**Opieka podstawowa**

Jak zarejestrować się w przychodni lekarza rodzinnego (GP)

Przychodnie lekarza rodzinnego są zazwyczaj pierwszym punktem kontaktu w przypadku problemów zdrowotnych. Mogą pomóc w przypadku wielu schorzeń i udzielają porad zdrowotnych.

Niektóre schorzenia mogą wymagać specjalistycznego leczenia. Warunkiem dostępu do niego jest skierowanie od lekarza rodzinnego.

Rejestracja u lekarza rodzinnego jest bezpłatna. Rejestracja u lekarza rodzinnego nie wymaga potwierdzenia adresu, statusu imigracyjnego, dokumentu tożsamości ani numeru NHS.

Aby się zarejestrować, można:

* sprawdzić na witrynie internetowej przychodni, czy można zarejestrować się online
* zadzwonić lub napisać e-mail do przychodni lekarza rodzinnego i poprosić o rejestrację, w charakterze pacjenta

Jeżeli przychodnia poprosi o wypełnienie [formularza rejestracji GMS1, można go pobrać z portalu GOV.UK](https://www.gov.uk/government/publications/gms1). W razie braku drukarki, można poprosić przychodnię lekarza rodzinnego o kopię formularza.

Jeżeli potrzebujesz pomocy przy rejestracji lub wypełnianiu formularzy, zadzwoń do przychodni lekarza pierwszego kontaktu i powiadom o tym.

Udział w wizycie u lekarza rodzinnego

Zrób notatki na temat tego, co chcesz omówić lub o których chcesz powiedzieć swojemu lekarzowi, na przykład o przyjmowanych lekach.

Spisz szczegóły swoich objawów, włącznie z tym kiedy się zaczęły i co powoduje poprawę lub pogorszenie.

W razie potrzeby poproś swój szpital lub przychodnię o wsparcie tłumacza lub pomoc w komunikacji.

Nie bój się pytać o rzeczy, które są dla Ciebie niejasne. Proś pracownika służby zdrowia o wyjaśnienia dopóki nie będziesz mieć pewności, że rozumiesz.

Zanim wyjdziesz, sprawdź, czy wiesz co ma się wydarzyć dalej – i kiedy to będzie. Zapisz te informacje.

Jakiej pomocy może udzielić Twoja apteka

Farmaceuci są ekspertami w dziedzinie leków, mogą udzielić pomocy w przypadku drobnych problemów zdrowotnych. Oferują porady kliniczne i leki dostępne bez recepty na szereg drobnych chorób, takich jak kaszel, przeziębienie, ból gardła, problemy z brzuchem oraz różne dolegliwości bólowe.

Wiele aptek jest otwartych do późnych godzin wieczornych i w weekendy. Nie trzeba umawiać wizyty.

Większość aptek posiada prywatny gabinet konsultacyjny, w którym można na osobności omówić problemy z personelem.

Wszystkie apteki świadczą następujące usługi:

* realizacja recept NHS. Recepta to rodzaj formularza wypełnianego przez lekarza, który umożliwia odebranie konkretnego leku z apteki.
* dostęp do usługi odnawiania recept (za zgodą lekarza rodzinnego)
* awaryjne zaopatrzenie w lek, zależne od decyzji farmaceuty (może zaistnieć konieczność uiszczenia płatności za taki awaryjnie wydany lek)
* sprzedaż leków dostępnych bez recepty, takich jak paracetamol
* utylizacja niechcianych lub przeterminowanych leków
* porady dotyczące leczenia drobnych problemów zdrowotnych i zdrowego trybu życia

Wizyta u optyka

Kiedy udasz się na badanie wzroku do optyka, zbada Cię okulista lub optometrysta przeszkolony w rozpoznawaniu nieprawidłowości i schorzeń, takich jak zaćma czy jaskra.

Lekarze okuliści przepisują i dopasowują okulary i soczewki kontaktowe. W razie potrzeby skieruje Cię do lekarza rodzinnego lub szpitalnej kliniki okulistycznej na dalsze badania.

