

Šis vedlys atsako į klausimus kurie jums gali kilti apie „NHS“ (Nacionalinės sveikatos tarnybos) paslaugas „NHS Grampian“ rajone, suteikiamas žmonėms, turintiems problemų su alkoholiu, narkotikais, ar tiems, kurie nori mesti rūkyti



Lithuanian - Lietuvių



Paslaugų vedlys žmonėms, kurie turi problemų su alkoholiu, narkotikais, ar tiems, kurie nori mesti rūkyti

Spalis 2009

© NHS Grampian

Turinys:

- 1 **Paslaugos žmonėms, turintiems problemų su alkoholiu**
- 3 **Paslaugos žmonėms, turintiems problemų su narkotikais**
- 7 **Paslaugos žmonėms, kurie nori mesti rūkyti**



Paslaugos žmonėms, turintiems problemų su alkoholiu

„NHS Grampian“ bendradarbiauja su partnerinėmis organizacijomis Aberdeen'o mieste, Aberdeenshire ir Moray apylinkėse tam, kad apsaugotų ir kad įvardytų alkoholio pinaudžiavimo žalą.

Sveikatos problemos, kurios gali atsirasti dėl alkoholio piknaudžiavimo, yra:

- Svorio priaugimas
- Dehidracija
- Ankstyvas senėjimas
- Problemos su miegu
- Vėžys
- Inkstų ligos
- Protinės sveikatos sutrikimai
- Insultas
- Vaisingumo ir nėštumo problemos
- Seksualinio potraukio praradimas
- Aukštas kraujo spaudimas

Piknaudžiavimas alkoholiu gali privesti prie neatsakingo seksualinio egesio, kas gali tapti neplanuoto nėštumo pasekme, ar ko pasekoje galima susirgti venerinėmis ligomis.

Įtampa ir išgyvenimai dažnai gali būti faktoriais, įtakojančiais jūsų išgeriamą alkoholio kiekį. Pirmas žingsnis alkoholio problemai spręsti, tai išsikalbėjimas apie jus slegiančias problemas.

„NHS Grampian“ rajone yra paslaugos, vadinamos „Integruoto alkoholio paslaugomis“. Šiomis paslaugomis galima naudotis tik iš anksto užsiregistravus priėmimui ir jos siūlo problemas įvertinimą, gydymą, priežiūros planavimą ir paramą. Šios paslaugos yra prieinamos tiktai gavus savo šeimos gydytojo paskyrimą ar per kitas ligoninės paslaugas.

Jeigu jūs esate susirūpinęs dėl savo paties ar kurio nors kito žmogaus alkoholio pinaudžiavimo, prašome susisiekti su „NHS Grampian“ nemokamu sveikatos linijos (**Healthline**) telefonu: **0500 20 20 30**, ar el. paštu **healthpoint@nhs.net**

„NHS Grampian“ sveikatos punktai (**Healthpoints**) ir sveikatos linija siūlo nemokamus ir konfidencialius patarimus iš specialiai apmokyty personalo narių įvairiomis sveikatos temomis. Sveikatos punktas, tai paslauga, kuri teikia nemokamus patarimus ir informaciją, ir kurią galima gauti be išankstinio užsiregistravimo priėmimui.

Prašome apsilankyti „**NHS Grampian**“ sveikatos punktuose:

Aberdeen Indoor Market

8-10 Market Street, Aberdeen AB11 5NX

Darbo laikas: nuo 10val iki 4val nuo pirmadienio iki šeštadienio

Aberdeen Royal Infirmary

Foresterhill, Aberdeen AB25 2ZN

Darbo laikas: pirmadieniais, antradieniais ir penktadieniais nuo 10val iki 4val

Trečiadieniais ir ketvirtadieniais nuo 10val iki 7val

Dr Gray's Hospital

Elgin IV30 1SN

Darbo laikas: nuo 9val iki 5val nuo pirmadienio iki penktadienio

Visi „NHS Grampian“ sveikatos punktai gali susisiekti su kalbos linija, vadinama „Language Line“, kurios dėka mūsų patarėjai gali susikalbėti su jumis jūsų pageidaujama kalba.



Paslaugos žmonėms, turintiems problemų su narkotikais

„NHS Grampian“ bendradarbiauja su partnerinėmis organizacijomis Aberdeen'o meste, Aberdeenshire ir Moray apylinkėse, tam, kad įvardytų ir užkirstų kelią narkotikų daromai žalai ar piktnaudžiavimu narkotinėmis medžiagomis.

