

Title of magazine:

Naujienos iš jūsų

vietinio NST – 2010 m. pavasaris www.cambridgeshire.nhs.uk

Pull out quotes

Iš sveikatos patarimų

Įsivaizduokite situaciją: ką daryti, jeigu vėly šėštadienio vakarą pasijutote labai blogai ir Jums būtinai reikia pagalbos?

Sužinokite, kaip gauti medicininę pagalbą po darbo valandų.

„Praėjus šešioms savaitėms nuo mano dukters Alex išrašymo iš ligoninės, prasidėjus naujam režimui, jos gyvenimas pasikeitė.“ Puslapis 4 viduje

Nepanaudotiems vaistams kasmet iššvaistoma 5 milijonai svarų sterlingų...

Chlamidiozė neturėtų sukelti nepatogumų.

Ben Woods sužinojo, kad gali jaustis atsipalaidavęs net raunant dantį!

Jums skirtas išskleidžiamas sveikatos priežiūros paslaugų vadovas yra 7 puslapyje

Ižanga

Sveikiname atsivertus 2010 m. vietinių sveikatos priežiūros tarnybų vadovą. Mes tikimės, kad jis jums bus naudingas. Šį vadovą jums sudarė Cambridgeshire (Kembridžšyro) nacionalinės sveikatos tarnyba (NST), kuri atsakinga už sveikatos paslaugų pirkimą iš šeimos gydytojų, stomatologų, oftalmologų, bendruomenės vaistininkų, ligoninių ir psichinės sveikatos priežiūros centrų.

Šiame nedideliame vadove sutalpinome daug vertingos informacijos! Jame yra tiek daug patarimų apie tai, kaip būti sveikam, kad jis gali pasirodyti šiek tiek painus. Viskas, ką rasite šiame vadove, yra iš Jūsų vietinės NST, įskaitant gydytojų patarimus ir tikras istorijas iš skaitytojų patirties bendraujant su NST. Be to, pateikti sveikatos patarimai ir atnaujinta informacija apie paslaugas.

Mes norime, kad visi Kembridžšyre būtų kuo sveikesni. Jeigu turite kokių nors sunkumų, mes čia esame tam, kad jums padėtume. Prašome kreiptis į savo vietinės NST patarimų skyrių: PPBP (pacientų patarimų ir bendravimo paslaugos) nemokamas numeris 0800 279 2535 arba 01223 725 588, el. paštas pals@cambridgeshire.nhs.uk.

Jūs taip pat galite aplankyti mūsų tinklapyje www.cambridgeshire.nhs.uk, kuris yra atnaujintas nuo balandžio mėnesio.

Sveikatos centras turi naują generalinį direktorių

Dr. Polas Zolingeris (Paul Zollinger-Read) pradėjo eiti Kembridžšyro NST generalinio direktoriaus pareigas šių metų sausio mėnesį.

Mieli gyventojai,

Sveiki apsilankę mūsų vietinės sveikatos priežiūros paslaugų vadove. Mano vardas Polas. Aš esu šeimos gydytojas ir neseniai tapau naujuoju Kembridžšyro NST generaliniu direktoriumi. Pastaruosius keletą metų PCT daug dirbo, kad užtikrintų aukštos kokybės paslaugas mūsų gyventojams. Mano darbas yra sukurti tvirtą pagrindą ir užtikrinti aukščiausius standartus ne tik kokybiškos sveikatos priežiūros srityje, bet ir sutrumpinant patekimo į ligonines laiką ir sudarant geresnes galimybes patekti pas šeimos gydytoją ar stomatologą. Taip pat labai svarbu padėti labiausiai socialiai remtiniams mūsų bendruomenės nariams. Kadangi NST skiriamos lėšos gerokai sumažėjo, labai svarbu įtraukti visuomenę, užtikrinant, kad kiekvienas pensas iš mūsų biudžeto būtų išleistas protingai, NST tikslui. Mes tikimės, kad šį vadovą Jūs skaitysite su malonumu, ir jis jums bus naudingas.

Sveikatos patarimai

5 PORCIJOS PER DIENĄ

Tinka viskas: švieži, konservuoti, džiovinti vaisiai ir daržovės bei jų sultys. Šaldyti vaisiai ir daržovės taip pat tinka. Jie pigesni už šviežius produktus, greitai paruošiami ir ilgiau galioja, todėl ilgainiui galite sutaupyti pinigų.

Įtraukite ir vaikus!

Apsipirkimo metu duokite savo vaikams darbo – palaikyti jūsų pirkinių sąrašą. Arba paverskite tai žaidimu, paprašę jų eiti ir surasti sveiko maisto iš jūsų sąrašo. Taip sutaupysite laiko ir tuo pačiu mokysite juos sveikai maitintis.

Sutaupykite

Svarbiausia yra planuoti, planuoti ir dar kartą planuoti! Galvodami apie patiekalus iš anksto per savaitę galėsite smulkiau apmąstyti ingredientus. Be to, tai padės Jums nepamiršti pasinaudoti įvairiais kuponais, matytais reklamose arba gautais paštu.

Atsisakykite riebaus maisto

Yra daugybė paprastų būdų, kaip sumažinti produktų riebalų kiekį. Pavyzdžiui, ant grotelių kepti žuvų piršteliai turi kur kas mažiau riebalų, nei kepti keptuvėje, o nupjovę riebalus nuo šoninės, jos riebumą galite sumažinti perpus.

Main Articles

Susirask vietinį savo šeimos gydytoją arba stomatologą internetu.

Nuo balandžio mėnesio Kembridžyro NST atidaro savo naują internetinę svetainę ir tikisi, kad naujoji svetainė, skirta pacientams ir visuomenei, taps naudinga ir vartotojams pritaikytu vietinės sveikatos priežiūros informacijos centru, nukreipiančiu Jus į sveikatos priežiūros tarnybas mūsų grafystėje. Svetainėje bus daugybė įvairių galimybių, įskaitant nuolat atnaujinamą informaciją, plačią dokumentų biblioteką, informacijos laisvės prašymų skiltį, sveikatingumo renginių sąrašą, kur gauti medicininę pagalbą, naujienlaiškių prenumeratą, kur Jums bus pateikiama aktuali ir svarbi informacija apie sveikatos priežiūros paslaugas, informacija apie tiesiogines konsultacijas, galimybė rašyti komentarus ir vietinių tarnybų paieškos funkcija. Užmeskite akį į mūsų naująją svetainę www.cambridgeshire.nhs.uk. Mums būtų labai įdomu sužinoti Jūsų nuomonę.