NHS zaleca, aby dorośli badali wzrok co 2 lata. Badanie wzroku w ramach NHS jest bezpłatne, jeśli należysz do jednej z kwalifikujących się grup, a badanie zostanie uznane za konieczne z klinicznego punktu widzenia. Jeżeli przed terminem kolejnego badania wystąpią problemy z oczami, nie musisz czekać i możesz ponownie udać się na badanie wzroku.

Po badaniu wzroku Twój lekarz okulista jest prawnie zobowiązany do wydania recepty na okulary lub zaświadczenia o skierowaniu na dalsze badania.

Jak znaleźć dentystę NHS

Dentystę [NHS można znaleźć](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) na tej witrynie.

Znajdź dogodny dla siebie gabinet stomatologiczny, niezależnie czy znajduje się on w pobliżu Twojego domu, czy pracy, i zadzwoń do niego, aby sprawdzić, czy mają wolne terminy w ramach NHS.

Konieczne może być zapisanie się na listę oczekujących lub poszukanie innego dentysty, który przyjmuje nowych pacjentów w ramach NHS, lub skorzystanie z wizyty prywatnej (co może być droższe).

Jeżeli myślisz, że potrzebujesz pilnej opieki, skontaktuj się ze swoim dentystą, ponieważ niektóre gabinety oferują awaryjne wizyty stomatologiczne i świadczą opiekę, jeśli jest to klinicznie konieczne.

Możesz także skontaktować się z infolinią NHS 111, która skontaktuje Cię z dyżurną służbą stomatologiczną.

Jakie usługi stomatologiczne są dostępne w ramach NHS?

NHS zapewnia wszelkie klinicznie niezbędne leczenie wymagane do utrzymania zdrowia jamy ustnej, zębów i dziąseł oraz braku bólu.

Twój dentysta musi wyjaśnić, które zabiegi są dostępne w ramach NHS, a które wyłącznie prywatnie, oraz z jakim kosztem się wiążą.

Twój dentysta musi dostarczyć Ci pisemny plan leczenia dla Grupy 2, Grupy 3 lub połączenia leczenia NHS i prywatnego.

Twój plan leczenia określa proponowane leczenie stomatologiczne i powiązane z nim koszty.

Typowe zabiegi stomatologiczne dostępne za opłatą w ramach NHS obejmują:

* Korony i mosty
* Leczenie ropnii zębów
* Protezy (sztuczne zęby)
 Ortodoncja
* Leczenie kanałowe
* Odkamienianie i polerowanie
* Usuwanie zębów mądrości
* Białe wypełnienia

**Macierzyństwo**

Jeśli przyjedziesz do Wielkiej Brytanii w zaawansowanej ciąży lub podejrzewasz, że rozpoczął się poród, a nie masz położnej lub nie wiesz, jak skontaktować się ze swoją położną [tutaj](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802) możesz znaleźć lokalną placówkę położniczą.

Położne zapewniają opiekę i wsparcie kobietom i ich rodzinom w czasie ciąży, w trakcie porodu i w okresie po urodzeniu dziecka.

Położne są często głównymi pracownikami służby zdrowia i osobami kontaktowymi dla kobiet w ciąży. Dostarczają informacji opartych na dowodach i pomagają w podejmowaniu świadomych wyborów dotyczących opcji i usług dostępnych przez w trakcie ciąży.

Twoja ciąża pod opieką NHS

Gdy tylko dowiesz się, że jesteś w ciąży, skontaktuj się z położną lub lekarzem rodzinnym. Dzięki temu będą mogli zarezerwować dla Ciebie opiekę w czasie ciąży (prenatalną) i zapewnić wszystkie informacje i wsparcie potrzebne do zdrowego przebiegu ciąży.

Pierwsza wizyta u położnej powinna odbyć się przed 10. tygodniem ciąży. Trwa około godziny, a położna zada pytania, aby upewnić się, że otrzymasz odpowiednią opiekę.

Jeśli jesteś w ciąży już dłużej niż 10 tygodni i nie widziałaś się z lekarzem rodzinnym ani położną, skontaktuj się z nim jak najszybciej. Szybko zorganizują dla Ciebie wizytę i pomogą Ci rozpocząć opiekę w czasie ciąży (prenatalną).