Piktnaudžiavimas narkotikais atsitinka tada, kai asmuo vartoja nelegalius vaistus, arba kai vaistai yra vartojami gydytojo, arba vaisto gamintojo nepriskirtu metodu. Kai kurie nelegalūs vaistai yra priskiriami kategorijai „tikrai pagal receptą“. Tai reiškia, jog jie gali būti vartojami legaliai tik tuo atveju, jeigu yra išrašyti gydytojo, kitaip jų vartojimas, laikymas ar tiekimas yra nelegalus.

Nelegalių vaistų vartojimas teikia daugybę rimtų sveikatos sutrikimų, ir kai kurie narkotikai turi medžiagų, kurios gali būti labai pavojingos jūsų sveikatai.

Trumpalaikiams nelegalių narkotikų padariniams gali būti priskiriami:

- Pykinimas ir vėmimas
- Išdžiūvusi burna, lūpos ir liežuvis
- Panika ir paranoja
- Haliucinacijos
- Koordinacijos praradimas
- Dehidracija



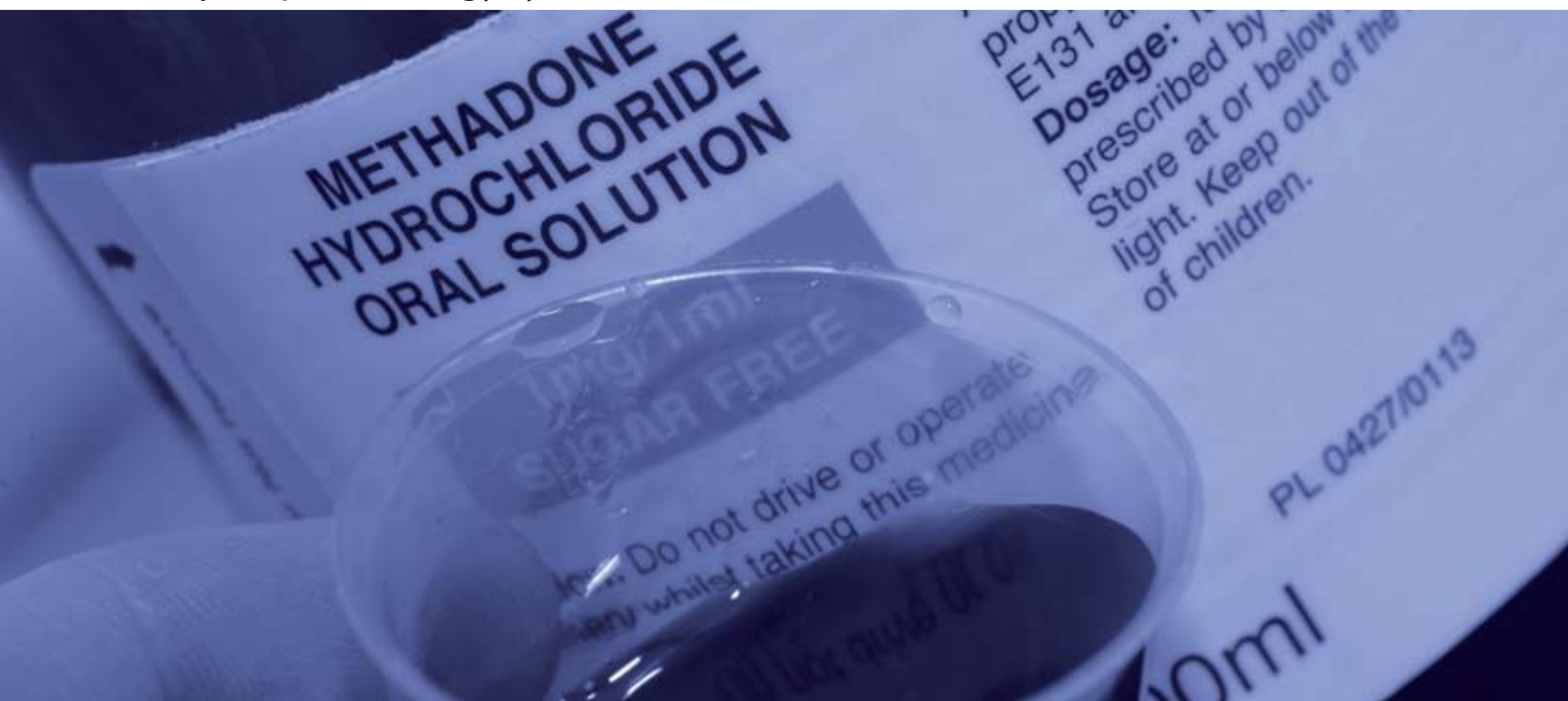
Ilgalaikiams nelegalių narkotikų padariniams gali būti priskiriami:

- Plaučių ligos ir vėžys
- Kvėpavimo problemos
- Aukštas kraujospūdis
- Nevaisingumas
- Protinės sveikatos būklės problemos, kaip depresija ir šizofrenija
- Nemiga
- Svorio praradimas ir nepakankama mityba
- Rimtos infekcijos, kaip ŽIV ir hepatitas
- Kiti sveikatos sutrikimai

Yra labai pavojinga maišyti alkoholį su narkotikais.

Nėščios moterys, kurios vartoja narkotikus, rizikuoja savo kūdikių sveikata, nes tai gali nulemti mažą gimusio kūdikio svorį, ar įgimus kūdikių defektus. Jų kūdikiai taip pat gali gimti jau priklausomi nuo narkotikų.

Jeigu jūs turite problemų su narkotikais, jūs privalote susisiekti su savo šeimos gydytoju, kuris jums patars, parems ir nukreips jus specialiam gydymui.



Gydymas, reikalingas narkotikų piknaudžiavimo sprendimui, priklauso nuo individualių žmogaus reikmių. Yra prieinamos skirtingos gydymosi nuo narkotikų paslaugos. Jas sudaro:

- Neoficialus patarimas ir informacija, kaip mesti narkotikus
- Žalos mažinimo paslaugos, kad apsaugotų nuo per kraują plintančių ligų ir narkotikų įtakotos mirties
- Pagal receptą išrašant narkotikų pakaitalą, kaip metadoną, kuris sumažintų priklausomybę potraukiui ir padėtų narkomanams atsisakyti nelegalių narkotikų
- Konsultavimas ir psichologinė pagalba
- Struktūrizuota dienos programa, į kurią įeina darbas grupėmis, konsultavimas, mokymas, gyvenimiškų įgūdžių lavinimas ir kūrybinė veikla
- Detoksifikacija
- Rehabilitacija
- Parama po gydymosi,- tai parama pacientams po gydymosi grįžti į noramų gyvenimą

Dėl patarimo apie esamas paslaugas prašome susisiekti su „NHS“ Grampian pagalbos linija telefonu: **0500 20 20 30** ar apsilankyti bet kuriame iš NHS Grampian sveikatos punktų (žiūrėti puslapį 2).

NHS Grampian yra paslaugos, vadinamos „Integruotomis narkotikų ar medžiagų piknaudžiavimo paslaugomis“. Šiomis paslaugomis galima naudotis tik iš anksto užsiregistravus priėmimui ir jos siūlo problemos įvertinimą, gydymą, priežiūros planavimą ir paramą. Šios paslaugos yra prieinamos tik tai gavus savo šeimos gydytojo paskyrimą, ar per kitas ligoninės paslaugas.



Paslaugos žmonėms, norintiems mesti rūkyti

NHS Grampian rūkymo patarimų paslaugos (**Smoking Advice Service**) teikia nemokamus ir konfidencialius patarimus, ir paramą visiems, kas nori mesti rūkyti. Rūkymo patarimų paslaugos yra skirtos tam, kad padėtų įvairaus amžiaus žmonėms, įskaitant tuos, kurie yra jaunesni nei 16-os.

Kodėl aš turėčiau mesti rūkyti?

Jeigu mesite rūkyti, būsite sveikesni ir jūs, ir jūsų piniginei. Ar žinote, kad yra daugelis staigių ir naudingų sveikatos pakitimų metus rūkyti?

- Per 20 minučių, kraujo spaudimas ir pulsas pasidaro normalus, pagreitėja kraujo apytaka
- Per 8 valandas, deguonies lygis susinormalizuoja ir mažėja širdies infarkto rizika
- Per 24 valandas anglies monoksidas pasišalina iš kūno ir plaučiai pradeda nuosėdų apsivalymą
- Per 48 valandas nikotinas yra visiškai pašalinamas iš kūno

Jeigu esate nėščia, metimas rūkyti, yra geriausia gyvenimo pradžios dovana, kokią tik galite duoti savo kūdikiui.

Kas gali padėti?

- Vietiniai patarėjai
- Šeimos gydytojas ar seselė
- Vaistininkas/ė
- Akušerė ar atvykstančioji slaugytoja

Kokios pagalbos galima tikėtis?