Benas išsprendė savo problemą

Benui Vudsui (Ben Woods) ėmė skaudėti dantį, todėl jis apsilankė viename iš trijų esamų Kembridžyre stomatologinės pagalbos centrų Wisbech (Visbečiuje) ir tą pačią dieną jam sėkmingai išrovė dantį.

Benas pasakojo: „Mane visada aptarnaudavo laiku ir aš buvau patenkintas gauta pagalba. Visi darbuotojai – mandagūs, draugiški ir paslaugūs. Gydytojas dirbo pakankamai sparčiai iš anksto paaiškindamas, kokio gydymo reikės, o procedūrų metu visi aptarnaujantys darbuotojai stengėsi, kad aš jausčiausi kuo patogiau. Įjungtas radijas gydytojo kabinete taip pat veikė raminančiai! Aš norėčiau padėkoti gydytojams ir visiems darbuotojams už rūpestingumą ir visiems rekomenduoju čia apsilankyti“.

Jeigu jūs nesate užsiregistravęs pas stomatologą ir jums prireikia skubios NST stomatologo pagalbos numalšinant kankinantį danties skausmą įprastinėmis darbo valandomis, kreipkitės į vieną iš Stomatologinės pagalbos centrų:

Cambridge (Kembridže): 01223 723 093
Huntingdon (Huntingdone): 01480 363 760
Wisbech (Visbečiuje): 01945 465 919

Jeigu skubios stomatologo pagalbos jums prireikia po darbo valandų, pasinaudokite Kembridžyro ir Peterborough (Piterboro) stomatologinės pagalbos linija, tel. 01223 471798:

NST rekomenduoja kiekvieną dieną valytis dantis šepetėliu ir vaškuotu siūlu bei reguliariai lankytis pas savo stomatologą. Nelaukite, kol danties skausmas taps nepakeliamas.

Image and Caption: Atsipalaidavęs pacientas Benas Vudsas su odontologu Phylis Muhia (kairėje) ir med. sesute Roxanne Nice.

Kasmet nepanaudotiems vaistams iššvaistoma 5 milijonai Didžiosios Britanijos svarų sterlingų

Nepanaudoti receptiniai vaistai kiekvienais metais jūsų vietinei NST kainuoja daugiau nei 5 mln. svarų sterlingų! Tai tolygu 1000-iai klubo sąnario pakeitimo operacijų arba 700-ams papildomų šuntavimo operacijų arba 150 papildomų bendruomenės slaugytojų.

Padėk savo vietinei NST išspręsti šią problemą – nešvaistyti vaistų:

- Net jeigu jūs vėliau niekada neatplėšite vaistų pakuotės, išsineštos iš vaistinės, pakartotinai jų vartoti nebegalima.
- Namuose laikyti nepanaudotus vaistus yra nesaugu vaikams, galintiems juos pasiekti.

Kuo Jūs galite padėti?

Užsisakykite tik tai, ko Jums tikrai reikia.

- Informuokite savo šeimos gydytoją arba vaistininką, jeigu nebevaruojate kurių nors savo vaistų.
- Prieš užsisakydami iš naujo, pasitikrinkite, kokius vaistus turite.
- Prieš pažymėdami langelius pakartotinai išrašytų receptų formose gerai pagalvokite ir pažymėkite tik tuos, kurių Jums tikrai reikia.
- Jeigu vaistų Jums nereikia, neužsisakykite jų! Jeigu vaistų prireiks ateityje – Jūs juos vis tiek galėsite užsisakyti.

Chlamidiozės nereikia gėdytis...

Chlamidiozė – viena dažniausių lytiškai plintančių ligų (LPL) tarp jaunų žmonių.

Jei Jūs jaunesnis nei 25 metų amžiaus ir esate seksualiai aktyvus, dėl chlamidiozės reikėtų tikrintis kartą per vienerius metus arba kaskart, pakeitus seksualinį partnerį. Tyrimas neskausmingas ir greitas (vyrams – šlapimo tyrimas, moterims – pačių paimtas tepinėlis). Norėdami gauti nemokamą tyrimo rinkinį, siųskite trumpąjį pranešimą su tekstu „SCREEN“ numeriu 84010 įrašę savo vardą, pavardę, adresą, amžių ir lytį, apsilankykite tinklapyje www.cambstakeatest.com arba nuvykite pas savo šeimos gydytoją.

Seksualiai aktyvūs žmonės gali sirgti chlamidioze ir nejaušti jokių požymių. Ši liga lengvai pagydoma antibiotikais, tačiau negydoma ji gali sukelti nevaisingumą tiek vyrams, tiek moterims. Tyrimas paprastas ir konfidencialus – nereikia gydytojo apžiūros.

Chlamidiozės požymiai ir simptomai?

75 % moterų ir 50 % vyrų nejaučia jokių simptomų.

Kaip užsikrečiama chlamidioze?

- Lytinių santykių metu (varpai įsiskverbiant į vaginą arba išangę).
- Oralinio sekso metu (burnos ir genitalijų kontakto metu).
- Motina perduoda kūdikiui gimdymo metu.
- Retkarčiais galima užsikrėsti ta pačia ranka palietus genitalijas, o po to – akis.

Ar pastaruoju metu lankėtės pas stomatologą?

