**Pirminė sveikatos priežiūra**

Kaip užsiregistruoti BP klinikoje

Į BP klinikas paprastai kreipiamasi pirmiausia, jei turite sveikatos problemų. Jie gali gydyti daugelį ligų ir patarti sveikatos klausimais.

Kai kurioms ligoms gydyti gali prireikti specialisto pagalbos, o norint gauti tokį gydymą, turėsite gauti BP gydytojo siuntimą.

Užsiregistruoti BP klinikoje galima nemokamai. Nereikia adreso ar imigracijos statuso įrodymo, asmens tapatybės dokumento ar NHS numerio.

Norėdami užsiregistruoti, galite:

* peržiūrėti BP klinikos svetainę ir sužinoti, ar galite užsiregistruoti internetu.
* paskambinti į BP kliniką arba parašyti el. laišką ir paprašyti, kad jus užregistruotų kaip pacientą.

Jei jūsų paprašys užpildyti [GMS1 registracijos formą, ją galite atsisiųsti iš GOV.UK.](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) Jei neturite spausdintuvo, formos kopijos galite paprašyti BP klinikoje.

Jei jums reikia pagalbos registruojantis arba pildant formas, paskambinkite į BP kliniką ir apie tai praneškite.

Apsilankymas BP klinikoje

Užsirašykite dalykus, kuriuos norite aptarti arba kuriuos turėtumėte paminėti gydytojui, pvz., vartojamų vaistų sąrašą.

Užsirašykite išsamią informaciją apie savo simptomus, įskaitant tai, kada jie prasidėjo ir kas juos pagerina ar pablogina.

Prireikus, kreipkitės į ligoninę ar kliniką dėl vertėjo ar bendravimo pagalbos.

Nebijokite klausti apie tai, kas jums nėra aišku. Leiskite, kad sveikatos priežiūros specialistas jums paaiškintų, kol įsitikinsite, kad viską supratote.

Prieš išvykdami įsitikinkite, kad žinote, kas ir kada turėtų įvykti toliau. Užsirašykite.

Kaip jūsų vaistinė gali padėti

Vaistininkai yra vaistų žinovai, galintys padėti išspręsti nedideles sveikatos problemas. Jie gali pasiūlyti klinikinių patarimų ir nereceptinių vaistų nuo įvairių lengvų negalavimų, pavyzdžiui, kosulio, peršalimo, gerklės skausmo, pilvo dieglių, skausmų.

Daugelis vaistinių dirba iki vėlumos ir savaitgaliais. Jums nebūtinas paskyrimas.

Daugumoje vaistinių yra privatus konsultacijų kabinetas, kuriame galite aptarti problemas su vaistinės darbuotojais, kad niekas negirdėtų.

Visose vaistinėse teikiamos šios paslaugos:

* NHS receptų išdavimas. Receptas - tai gydytojo užpildyta forma, leidžianti iš vaistinės pasiimti tam tikrą vaistą.
* galimybė naudotis pakartotinio recepto paslauga (gavus šeimos gydytojo sutikimą).
* skubus vaistų tiekimas vaistininko sprendimu (už skubų vaistų tiekimą gali tekti sumokėti).
* nereceptiniai vaistai, pavyzdžiui, paracetamolis.
* nepageidaujamų arba pasenusių vaistų šalinimas.
* patarimai, kaip gydyti lengvus sveikatos sutrikimus ir sveikai gyventi.

Apsilankymas optikoje

Kai lankotės optike akių patikrinimui, jus apžiūri gydytojas oftalmologas arba optometristas, kuris yra apmokytas atpažinti pakitimus ir ligas, pavyzdžiui, kataraktą arba glaukomą.

Gydytojai oftalmologai išrašo ir pritaiko akinius ir (arba) kontaktinius lęšius. Prireikus jie nukreips jus pas BP gydytoją arba į ligoninės akių kliniką tolesniems tyrimams.

NHS suaugusiesiems rekomenduoja tikrintis akis kas dvejus metus. NHS regėjimo tyrimas yra nemokamas, jei priklausote vienai iš reikalavimus atitinkančių grupių ir jei tyrimas laikomas kliniškai būtinu. Jei patiriate problemų su akimis, jums nereikia laukti iki kitos akių patikros ir galite dar kartą pasitikrinti akis.

Atlikęs akių tyrimą, gydytojas oftalmologas pagal įstatymą privalo išduoti optinį receptą arba išrašą, kuriame būtų nurodyta, kad esate nukreipti tolesniems tyrimams.

Kaip rasti NHS odontologą

NHS odontologo galite ieškoti [šioje svetainėje](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist).

Tiesiog susiraskite jums patogią odontologijos kliniką, nesvarbu, ar ji yra netoli jūsų namų, ar darbo, ir paskambinkite į ją, kad sužinotumėte, ar yra laisvų NHS paskyrimų.