NHS w Anglii zaoferuje Ci:

* 10 wizyt w ciąży (7, jeśli już rodziłaś) w celu sprawdzenia zdrowia i stanu Twojego i dziecka
* badania przesiewowe, aby dowiedzieć się, czy u dziecka mogą wystąpić określone schorzenia, np. zespół Downa
* badania krwi w celu wykrycia kiły, HIV i wirusowego zapalenia wątroby typu B
* badania przesiewowe w kierunku dziedzicznych chorób krwi (sierpowatość krwinek i talasemia)

Zaproponujemy Ci więcej wizyt, jeśli będzie to potrzebne ze względu na Ciebie lub dziecko. Wizyty mogą odbywać się w Twoim domu, w poradni dziecięcej, w przychodni lekarskiej lub w szpitalu.

Twoje wizyty prenatalne (przed porodem)

W czasie ciąży będziesz mieć cały szereg wizyt przedporodowych u położnej, czasami u położnika (lekarza specjalizującego się w ciąży).

Sprawdzą stan zdrowia Twojego i dziecka, udzielą przydatnych informacji i odpowiedzą na wszelkie pytania.

Pierwsza wizyta powinna odbyć się pomiędzy 8. a 12. tygodniem ciąży, a położna lub lekarz powinni:

* przekazać Ci podręczne notatki i plan opieki
* zaplanować opiekę, jaką będziesz otrzymywać przez całą ciążę
* zmierzyć swój wzrost i wagę oraz obliczyć wskaźnik masy ciała (BMI)
* zmierzyć ciśnienie krwi i zbadać mocz pod kątem obecności białka
* ustalić czy jesteś w grupie zwiększonego ryzyka cukrzycy ciążowej lub stanu przedrzucawkowego
* zaproponować Ci badania przesiewowe i upewnić się, że rozumiesz, na czym polegają, zanim zdecydujesz się na ich wykonanie
* zapytać Cię o nastrój, aby ocenić Twoje zdrowie psychiczne

Ważne jest, aby poinformować położną lub lekarza, jeśli:

* martwisz się o cokolwiek lub nie rozumiesz jakiegoś elementu Twojego planu opieki
* w trakcie poprzedniej ciąży lub przy porodzie wystąpiły jakiekolwiek powikłania lub infekcje, takie jak stan przedrzucawkowy lub przedwczesny poród
* jesteś w trakcie leczenia długotrwałej choroby, takiej jak cukrzyca lub wysokie ciśnienie krwi
* Ty lub ktoś z Twojej rodziny miał wcześniej dziecko z chorobą wrodzoną (na przykład rozszczep kręgosłupa)
* w rodzinie występowała choroba dziedziczna (na przykład anemia sierpowatokrwinkowa lub mukowiscydoza)
* wiesz, że Ty lub biologiczny ojciec Twojego dziecka jest nosicielem genetycznym choroby dziedzicznej, takiej jak anemia sierpowatokrwinkowa lub talasemia
* przeszłaś leczenie niepłodności i korzystałaś z wsparcia dawcy komórki jajowej lub nasienia
* nie czujesz się bezpiecznie w domu i chcesz z kimś poufnie porozmawiać

Wizyta ta jest okazją do poinformowania położnej lub lekarza, o Twojej ewentualnej trudnej sytuacji lub potrzebie dodatkowego wsparcia.

Może to mieć związek z przemocą domową, wykorzystywaniem seksualnym lub okaleczaniem żeńskich narządów płciowych (FGM).

**8 do 14 tydzień ciąży:** USG, aby oszacować termin porodu i sprawdzić rozwój fizyczny dziecka

**18 do 20 tydzień ciąży:** badanie USG w celu sprawdzenia rozwoju fizycznego dziecka. Otrzymasz ponowna propozycję badań przesiewowych w kierunku HIV, kiły i wirusowego zapalenia wątroby typu B.