Stomatologo paslaugos Kembridžšyre per pastaruosius dvylika mėnesių tapo labiau prieinamos, nes į stomatologijos kabinetus Wisbech (Visbečiuje), March (Marčiuje), Ely (Elyje) Yaxley (Jakslejuje), Huntingdon (Huntingdone), St. Neots (Šv. Neotse), Cambourne (Kamburne), Melbourne (Melburne), Bassingbourne (Basingburne), Histon (Histone), Longstanton (Longstantone) ir į kai kurias Kembridžo mieste buvo investuoti papildomi 1,2 mln. svarų sterlingų. Šiai paramai pavišinti trestas surengė reklamos kampaniją ant

autobusų ir reklamos stendų, kad visuomenė sužinotų, kur teikiamos NST stomatologijos paslaugos Kembridžšyre bei informuotų visuomenę, kaip rasti NST dantų gydyklas. Darbas dantų gydyklose yra atidžiai stebimas, o pacientų atsiliepimai padeda gerinti stomatologų teikiamas paslaugas.

Vyriausiasis užsakymų ir paslaugų vadybininkas Jeremy Wallman, atsakingas už stomatologiją NST Kembridžšyre, pasakojo: „Greta bendrosios stomatologijos 2009–2010 m. investavome 1,2 mln. svarų sterlingų į pirminės priežiūros ortodontijos paslaugas. Siekėme, kad sutrumpėtų pacientų eilės ir kad būtų įdiegtas ir vykdomas 18-os savaitių trukmės procesas nuo siuntimo pas gydytoją iki gydymo pradžios“.

2010–2011 m. vietinė NST kartu su Kembridžšyro bendruomenės tarnybomis ir Addenbrooke'o ligonine pradeda naują burnos ertmės smulkių operacijų praktiką. Ši paslauga bus teikiama skirtingose bendruomenių klinikose visoje šalyje ir turėtų sumažinti hospitalizuotų pacientų kiekį.

Jei iškyla sunkumų surasti stomatologijos kabinetą savo vietovėje, pagalbos kreipkitės į savo vietinį NST, Pacientų patarimų ir bendravimo paslaugos (PPBP), tel. 0800 279 2535.

Mesk rūkyti, pradėk gyventi!

Reikia pagalbos metant rūkyti? Jūsų vietinė NST gali padėti! Kreipkitės į Kembridžšyro metimo rūkyti organizaciją CAMQUIT telefonu 0800 018 4304 arba apsilankykite tinklapyje www.camquit.nhs.uk, arba nusiųskite žinutę su įrašu KICKBUTT numeriu 80010.

Tai patikrintas faktas! Nuo 2007 m. CAMQUIT padėjo mesti rūkyti daugiau nei 7500 žmonių. Tikimybė visiems laikams mesti rūkyti padidės keturis kartus, jei pasikliausite NST rūkymo prevencijos paslaugomis.

Pabandykite 5-is veiksmus: atidėliokite rūkymą, giliai įkvėpkite, veikite ką nors kita, atsigerkite vandens, pasitarkite su CAMQUIT. *Nustebsite, kaip vietinė NST gali jums padėti mesti rūkyti!*

PPBP – pacientų patarimų ir bendravimo paslaugos

Pacientų patarimų ir bendravimo paslaugų (PPBP) grupė teikia konfidencialius patarimus, informaciją ir paramą sveikatos ir su ja susijusiais klausimais. Ji visada pasiruošusi padėti, kai žmonėms iškyla problemų dėl mūsų Tresto teikiamo gydymo ar paslaugų. Nors PPBP yra tresto dalis, grupė dirba nepriklausomai, kai problemas reikia išspręsti greitai ir neformaliai. PPBP veikia konfidencialiai ir be Jūsų sutikimo neskleidžia privačios informacijos.

Jūs galite skambinti į PPBP norėdami rasti artimiausią stomatologijos kabinetą, pasikalbėti apie iškilusias problemas gydantis pas savo šeimos gydytoją ar stomatologą, pasiskųsti dėl paslaugų kokybės, pasisakyti apie konsultacijas ir dar dėl daugelio kitų dalykų. Mes esame tam, kad padėtume Jums iškilus bet kokias problemas.

Skambinkite savo vietinei NST PPBP grupei telefonu 0800 279 2535, iš mobilaus skambinkite telefonu 01223 725588 arba rašykite el. paštu pals@cambridgeshire.nhs.uk. Darbo laikas pirmadieniais – penktadieniais 9.00 – 17.00 val., išskyrus valstybines šventes. Jei bandysite susisiekti nedarbo metu, palikite žinutę ir jums bus perskambinta.

Pinigai – svarbu

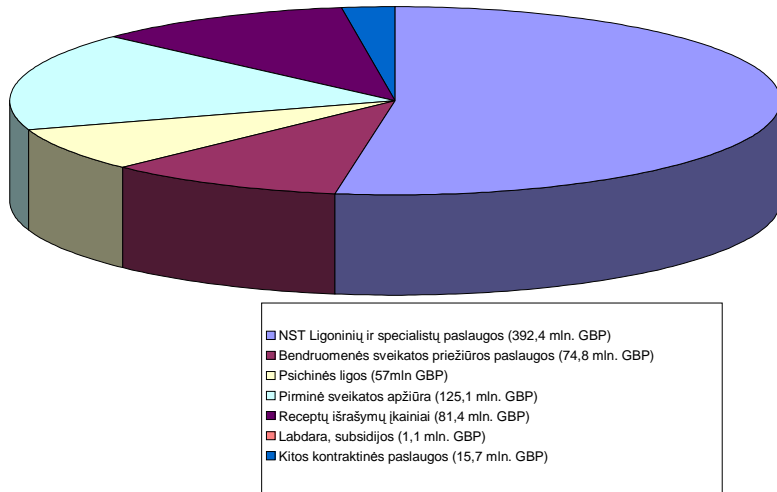
Finansiniai sunkumai, kuriuos Kembridžšyro NST perėmė 2006 m. spalio 1 d., yra gerai visiems žinomi. Savo žymiąją 52 mln. svarų skolą sumažinome 9 mln. svarų sterlingų ir paslaugas pacientams dėl to nenukentėjo.

Kasmetinė sveikatos apžiūra.

