rodzinnych oraz pielęgniarki, drogą telefoniczną, poprzez indywidualne konsultacje lub wizyty w domu pacjentów, którzy nie są w stanie wyjść z domu.

Usługa jest dostępna w godzinach, w których przychodnia jest zamknięta, od 18:30 wieczorem do 8:00 rano każdego dnia, oraz 24 godziny na dobę w ciągu weekendów oraz w święta publiczne

CZY WIEDZIELI PAŃSTWO? Usługi dyżurnego lekarza rodzinnego są dostępne 24 godziny na dobę w ciągu weekendów

Right care

First time

NHS 111

NHS 111 to infolinia, na którą można dzwonić w chwili, kiedy wymaga się nagłej pomocy lub porady medycznej, ale stan zdrowia nie zagraża życiu.

Infolinia jest obsługiwana 24 godziny na dobę, codziennie

i jest bezpłatna dzwoniąc z telefonu stacjonarnego lub komórkowego. Korzystając z infolinii 111 uzyskają Państwo odpowiednią opiekę, od razu, i zaoszczędzą sobie Państwu czas, wysiłek oraz zbędne podróże.

Zadzwoń pod numer 111, jeśli:

- wymagasz szybkiej pomocy medycznej, ale nie jest to nagłe niebezpieczeństwo wymagające pomocy ze strony pogotowia ratunkowego
- uważasz, że musisz udać się na pogotowie ratunkowe lub niezwłocznie skorzystać z innej usługi medycznej NHS, np. oddziału drobnych obrażeń lub pomocy lekarza rodzinnego poza normalnymi godzinami pracy
- nie wiesz, do kogo zadzwonić lub nie masz lekarza rodzinnego, do którego możesz zadzwonić
- potrzebujesz informacji zdrowotnych lub medycznych, bądź też zapewnienia o kolejnych krokach, które należy wykonać.

Dzwoniąc pod numer 111, będziecie Państwo rozmawiać z przeszkolonymi doradcami lub personelem pielęgniarskim, którzy ocenią Państwa symptomy i kolejno udzielą wymaganej porady, bądź też bezpośrednio skierują Państwa do lokalnych usług, które w najlepszy sposób udzielą Państwu pomocy. Jeśli jest to nagła sytuacja, karetka pogotowia zostanie natychmiast do Państwa wysłana.

CZY WIEDZIELI PAŃSTWO? NHS 111 może zarezerwować Państwu wizytę u odpowiedniego specjalisty w zależności od Państwa potrzeb oraz wysłać karetkę pogotowia w nagłych przypadkach.

Przychodnie niewymagające wcześniejszej rejestracji (tzw. walk-in)

Przychodnie NHS niewymagające wcześniejszej rejestracji oferują szybki i dogodny dostęp do porady i informacji zdrowotnych oraz pierwszej pomocy. Przychodnie te są otwarte przez siedem dni w tygodniu.

Przychodnie prowadzone są przez wyspecjalizowany personel pielęgniarski oferujący pomoc zawsze wtedy i gdzie Państwo jej potrzebują.

Usługa ta jest dostępna dla wszystkich pacjentów, bez względu na to, czy są zarejestrowani w swoich lokalnych przychodniach lekarzy rodzinnych, czy też nie.

W przychodniach można poddać leczeniu nieznaczne choroby lub urazy, uzyskać awaryjną antykoncepcję oraz opatrunek ran.

Państwa najbliższa przychodnia niewymagająca wcześniejszej rejestracji

Bristol City Walk-in Centre

Broadmead Medical Centre (above Boots),

59 Broadmead, Bristol BS1 3EA

Nr telefonu: 0117 954 9828

Otwarta od poniedziałku do soboty, w godzinach od 8:00 – 20:00

W przychodni Broadmead można zobaczyć się z pielęgniarką, bez wcześniejszej rejestracji, w godzinach od 8:00 – 16:00, od poniedziałku do piątku. Po godzinie 16:00 zaoferowany zostanie Państwu termin wizyty. Terminy wizyt są dostępne od godziny 18:00 i muszą zostać osobiście zarezerwowane w przychodni.

Usługa jest także dostępna w soboty od 8:00 – 20:00 oraz w niedziele i święta publiczne (za wyjątkiem Wielkanocy oraz Bożego Narodzenia) od 11:00 – 17:00. W przychodni można zobaczyć się z pielęgniarką, bez wcześniejszej rejestracji, do godziny 18:30 w soboty oraz 15:30 w niedziele.

Right care

First time