**28 tydzień ciąży:** Twoja położna lub lekarz zmierzy rozmiar macicy oraz sprawdzi ciśnienie krwi i mocz. Zaproponują Ci więcej badań przesiewowych i pierwsze podanie immunoglobulina klasy IgG jeśli masz ujemny wynik badania konfliktu serologicznego.

**34 tydzień ciąży:** Twoja położna lub lekarz powinni udzielić Ci informacji na temat przygotowań do porodu, w tym aktywne rozpoznawania porodu, sposoby radzenia sobie z bólem podczas porodu oraz plan porodu. Omówią także wyniki wszelkich badań przesiewowych oraz sprawdzą ciśnienie krwi i mocz.

**36 tydzień ciąży:** Twoja położna lub lekarz powinni udzielić Ci informacji na temat karmienia piersią, opieki nad noworodkiem, witaminy K i badań przesiewowych noworodka, Twojego własnego stanu zdrowia po urodzeniu dziecka, zjawiska „baby blues” i depresji poporodowej.

**38 tydzień ciąży:** Twoja położna lub lekarz omówią z Tobą dostępne opcje i wybory dotyczące działań, które należy podjąć jeśli Twoja ciąża będzie trwała dłużej niż 41 tygodni.

**41 tydzień ciąży:** Twoja położna lub lekarz powinni zmierzyć rozmiar macicy, sprawdzić ciśnienie krwi i zbadać mocz pod kątem obecności białka, zaproponować wymaz z błony śluzowej i możliwość wywołania porodu.

Jeżeli jest to Twoja pierwsza ciąża, zostaną zaoferowane wizyty w **25 tygodniu**, **31 tygodniu** i **40 tygodniu** położna lub lekarz zmierzą rozmiar macicy oraz sprawdzą ciśnienie krwi i mocz.

Jeżeli nie urodzisz dziecka do 42. tygodnia ciąży i zdecydujesz się nie wywoływać porodu, należy zaproponować Ci częstsze monitorowanie dziecka.

Etapy porodu i sam poród

**I etap porodu**

Na początku porodu szyjka macicy zaczyna mięknąć, aby mogła się otworzyć. Nazywa się to fazą utajoną i możesz odczuwać nieregularne skurcze. Zanim zaczniesz rodzić, może minąć wiele godzin, a nawet dni.

Skontaktuj się ze swoim zespołem położniczym, jeżeli:

* Skurcze są regularne i masz około 3 w każdych 10 minutach
* odeszły ci wody
* Twoje skurcze są bardzo silne i czujesz, że potrzebujesz ulgi w bólu
* coś Cię martwi

Położna zaproponuje Ci regularne badania pochwy, aby zobaczyć, jak postępuje poród. Możesz odmówić tych badań.

Aby dziecko mogło przez nią przejść, rozwarcie szyjki macicy musi wynosić około 10 cm. Nazywa się to całkowitym rozwarciem.

**II etap porodu**

Położna pomoże Ci znaleźć wygodną pozycję do porodu. Kiedy szyjka macicy będzie całkowicie rozwarta, dziecko będzie przesuwać się w dół kanału rodnego, w stronę wejścia do pochwy. Możesz odczuwać potrzebę parcia.

Gdy główka dziecka będzie widoczna na zewnątrz, najgorsze będzie już za Tobą. Reszta ciała rodzi się zwykle podczas kolejnych 1 lub 2 skurczów.

W większości sytuacji będziesz mogła od razu potrzymać dziecko i cieszyć się czasem spędzonym razem „skóra do skóry”.

Możesz karmić dziecko piersią tak szybko, jak chcesz. Idealnie byłoby, gdyby Twoje dziecko otrzymało pierwsze karmienie w ciągu 1 godziny od urodzenia.

**III etap porodu**

Trzeci etap porodu ma miejsce po urodzeniu dziecka, kiedy macica kurczy się, a łożysko wychodzi przez pochwę.

**Cesarskie cięcie**

Cesarka, czyli cesarskie cięcie, to operacja mająca na celu poród dziecka poprzez nacięcie wykonane w brzuchu i macicy. Cięcie wykonuje się zwykle w poprzek brzucha, tuż poniżej linii bikini.