Kiekvienais metais yra vertinama Kembridžsyro NST paslaugų kokybė. Tai atlieka nacionalinė Priežiūros kokybės komisija per kasmetinį veiklos vertinimą. Bendras 2008–2009 metų įvertis buvo **Vidutiniškai**. Tai **visiškai atitiko** mūsų įsipareigojimus ir bendruosius standartus, taigi po 2007–2008 metų žengėme žingsnį į priekį. Kembridžsyro pacientams teikiamų paslaugų kokybė yra svarbiausias mūsų prioritetas, o 2009–2010 metais planuojame bendro įvertinimo pagerėjimą.

Kaip pasiskirsčiusios sveikatos priežiūros išlaidos Kembridžsyre

2009 – 2010 m. išlaidos GBP



Straipsnis (1)

Glausti NST sveikatos įrašai keliami į elektroninę erdvę

Asmeninis glaustas sveikatos įrašas – tai elektroninis įrašas, kuriame yra informacija apie Jūsų sveikatą, taip pat itin svarbūs duomenys apie gydymą, nepageidaujamas reakcijas ir alergijas. Dabar ši informacija laikoma šeimos gydytojo klinikoje, tačiau per 2010-us metus įrašai apie Jus taps prieinami nauja elektronine forma visiems įgaliotiems NST darbuotojams, besirūpinantiems Jūsų sveikata Anglijoje.

Tokių įrašų prieinamumas įgaliotiems NST darbuotojams reiškia, kad ištikus nelaimingam atsitikimui, staiga susirgus ar prireikus pagalbos nedarbo valandomis kitame mieste, medicinos darbuotojai galės iš karto gauti svarbią informaciją apie Jus.

Jūs neprivalote turėti glausto sveikatos įrašo, o jo atsisakyti galite pranešdami šeimos gydytojui raštu ar žodžiu. Glausto sveikatos įrašo atsisakymo formą galite užpildyti ir atiduoti šeimos gydytojui. Ši forma prieinama internetu arba ją galite gauti šeimos gydytojo kabinete. Kad ir ką benuspręstumėte, bet kuriuo metu galite persigalvoti.

Glausti sveikatos įrašai bus sukurti programoje dalyvaujančiose klinikose etapais per ateinančius dešimt mėnesių. Vietinė NST savo tinklalapyje www.cambridgeshire.nhs.uk paskelbs apie sveikatos įrašų kūrimo pradžią klinikose. Pranešimai taip pat bus pakabinami ir pačiose klinikose. Kembridžsyro šeimos gydytojų kabinetuose užsiregistravę pacientai išsamiau apie glaustus sveikatos įrašus bus informuoti asmeniškai 2010 m. kovo mėnesį. Jei iki **2010 m. birželio mėn. 3 d.** jūs nieko nepranešite savo šeimos gydytojui, bus laikoma, kad jūs norite glausto sveikatos įrašo, ir jo kūrimas prasidės projekte dalyvaujančiose šeimos gydytojo klinikose.

Norėdami gauti daugiau informacijos skambinkite specialiaja NST linija (glaustų įrašų tarnyba) telefonu 0845 603 8510 arba apsilankykite tinklapyje www.nhscarerecords.nhs.uk.

Atminkite – jei norite turėti glaustą sveikatos įrašą, jums nieko daryti nereikia.

Straipsnis (2)

Alex mama ir apylinkės slaugės bendromis pastangomis stengiasi gražinti dukteriai gyvenimą.

Alex Davies (Alex Davies) (32 m.), gyvenanti Cottenham (Kotenhamo) rajone Kembridže serga reta liga – bendra liemens ir galūnių distonija, dėl kurios vaikstant ją kankina nevalingi ir labai skausmingi skeleto raumenų spazmai. Skausmas yra labai stiprus. Nuo šios ligos kasdien dviem švirkštais buvo leidžiami trys spazmus atpalaiduojantys preparatai.

Bet Alex mama Elaine, padedama vietinių apygardos slaugių, rado būdą, kaip pakeisti Alex gyvenimą.

Po kurio laiko ligoninėje Alex mama pasiteiravo Kembridžšyro bendruomenės tarnybos apylinkės slaugių, ar jos negalėtų padėti Alex. Pirmiausia joms buvo neramu dėl pasiūlymo keisti Alex gydymą (ji buvo gydoma didelėmis vaistų dozėmis), nes naujasis būdas dar niekada nebuvo išbandytas.

Elaine papasakojo, kad dabar jau taikomas naujasis gydymo būdas: „Praėjus šešioms savaitėms nuo mano dukters išrašymo iš ligoninės, kai prasidėjo naujas režimas, Alex gyvenimas pasikeitė“. Motina paaiškina: „Alex tik egzistavo – to negalima pavadinti gyvenimu. Ją nuolat tai guldydavo į ligoninę, tai iš jos išrašydavo. Alex gulint ligoninėje šių metų sausio mėnesį, jai buvo pakeistas maitinimo vamzdelis, ir aš paprasčiau padaryti jame dvi „angas“, kurios liktų ir po Alex išrašymo iš ligoninės. Aš norėjau per vieną iš šių angų Alex duoti raumenis atpalaiduojančius vaistus, kurie patektų tiesiai į jos kraują“.

Nicky Bidwell, medicinos sesuo ir Cambridgeshire (Kembridžšyro) apygardos slaugė, kartu su savo grupe pritarė šiai minčiai: „Mes turėjome užtikrinti naujojo gydymo būdo saugumą, o tam reikėjo įvertinti riziką, išbandyti procedūrą, nes vaistai paprastai buvo duodami atskirai, gauti formalų naujosios procedūros patvirtinimą, bendradarbiauti su vaistų administracija, mano vadybininkais ir pacientę konsultuojančiu neurologu. Be to, mes turėjome palaikyti ryšį su pompų gamintoju, kad pompa būtų tinkama ir atitiktų saugos reikalavimus“.

Alex konsultuojantis neurologas Graham Lennox, dirbantis Addenbrooke'o ligoninėje ir taip pat prisidėjęs prie naujojo gydymo režimo pritaikymo, pasakojo: „Aš esu labai dėkingas apygardos slaugėms, kurios įdėjo tiek daug pastangų ir darbo palaikant ir gerinant Alex gyvenimą“.