Žmonės rūko dėl skirtingų priežasčių, todėl kiekvienam reikalinga skirtinga pagalba mesti rūkyti. Rūkymo patirimų paslaugos jus parems ir padės jums gauti gydymą, labiausiai atitinkantį jūsų reikmes. Patarėjas su jumis gali susitikti arba individualiai, arba grupėje.

Grupinės paramos programa yra parengta padėti mesti rūkyti ir susidada iš keleto susitikimų kartu su kitais norinciais atsikratyti šio įpročio. Moksliniai tyrimai parodė, jog kuo daugiau gaunama paramos (kaip pavyzdžiui, parama suderinta su medikamentais), tuo didesnis šansas mesti rūkyti visam laikui.

- Vedamos apmokyto rūkymo metimo patarėjo
- 6 savaitiniai susitikimai trunkantys po vieną valandą
- Siūlo pasidalinimą patirtimi su kitais žmonėmis tam, kad mestumėte rūkyti
- Sudaromi „Grampian“ regione skirtingu laiku ir įvairiose vietose
- Padedančios jums gauti įvairius medikamentus, padedančius mesti rūkyti



Kokie yra galimi medikamentai, padedantys mesti rūkymą?

Nikotino pakaitalo terapija (NRT) (**Nicotine Replacement Therapy (NRT)**), veikia kitaip nei cigaretės. Ji galima gumos, pleistru, tablečių, čiulpiamų tablečių arba inhaliatoriaus, ar purškiamų į nosį vaistų pavidalu. Jame nėra toksiškų chemikalų, tokių kaip derva ar anglies monoksidas. NTR tinka daugumai žmonių, tačiau rekomenduojama pasitarti su savo gydytoju, jeigu esate nėščia, turite širdies ligų, ar vartojate vaistus reguliariai.

Kai kurių NRT rūšių jūs galite nusipirkti be recepto. Galite kreiptis į savo vietinį vaistininką dėl patarimų. Jūsų vaistininkas/ė taip pat gali jums pasiūlyti pagalbą, perkant šiuos produktus.

Zyban ir **Champix** – tai vaistai, mažinantys potraukį nikotinui. Juos galima įsigyti, tik su gydytojo receptu, nes jie ne visiems tinka.

Kaip susisiekti su „NHS Grampian“ rūkymo patrimų paslaugomis?

Nemokamas specialisto patarimas metimui rūkyti:
Nemokamu telefonu 0500 600 332. Dirba nuo 9val. iki 5val. nuo pirmadienio iki penktadienio.

El paštas: **grampiansas@nhs.net**

Ne darbo valandomis prašome skambinti NHS rūkymo liniją (**NHS Smokeline**) telefonu: **0800 84 84 84** (dirba kasdien nuo 12 po piet iki 12 vidurnakčio).



Ar aš galėsiu bendrauti su gydytojais ir slaugytojomis, jei nesuprantu ar sunkiai suprantu anglų kalbą?

Visuose „Grampian“ šeimos gydytojų centruose, ligoninėse yra įrengta „Kalbos linijos“, vertėjavimo telefonu galimybė, ir personalo darbuotojai yra apmokyti ja naudotis. „Kalbos linija“ leidžia per 60 – 90 sek. susisiekti su profesionaliais vertėjais telefonu, kurie verčia iš/į 120 skirtingų kalbų. Jei nekalbate angliškai arba jei gerai nesuprantate šios kalbos, jūs vis tiek galėsite lengvai bendrauti su gydytoju ar slaugytoja. Jei norite, galite per „Kalbos liniją“ informuoti savo gydytoją ar slaugytoją, kad jūs pageidaujate, jog, vėlesniems vizitams, jei įmanoma, vertėjas atvyktų tiesiogiai.

Kitos kalbos ir formatai

Šis leidinys išleistas anglų ir kitomis kalbomis. Jį galima gauti dideliu formatu, kompaktiniame diske arba kitais formatais pagal poreikį. Paprašykite savo angliškai kalbančio draugo ar giminaičio paskambinti, parašyti ar el. paštu susisiekti su „Corporate Communications“.

Smulkesnė informacija:

Corporate Communications,
Ashgrove House,
Aberdeen Royal Infirmary,
Aberdeen AB25 2ZA

Telefonas: (01224) 551116 or 552245

El. paštas: Grampian@nhs.net

Teiraukitės leidinio:

CGD 090137