Cesarskie cięcie to poważna operacja, która niesie ze sobą wiele zagrożeń, dlatego zazwyczaj przeprowadza się ją jedynie, gdy jest najbezpieczniejszą opcją dla Ciebie i Twojego dziecka. Około 1 na 4 kobiety w ciąży w Wielkiej Brytanii rodzi przez cesarskie cięcie.

Cesarskie cięcie może być zalecane jako planowany zabieg lub wykonane w nagłym przypadku, w razie decyzji, że poród drogami natury jest zbyt ryzykowny.

Planowe cesarskie cięcie wykonuje się zwykle od 39. tygodnia ciąży.

**Okres po porodzie i opieka poporodowa**

Kontakt „skóra do skóry” z dzieckiem bezpośrednio po porodzie może pomóc w zapewnieniu mu ciepła i rozpoczęciu karmienia piersią. Niektóre dzieci jedzą natychmiast po urodzeniu, innym zajmuje to trochę więcej czasu.

Położne pomogą Ci, jeśli zdecydujesz się:

* karmić piersią
* karmić mlekiem modyfikowanym
* łączyć karmienie piersią i butelką

Lekarz dziecięcy (pediatra), położna lub pielęgniarka noworodkowa sprawdzą, czy dziecko czuje się dobrze i zaproponują badania fizykalne noworodka w ciągu 72 godzin od urodzenia. To normalne, że niemowlęta tracą na wadze w ciągu pierwszych kilku dni po urodzeniu. Po tym czasie stały przyrost masy ciała jest oznaką, że Twoje dziecko jest zdrowe i dobrze się odżywia.

**Badania i kontrole noworodka**

Od 5 do 8 dnia po porodzie zaoferowane zostaną Ci 2 badania przesiewowe dziecka:

* badanie przesiewowe słuchu noworodków
* badanie plamki krwi (nakłucia pięty).
* jeśli dziecko znajduje się pod specjalną opieką, badania te zostaną tam wykonane. Jeśli dziecko jest w domu, badania zostaną wykonane w Twoim domu przez zespół położnych środowiskowych.

Na początku położna zbada Twoje dziecko pod kątem:

* żółtaczki
* zakażenia pępowiny lub oczu
* wysypki w ustach

**Ty po porodzie**

Opiekujący się Tobą personel położniczy sprawdzi, czy po porodzie dobrze wracasz do zdrowia. Będą sprawdzać temperaturę, tętno i ciśnienie krwi. Zbadają także palpacyjnie Twój brzuch, aby upewnić się, że macica kurczy się i powraca do normalnego rozmiaru.

Niektóre kobiety odczuwają ból brzucha, gdy ich macica się kurczy, szczególnie podczas karmienia piersią. To normalne.

**Wizyta położnej lub pielęgniarki środowiskowej**

Jeśli rodziłaś w szpitalu lub na oddziale położniczym i oboje z dzieckiem czujecie się dobrze, prawdopodobnie będziecie mogli wrócić do domu w ciągu od 6 do 24 godzin po urodzeniu dziecka.

Położne uzgodnią z Tobą plan wizyt w domu lub w ośrodku dla dzieci do ukończenia przez dziecko co najmniej 10 dni. Ma to na celu sprawdzenie, czy oboje z dzieckiem czujecie się dobrze, oraz wsparcie Was w ciągu pierwszych kilku dni.

**Jak się czujesz**

W pierwszym tygodniu po porodzie możesz być przygnębiona, płaczliwa lub niespokojna. To normalne. Jeśli te uczucia pojawią się później lub będą trwać dłużej niż 2 tygodnie po porodzie, może to być oznaką depresji poporodowej.

Poporodowa depresja i stany lękowe są powszechne i dostępne jest leczenie. Jeżeli podejrzewasz, że możesz cierpieć na depresję lub stany lękowe, jak najszybciej porozmawiaj ze swoją położną, lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką środowiskową.

**Rejestracja urodzenia**

Wszystkie urodzenia w Anglii, Walii i Irlandii Północnej muszą zostać zarejestrowane w ciągu 42 dni od urodzenia dziecka.