Elaine pridūrė: „Anksčiau Alex negalėdavo išeiti iš namų, o dabar ji išeina beveik kasdien. Ji yra kur kas labiau atsipalaidavusi, spazmai sumažėjo, nes vaistai pasiskirsto ir yra visiškai pasisavinami. Jai reikia žymiai mažiau papildomų vaistų – ji ir vėl gyvena“.

Image and caption: med. sesutė Nicky Bidwell (centre) ir bendruomenės slaugytoja Donna Brown (kairėje) teikia skausmą malšinantį gydymą, „pakeisdamos Alex Davies gyvenimą“, su Alex motina Elaine (sėdi)

Straipsnis (3)

Ką daryti, jeigu vėlų šeštadienio vakarą pasijutote labai blogai ir Jums būtina pagalba?

Daugeliui iš mūsų kartais tenka susirgti tada, kai gydytojai jau nedirba. Jums gali prireikti skubios pagalbos, bet kam jūs skambinsite ir ką darysite? Mes patarsime Jums, kaip gauti medicininę pagalbą nedarbo valandomis.

Kokios paslaugos teikiamos nedarbo valandomis?

Jeigu jums prireikia gydytojo pagalbos po įprastinių priėmimo valandų, būsite nukreipti į NST budinčias tarnybas, kurios dirba po darbo valandų.

Kaip gauti pagalbą?

Jeigu Jūsų vietinis šeimos gydytojo kabinetas uždarytas ir Jums reikia neatidėliotinos medicininės pagalbos arba jeigu Jūsų vaikui pakyla labai aukšta temperatūra, skambinkite į savo nuolatinio šeimos gydytojo kabinetą. Jūs būsite automatiškai nukreiptas į budinčias tarnybas. Greitosios pagalbos darbuotojas užsirašys Jūsų duomenis ir juos perduos seselei (gydytojai), kuri (-is) Jums perskambins ir galės įvertinti padėtį bei patarti, ką daryti.

Jeigu Jūsų skambutis bus įvertintas kaip reikalaujantis neatidėliotinos medicininės pagalbos, į jį bus sureaguota iš karto ir Jūsų vardu bus iškviesta greitoji pagalba. Jeigu Jūsų skambutis bus laikomas skubiu, atsižvelgiant į poreikius, Jus priims kuris nors Kembridžšyro pirminės sveikatos priežiūros centrų arba per dvi valandas pas Jus atvyks gydytojas. Mažesnės skubos atvejais, Jūs būsite nukreiptas į reikiamą tarnybą per šešias valandas. O jeigu Jūsų atvejis nėra labai skubus ir rimtas, Jus taip pat gali pakonsultuoti arba nuraminti telefonu.

Girdėjau, kad paslaugos pasikeis. Ar tai tiesa?

Nuo 2010 m. balandžio 8 dienos paslaugas po darbo valandų visai apylinkei teiks Kembridžšyro Skubios pagalbos skyrius. Ankščiau mūsų grafyste šias paslaugas teikė keturios organizacijos. Jeigu ateityje šią paslaugą teiks viena organizacija, vadinasi, padidėjus tokio aptarnavimo poreikiui, šeimos gydytojas po darbo valandų galės atvykti į bet kurią apylinkės vietą. Pacientų gydymo veiksmingumas turėtų padidėti, nes paslaugos bus teikiamos visiems vienodai tinkamai.

Kada galima gauti paslaugas po darbo valandų?

Atsižvelgiant į Jūsų klinikos darbo valandas, budinčių tarnybų darbo laikas yra toks:

- Penktadienį – pirmadienį 18.30–8.00 val.
- 24 valandas per parą šeštadieniais ir sekmadieniais
- 24 valandas per parą valstybinių švenčių metu.

Jus gali nukreipti į vieną iš budinčių Pirminės sveikatos priežiūros centrų, esančių Visbečiuje „Cams“ ligoninėje, Elyje „Doddington“ ir „Princess of Wales“ ligoninėse, Huntingdone „Hinchbrook“ ligoninėje ir Kembridžo „Chesterton“ medicinos centre. Šiuose centruose dirba šeimos gydytojai, slaugės ir kiti darbuotojai, be to, juose yra šeimos gydytojų centras, jie lanko žmones po darbo valandų.

[Kreipkitės į Kembridžšyro Skubios pagalbos skyrių norėdami gauti daugiau su medicina nesusijusios informacijos apie jų teikiamas paslaugas telefonu 01223 726050, darbo valandos: 9.00–18.00 nuo pirmadienio iki penktadienio, išskyrus valstybines šventes.](#)

Kur kreiptis, iškilus problemoms arba nepasitenkinimui dėl budinčių tarnybų darbo?

Svarbu, kad Jūsų vietinė NST žinotų apie visas problemas, su kuriomis susidūrėte, kai kreipėtės anksčiau į budinčias tarnybas, ir padėtų kontroliuoti aptarnavimą bei laiku imtis atitinkamų veiksmų. Iškilus klausimams arba problemoms dėl aptarnavimo, kreipkitės į savo vietinės NST pacientų patarimų ir bendravimo paslaugų (PPBP) tarnybą, kurios darbuotojai Jus draugiškai bei profesionaliai pakonsultuos. Papasakokite jiems, kas nutiko, ir jie

pasistengs padėti bei užregistruos Jūsų skambučių mūsų dokumentuose. Visi skambučiai yra konfidencialūs.

Skambinant: PPBP nemokama telefono linija 0800 279 2535 arba 01223 725588

El. paštas: pals@cambridgeshire.nhs.uk

Laiškus siųsti: Patient Advice and Liaison Service

Lockton House
Clarendon Road
Cambridge
CB2 8FH

Darbo valandos: 9.00–18.00 nuo pirmadienio iki penktadienio, išskyrus valstybines šventes

Kitu metu galima naudotis atsakymo telefonu sistema – palikite žinutę, ir mes atsakysime į Jūsų skambučių.