Jums gali tekti stoti į laukiančiųjų sąrašą, ieškoti kito odontologo, kuris priima naujus NHS pacientus, arba gydytis privačiai (tai gali būti brangiau).

Jei manote, kad jums reikalinga skubi pagalba, kreipkitės į savo įprastą odontologą, nes kai kurie kabinetai siūlo skubios pagalbos vizitus ir suteikia pagalbą, jei tai būtina.

Taip pat galite kreiptis į NHS 111, kuri gali susisiekti su skubios odontologinės pagalbos tarnyba.

Kokios odontologijos paslaugos teikiamos NHS?

NHS suteiks bet kokį kliniškai būtiną gydymą, kad jūsų burna, dantys ir dantenos būtų sveiki ir nesukeltų skausmo.

Odontologas turi aiškiai nurodyti, kurios gydymo paslaugos gali būti teikiamos NHS, o kurios - tik privačiai, bei su jomis susijusias išlaidas.

Odontologas turi jums pateikti raštišką gydymo planą dėl 2 grupės, 3 grupės arba NHS ir privataus gydymo derinimo.

Gydymo plane nurodomas siūlomas dantų gydymas ir susijusios išlaidos.

Įprastos dantų gydymo paslaugos, kurias galima gauti už NHS nustatytą kainą, yra šios:

* Karūnėlės ir tilteliai
* Dantų abscesai
* Dantų protezai (dirbtiniai dantys) Ortodontija
* Šaknų kanalų gydymas
* Burnos higiena
* Protinių dantų šalinimas
* Plombavimas

**Motinystė**

Jei atvykstate į Jungtinę Karalystę prieš pat gimdymą arba jei manote, kad gimdote, bet neturite akušerės arba nežinote, kaip susisiekti su akušere, vietinę akušerijos tarnybą galite rasti [čia](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802).

Akušeriai rūpinasi ir padeda moterims ir jų šeimoms nėštumo metu, gimdymo metu ir po kūdikio gimimo.

Akušerės dažnai būna pagrindinės nėščiųjų sveikatos priežiūros specialistės ir kontaktiniai asmenys, kurios teikia įrodymais pagrįstą informaciją ir padeda priimti informuotus sprendimus apie galimybes ir paslaugas nėštumo metu.

Jūsų NHS nėštumo kelionė

Kreipkitės į akušerę arba BP gydytoją, kai tik sužinosite, kad esate nėščia. To reikia tam, kad jie galėtų užsakyti jūsų nėštumo (priešgimdyvinę) priežiūrą ir užtikrinti, kad gautumėte visą informaciją ir paramą, kurios reikia sveikam nėštumui.

Pirmasis susitikimas su akušere turėtų įvykti iki 10 nėštumo savaitės. Ji truks apie valandą, o akušerė užduos klausimų, kad įsitikintų, jog jums bus suteikta tinkama priežiūra.

Jei esate daugiau nei 10 savaičių nėščia ir nesilankėte pas BP gydytoją arba akušerę, kuo greičiau kreipkitės į BP gydytoją arba akušerę. Jie netrukus jus priims ir pasiūlys nėštumo (priešgimdyvinę) priežiūrą.

Anglijos NHS jums pasiūlys:

* 10 susitikimų nėštumo metu (7, jei laukiatės nebe pirmo vaiko), kurių metu tikrinama jūsų ir jūsų kūdikio sveikata ir raida.
* tyrimus, kuriais siekiama nustatyti, ar jūsų kūdikis gali sirgti tam tikromis ligomis, pavyzdžiui, Dauno sindromu.
* kraujo tyrimus dėl sifilio, ŽIV ir hepatito B.
* paveldimų kraujo sutrikimų (pjautuvo formos ląstelių ir talasemijos) tytimus.
* daugiau susitikimų jei jums ar jūsų kūdikiui to prireiktų. Susitikimai gali vykti jūsų namuose, vaikų centre, BP klinikoje arba ligoninėje.

Priešgimdyviniai susitikimai

Nėštumo metu lankysitės pas akušerę arba kartais pas gydytoją, besispecializuojantį nėštumo srityje.

Jie patikrins jūsų ir jūsų kūdikio sveikatą, suteiks naudingos informacijos ir atsakys į visus klausimus.

Pirmą kartą pas akušerę arba gydytoją turėtumėte apsilankyti 8-12 nėštumo savaitę ir jie turėtų:

* suteikti užrašus ir priežiūros planą.
* suplanuoti priežiūrą viso nėštumo metu.
* pamatuoti ūgį ir svorį bei apskaičiuoti kūno masės indeksą (KMI).
* pamatuoti kraujospūdį ir ištirti šlapimą.
* ištirti ar padidėjusi nėščiųjų diabeto arba preeklampsijos rizika.
* pasiūlyti tyrimus ir įsitikinti, kad suprantate, kaip jie atliekami ir kam jie reikalingi, prieš nuspręsdami juos atlikti.
* pasiteirauti apie jūsų nuotaiką, kad būtų įvertinta jūsų psichikos sveikata.