Należy to zrobić w lokalnym urzędzie stanu cywilnego właściwym dla obszaru, w którym urodziło się dziecko, lub w szpitalu przed wypisem. Szpital poinformuje Cię, czy możesz w nim zarejestrować urodzenie.

Jeśli nie możesz zarejestrować urodzenia w rejonie, w którym urodziło się dziecko, możesz udać się do innego urzędu stanu cywilnego, który prześle Twoje dane do właściwego urzędu.

Jeśli nie masz pewności, poproś o poradę swoją położną, pielęgniarkę środowiskową lub lekarza rodzinnego.

**Zdrowie psychiczne**

NHS oferuje bezpłatne usługi w zakresie zdrowia psychicznego. Twoje zdrowie psychiczne jest ważne i należy zwrócić się o pomoc, jeśli jej potrzebujesz.

Jak uzyskać dostęp do usług w zakresie zdrowia psychicznego NHS

**Porozmawiaj z lekarzem rodzinnym**

Możesz porozmawiać ze swoim lekarzem rodzinnym na temat zdrowia psychicznego, skieruje Cię do odpowiedniej opieki w zakresie zdrowia psychicznego, dostosowanej do Twoich potrzeb.  Jest to tzw. skierowanie od lekarza rodzinnego.

**Jak działają skierowania w zakresie zdrowia psychicznego**

Kiedy będziesz rozmawiać ze swoim lekarzem rodzinnym na temat Twojego zdrowia psychicznego, wysłucha Cię, udzieli Ci porady i wskaże Ci placówkę zdrowia psychicznego, która jego zdaniem będzie dla Ciebie najbardziej pomocna.

Usługi te mogą być świadczone przez przychodnię lekarza rodzinnego, lokalny ośrodek zdrowia lub lokalną placówkę, specjalistyczną klinikę zdrowia psychicznego lub szpital.

Lekarz rodzinny może również skierować Cię do poradni terapii rozmową lub specjalistycznej placówki zdrowia psychicznego w celu uzyskania dalszej porady lub leczenia. Leczenie może być prowadzone indywidualnie lub w grupie z innymi osobami, które mają podobny problem. Czasami terapia rozmową oferowana jest także partnerom i członkom rodziny.

**Samodzielne zgłoszenie**

Z niektórych usług w zakresie zdrowia psychicznego można skorzystać bez konsultacji z lekarzem rodzinnym.

Możesz skorzystać z samodzielnego zgłoszenia, aby uzyskać dostęp do terapii rozmową za pośrednictwem tzw. usługi [Poprawy dostępu do terapii psychologicznych (IAPT](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)).

Usługi te oferują:

* terapie oparte na rozmowie, takie jak terapia poznawczo-behawioralna (CBT), poradnictwo, inne terapie i nadzór nad samopomocą
* pomoc w przypadku typowych problemów ze zdrowiem psychicznym, takich jak stany lękowe i depresja

**Pilna pomoc w zakresie zdrowia psychicznego**

Lokalne infolinie NHS dotyczące pilnych problem ze zdrowiem psychicznym są dostępne w Anglii dla osób w każdym wieku. Możesz zadzwonić o każdej porze dnia i uzyskać poradę specjalisty ds. zdrowia psychicznego dla siebie, swojego dziecka lub osoby, którą się opiekujesz. Lokalną infolinię możesz znaleźć na tej [witrynie internetowej](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline).

Jeśli potrzebujesz pomocy od razu i nie wiesz, co robić, wejdź na witrynę 111.nhs.uk lub zadzwoń pod numer 111.

Jeśli uważasz, że jest to nagły przypadek, udaj się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego lub zadzwoń pod numer 999.

**Usługa Every Mind Matters**

Istnieją również proste kroki, które możesz podjąć, aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne.

[Witryna internetowa Every Mind Matters](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) oferuje fachowe porady, które pomogą Ci poprawić samopoczucie, a także praktyczne wskazówki dotyczące snu, radzenia sobie z troskami finansowymi i dbania o siebie.