Straipsnis (4)

Pasirink teisingai – laiku gauk tinkamą NST gydymą

Pradėkite nuo savo šeimos gydytojo. Kad galėtumėte naudotis visomis NST paslaugomis, turite užsiregistruoti šeimos gydytojo klinikoje. Jei naujai atsikraustėte į vietą, svarbu kuo skubiau užsiregistruoti – nelaukite, kol susirgsite. Kad surastumėte artimiausią šeimos gydytojo kliniką, apsilankykite tinklapyje www.nhs.uk arba paskambinkite į vietinę NST pacientų patarimų ir bendravimo paslaugų (PPBP) tarnybą tel. 0800 279 2535, mobiliojo tel. nr. 01223 725588. Taip pat galite kreiptis į savo šeimos gydytoją ir pasiteirauti, ar jie dirba ilgesnėmis nei įprasta darbo valandomis.

Dėl būdinių tarnybų paslaugų po darbo skambinkite savo šeimos gydytojui, ir Jus nukreips į veikiančias tarnybas.

Kiekvienas Kembridžšyro gyventojas, net gyvenantis laikinai, turi teisę registruotis šeimos klinikoje ir gauti NST gydymą.

Skambinkite tiesiogiai į NST bet kuriuo metu – tai 24 valandų konfidenciali pagalba telefono linija, kurioje dirba slaugytojai.

Skambinkite tiesiogiai į NST, jei abejojate, ką reikia daryti susirgus ar įvykus nelaimingam atsitikimui. Slaugytojai padės ir patars, kaip gydytis esant paprastoms ligoms ir sužeidimams. Skambinkite telefonu 0845 4647 bet kuriuo paros metu.

Kreipkitės į PPBP dėl patarimo apie vietos NST paslaugas – jei turite skundų dėl vietinės NST tarnybų darbo – ligoninės, stomatologo, šeimos gydytojo ar vietinių bendruomenės paslaugų – skambinkite į Kembridžšyro NST, pacientų patarimų ir bendravimo paslaugų (PPBP) grupę. Jie padės Jums spręsti klausimus. Kreipkitės nemokamu telefonu 0800 279 2535 arba mobiliuoju – 01223 725588. Jie pasiruošę išklausti ir padėti.

Jūs galite skambinti į PPBP norėdami rasti artimiausią stomatologo kabinetą, pasikalbėti dėl iškilusių problemų gydantis pas savo šeimos gydytoją ar stomatologą, pasiskųsti dėl paslaugų kokybės, pasisakyti dėl konsultacijų ir dar dėl daugelio kitų dalykų.

Artimiausio stomatologo suradimas. Ieškodami artimiausio stomatologo, apsilankykite tinklapyje www.nhs.uk, skambinkite į PPBP NHS nemokama pagalba linija telefonu 0800 279 2535 arba mobiliuoju telefonu nr. 01223 725588. Jei prireikia skubios stomatologo pagalbos, skambinkite į Kembridžšyro ir Piterboro skubios pagalbos skyrių telefonu 01223 471798. Jei prireikia skubios stomatologo pagalbos darbo valandomis, nuo pirmadienio iki penktadienio kreipkitės į vieną iš trijų Stomatologinės pagalbos centrų:

- Cambridge (Kembridžas) 01223 723 093
- Huntingdon (Huntingdonas) 01480 363 760
- Wisbech (Visbečius) 01945 465 919

Kreipkis į vietinį vaistininką, kuris gali nemokamai konfidencialiai pakonsultuoti dėl įvairių susirgimų įskaitant alergijas, odos ligas, kosulį ir virškinimo sutrikimus. Be to, vaistininkai yra specialiai apmokyti konsultuoti metimo rūkyti klausimais. Norėdami daugiau sužinoti apie vietoje teikiamas paslaugas apsilankykite tinklapyje www.nhs.uk arba skambinkite į PPBP, savo vietinį NST pagalbos linija telefonu 0800 279 2535 arba mobiliojo tel. nr. skambinkite 01223 725 588.

Medicininė pagalba teikiama Doddingtono ir Elio smulkių traumų gydymo skyriuje (angl. MIU), kur NST dirbančios greitosios medicinos pagalbos slaugytojos gydo pacientus, patyrusius įvairias smulkias traumas, tokias kaip: patempimai, nedidelės galvos traumos, akių problemos, nudegimai, sumušimai, įgėlimai, įkandimai, nudilginimai ir pirštų išnirimai. Čia Jūs taip pat galite pasiskiepyti nuo gripo arba gauti skubios kontracepcijos. Tiesiog užեikite, ir slaugytoja Jus apžiūrės iš karto, kai atsiras galimybė.

St Neots Health Centre (Šv. Neotso sveikatos centras) yra naujai atidaryta šeimos gydytojo klinika, kurioje yra pailgintos įprastinės darbo valandos. Jums nereikia registruotis, kad patektumėte pas šioje klinikoje dirbantį šeimos gydytoją.

- MIU Wisbech - North Cambridgeshire Hospital, The Park, Wisbech, PE13 3AB
Tel.: 01945 488 068
- MIU Ely - Princess Of Wales Hospital, Lynn Road, Ely, CB6 1DN
Tel.: 01353 656 675
- MIU Doddington Community Hospital, Benwick Road, Doddington PE15 0UG
Tel: 01354 644 243 / 644241
- St Neots Health Centre, 24 Moore's Walk, St Neots, PE19 1AG. Tel.: 01480 219317

Skubios medicininės pagalbos skyriai yra Addenbrooke's (Adenbruko) universitetinėje ligoninėje Kembridže, kuri yra NST Tresto organizacijos (Addenbrooke) dalis ir Hinchinbrooke's (Hinchinbruko) ligoninėje. Ten gydomi žmonės su traumomis, keliančiomis pavojų jų gyvybei (jei abejojate, kreipkitės į savo šeimos gydytoją, smulkių traumų gydymo skyrių arba skambinkite tiesioginiu NST numeriu 0845 46 47).

- Addenbrooke's Hospital A&E, Hills Road, Cambridge, CB2 0QQ
Tel.: 01223 245 151
- Hinchinbrooke Hospital A&E, Hinchinbrooke Park, Huntingdon, PE29 6NT
Tel.: 01480 416 416

Straipsnis (5)

Title: Išskleisti ir saugoti!

Išskleidžiamas ir saugomas telefonų ir tinklapių sąrašas apie pagrindines vietines tarnybas Jums.

Vietinės medicinos įstaigos

Ligoninės

- Addenbrooke's Hospital
(Cambridge University Hospitals
NHS Foundation Trust)
Cambridge 01223 245151
- Rosie Maternity Hospital
Cambridge 01223 217617
- Hinchinbrooke hospital
Huntingdon 01480 416416
- Papworth Hospital, Papworth
Everard 01480 830541

Bendruomenės ligoninės

- Brookfields Hospital Cambridge
01223 723170
- Doddington Hospital March
01354 644299
- North Cambs Hospital Wisbech 01945
488088
- Princess of Wales Hospital Ely
01353 652000

Už Kembridžšyro ribų

- Peterborough and Stamford Hospital, Peterborough 01733 874000
- Queen Elizabeth Hospital Kings Lynn 01553 613613
- West Suffolk Hospital Bury St Edmunds 01284 713000

Šeimos gydytojų klinikos

Miesto centras

- Arbury Road Surgery 01223 364433
- Bridge Street Surgery 08444 773939
- Brookfields Health Centre 0844 8151440
- Cambridge Access Centre 01223 358961
- Cherry Hinton Health Centre 0844 8151440
- Cornford House Surgery 01223 247505
- East Barnwell Health Centre 01223 728900
- Huntingdon Road Surgery 01223 364127
- Lensfield Medical Practice 01223 352779
- Newnham Walk Surgery 01223 366811
- Nuffield Road Medical Centre 01223 423424
- Redhouse Surgery 08444 773124
- The Petersfield Medical Practice 01223 350647
- The Queen Edith Medical Practice 01223 247288
- The Surgery - 281 Mill Road 01223 247812
- The Woodlands Surgery 01223 697600
- Trumpington St. Medical Centre 01223 361611
- York Street Medical Practice 01223 364116

South Cambs

- Bar Hill Health Centre 01954 780442
- Bottisham Surgery 01223 810030

- Bourn Surgery 01954 719469
- Comberton Surgery 01223 262500
- Cottenham Surgery 01954 250079
- Cottenham Surgery 01954 250079
- Fulbourn Health Centre 01223 880 216
- Firs House Surgery 01223 234286
- Harston Surgery 01223 870250
- Linton Health Centre 01223 891456
- Milton Surgery 01223 420511
- Monkfield Medical Practice 01924 282153
- Orchard Surgery Melbourn - 01763 260220
- Over Surgery 01954 231550
- Sawston Medical Practice 01223 727555
- Shelford Medical Practice 01223 843661
- Swavesey Surgery 01954 230202
- Rosalind Franklin House Waterbeach 01223 860387
- Willingham Surgery 01954 260230

East Cambs ir Fens

- Burwell Surgery 01638 741234
- Cathedral Medical Centre 01353 669923
- Clarkson Surgery 01945 583133
- Cornerstone Practice 01354 606300
- Doddington Medical Centre 01354 740311
- George Clare Surgery 01354 695888
- Haddenham Surgery 01353 740205
- Jenner Health Centre 01733 206200
- Manea Surgery 01354 680774
- Mercheford House 01354 656841
- New Queen Street Surgery 01733 204611
- North Brink Practice 08444 773121
- Parson Drove 01945 700223
- Priors Field 01353 778208
- Riverside Practice 01354 661922
- Staploe Medical Centre 01353 624123
- St Georges Medical Centre 01353 864100
- St Marys Surgery 01353 665511
- Trinity Surgery 01945 476999

Huntingdonšyre

- Cedar House Surgery 01480 406677
- Almond Road Surgery 01480 473413
- Cedar House Surgery
- Great Staughton Surgery 01480 860770
- Buckden Surgery 01480 810216
- Dr Irwin & Partners, Little Paxton Surgery 01480 810216
- Eaton Socon Health Centre 08444 771802

- Professor Haslam and Associates 01487 812611
- Rainbow Surgery 01487 710980
- Orchard Surgery 01480 466611
- The Spinney Surgery 08444 773603
- Cromwell Place Surgery 01480 462206
- The Old Tel Exchange Surgery 01480 497477
- Northcote Surgery 01480 461873
- Hunters Way Surgery - 01480 860205
- Moat House Surgery - 01487 822230
- Church St Surgery - 01487 841300
- Parkhall Surgery - 01487 740888
- Alconbury Surgery - 01480 890281
- 45 High St Surgery - 01487 830340
- The Brampton Surgery - 01480 454050
- Charles Hicks Centre - 01480 453038
- Priory Fields Surgery - 01480 413600
- Acorn Surgery - 01480 483100
- Roman Gate Surgery - 01480 455331
- Health Centre - 01733 240478
- New Road Melbourn, Royston, Herts. - 01480 52361

Stomatologai

Miesto centras

- AA Holland 01223 356787
- ADP Dental Practice 01223-323696
- Anglia Orthodontics 01223 305526
- Antwerp House 01223 247690
- Brookfields Community Dental 01223 723100
- Burnett, Nicholas & Associates 01223 351260
- Burnside Dental Practice 01223 244711
- Cambridge Dental Access Centre 01223 723093
- Cambridge Orthodontic Practice 01223 411922
- Cambridge Smile Studio 01223 312345

- Charnock House 01223 350367
- Chesterton Dental Practice 01223-350503
- Dentastique 01223 840621
- Hills Road Dental Practice 01223 240061
- J Blundell 01223 354176
- Mr R Parker 01223-350937
- Mr S Nicholl & Associates 01223-356765
- Norfolk St Dental Practice 01223 358884
- Oasis Dencare 01223-350030
- Orthoworld 01223 350530
- Petrie Tucker 01223 319787
- Regent St Dental Practice 01223 355923
- St Marks Dental Practice 01223 507750
- The Dental Practice 01223 350021
- The Gables Dental Practice 01223 248202
- University of Cambridge 01223 332860

South Cambs

- Bar Hill Dental Practice 01954 781616
- Bottisham Dental Surgery 01223 811844
- Cambourne Dental Practice 01954 718585
- DC Jones Dental Surgery 01954 782181
- Linton Dental Practice 01223 892899
- Faulkener House Dental Surgery 01223 839520
- High St Dental Practice 01223 835845
- I J Hunt 01223 843567
- Melbourne Dental Practice 01763 262034
- Mr G V Shaw 01223 835624
- Specialist Dental Partners 01763 261129
- The Appletrees Dental Surgery 01223 262838
- Townsend House Dental Surgery 01223 236799
- Wiese & Associates 01954 251696

East Cambs ir Fens

- M Young 01353 861980
- D Baldock Dental Surgery 01353-663363
- K Young The Dental Practice 01353 662159
- Chequer Hall Dental Practice 01353 668281
- Goodman, Humber and Anderson 01353-720577
- AS & ZA Goodman 01638-730639
- Smile Dental Healthcare Practice 01945 583199
- Dental Access Centre 01945-465919
- Alexandra Road Dental Practice 01945 583104
- Exchange Square Dental Practice 01945 581242
- The New Horsefair Clinic 01945 488025

- Upwell Road Dental Centre 01354 651046
- Upwell Road Dental Centre 01354 653539
- HMP Whitemoor 01354 602350
- Parkview Dental Clinic 01354 602911
- Young Dental Practice 01354 650013
- Z Yallop 01354-692742
- N Roberts Associates 01354 692151
- Stephen M Doddington 01733 202587
- Broad Street Dental 01733 205656
- Ramsey Dental Surgery 01487 812312
- Morris's Dental Surgery 01480 469100
- Broadway Dental Practice 01480 463179
- Old Grammar School Dental Surgery 01480 466466
- Cromwell Dental Surgery 01480 462563
- HMP Littlehey Prison 01480 333000
- Warboys Dental Surgery The Laurels 01487 822506
- Mill Green Dental Practice 01487 822223
- Church Street Dental Practice 01487 840551
- Wensleydale Dental Practice 01480 453003
- Huntingdon Dental 01480 453215
- Stukeley Road Dental Practice 01480 358888

Huntingdonšyre

- Huntingdon House Dental Surgery 01480 470570
- Priory Park Dental Practice 01480 213999
- Dental Centre 01480 470561
- Market Square Dental Practice 01480 472081
- Dental Access Centre Hinchinbrook NHS Trust 01480 363760
- Dental Access Centre Hinchingbrooke Hospital 01480 416075
- Anglia Orthodontics Huntingdon Dental Access 01480 363760
- Anchor Dental Surgery Oak Tree Centre 01480 418558
- Yaxley Dental Surgery 01733-245055

Negali rasti to, ko ieškai?

Norėdami rasti vietines klinikas, apsilankykite tinklapyje www.nhs.uk arba skambinkite vietinės NST PPBP pagalbos linija, telefonu 01223 725588 arba nemokamu telefonu 0800 279 2535

Kitos vietinės tarnybos

Cambridgeshire (Kembridžšyro) „LINK“

Suteikia galimybę pacientams išreikšti savo nuomonę apie grafystėje teikiamas paslaugas.

- Kembridžšyro vietos domėjimosi tinklas (angl. „LINK“), pagalbos linija 0300 365 1245 (vietoje „pacientų ir visuomenės įsitraukimo forumo“.)

Socialinės rūpybos ir sveikatos apsaugos tarnybos paslaugos

Teikia Kembridžšyro grafystės savivaldybė – www.cambridgeshire.gov.uk/social/

Socialinės rūpybos ir sveikatos apsaugos tarnybos teikia tokias paslaugas: pažeidžiamų suaugusiųjų priežiūra, vaikų apsauga, suaugusiųjų socialinė rūpyba, parama pasirenkant savo sveikatos priežiūros priemones, rūpinimasis žmonių su protine negalia; veikia kaip globėjai –

- Suaugusiųjų sveikata ir socialinė rūpyba, tel. 0345 045 5201
- Vaikų tarnyba, tel. 0345 045 5203
- Mėlynas ženklelis apie neįgaliųjų parkavimąsi, tel. 0345 045 5204
- Darbo terapija, tel. 0345 045 5205.

Psichinės sveikatos tarnybos atsakingos už tuos, kurie turi mokymosi sunkumų

Cambridge (Kembridžo) universiteto mokymo trestas teikia paslaugas 755 000

Cambridgeshire (Kembridžšyro) ir Peterborough (Piterboro) gyventojų, turinčių psichinės sveikatos sutrikimų.

- Kembridžšyro ir Peterborough (Piterboro) NST trestai www.cpft.nhs.uk, tel. 01223 726789

Cambridgeshire (Kembrižšyro) NST

Organizacija, perkanti pirminės sveikatos paslaugas visam Kembrižšyriui. Organizacija taip pat atsakinga už šio vadovo sudarymą ir padalijimą vietos sveikatos įstaigoms.

- Lockton House, Clarendon Road, Cambridge CB2 8FH 01223 725400
- Taip pat ieškokite kontaktų tinklapyje www.cambridgeshire.nhs.uk

Cambridgeshire (Kembrižšyro) bendruomenės tarnybos

Teikia daugelį medicinos ir sveikatos priežiūros paslaugų vaikams ir suaugusiesiems, gyvenantiems daugiausia Kembrižšyre ir mažesniu mastu – gyvenantiems rytų Anglijoje.

- The Priory, Priory Road, St Ives, Cambs PE27 5BB 01480 308222
www.cambscommunityservices.nhs.uk

- Pacientų patarimų ir bendravimo paslaugų tarnyba (PPBP)

Dėl patarimų ir informacijos apie Kembrižšyro bendruomenės tarnybas skambinkite 0800 013 2511, 0480 355 184 arba 0750 7195 375. El. paštas: ccspals@cambridgeshirepct.nhs.uk

Atsiliepimus apie šį NST vadovą, aprašantį vietines sveikatos tarnybas, praneškite ryšių tarnybai tel. 01223 725 325.