Svarbu pranešti akušerei arba gydytojui, jei:

* dėl ko nors nerimaujate arba nesuprantate kažko, kas buvo suplanuota jūsų priežiūrai.
* ankstesnio nėštumo ar gimdymo metu buvo kokių nors komplikacijų ar infekcijų, pavyzdžiui, preeklampsija ar priešlaikinis gimdymas.
* gydotės ilgalaikę ligą, pavyzdžiui, diabetą ar aukštą kraujospūdį.
* jums arba kam nors iš jūsų šeimos narių anksčiau gimė kūdikis, turintis sveikatos sutrikimų (pvz., spina bifida).
* šeimoje yra paveldimų ligų (pvz., pjautuvo formos ląstelių arba cistinės fibrozės).
* žinote, kad jūs arba jūsų kūdikio biologinis tėvas esate paveldimos ligos, pavyzdžiui, pjautuvo formos ląstelių arba talasemijos, genetinis nešiotojai.
* jums buvo taikytas vaisingumo gydymas ir panaudota donoro kiaušialąstė arba donoro sperma.
* namuose nesijaučiate saugi ir norite su kuo nors konfidencialiai pasikalbėti.

Šio susitikimo metu akušerei arba gydytojui galite pasakyti, jei esate pažeidžiamoje padėtyje, ir jei jums reikia papildomos pagalbos.

Tai gali būti prievarta ar smurtas šeimoje, seksualinė prievarta arba moterų lytinių organų žalojimas (MLOŽ).

**nuo 8 iki 14 savaitės:** ultragarsinis tyrimas, skirtas nustatyti, kada turėtų gimti kūdikis, ir patikrinti kūdikio fizinę raidą.

**nuo 18 iki 20 savaitės:** ultragarsinis tyrimas, skirtas kūdikio fiziniam vystymuisi patikrinti. Pakartotinai siūloma pasitikrinti dėl ŽIV, sifilio ir hepatito B.

**28 savaitė:** akušerė arba gydytojas išmatuos gimdos dydį, patikrins kraujospūdį ir šlapimą. Jie jums pasiūlys daugiau tyrimų ir pirmąjį anti-D gydymą, jei jūsų kraujo grupė yra rezus neigiamas.

**34 savaitė:** akušerė arba gydytojas turėtų suteikti informacijos apie pasiruošimą gimdymui, įskaitant informaciją apie tai, kaip atpažinti aktyvų gimdymą, gimdymo skausmo įveikimo būdus ir gimdymo planą. Jie taip pat aptars visų tyrimų rezultatus ir patikrins jūsų kraujospūdį bei šlapimą.

**36 savaitė:** akušerė arba gydytojas turėtų suteikti informacijos apie žindymą, naujagimio priežiūrą, vitaminą K ir naujagimio atrankinius tyrimus, jūsų pačių sveikatą po kūdikio gimimo, kūdikio bliuzo sindromą ir pogimdyminę depresiją.

**38 savaitė:** akušerė arba gydytojas aptars galimybes ir pasirinkimus, kaip elgtis jei jūsų nėštumas truks ilgiau nei 41 savaitę.

**41 savaitė:** akušerė arba gydytojas turėtų išmatuoti gimdos dydį, patikrinti kraujospūdį, ištirti, ar šlapime nėra baltymų, pasiūlyti atlikti membranų apžiūrą ir aptarti gimdymo skatinimo galimybes bei pasirinkimus.

Jei tai jūsų pirmas nėštumas, **25**, **31** ir **40** savaitę jums pasiūlys susitikimus, kurių metu akušerė arba gydytojas išmatuos gimdos dydį, patikrins kraujospūdį ir šlapimą.

Jei iki 42 savaičių kūdikis dar negimė ir nusprendėte nepradėti gimdymo, jums pasiūlys atidžiau stebėti kūdikį.

Gimdymas ir gimdymo etapai

**1-asis gimdymo etapas**

Prasidėjus gimdymui gimdos kaklelis pradeda minkštėti, kad galėtų atsiverti. Tai vadinamoji latentinė fazė, kurios metu galite jausti nereguliarius susitraukimus. Gali praeiti daug valandų ar net dienų iki gimdymo.

Kreipkitės į akušerių komandą, jei:

* jūsų sąrėmiai yra reguliarūs ir per 10 minučių įvyksta maždaug 3 sąrėmiai.
* nuteka jūsų vandenys
* jūsų sąrėmiai yra labai stiprūs ir jaučiate, kad jums reikia nuskausminamųjų.
* dėl kažko nerimaujate

Akušerė siūlys reguliariai atlikti makšties apžiūras, kad pamatytų, kaip vyksta pasiruošimas gimdymui. Jei nenorite, kad jos būtų atliekamos, tai neprivaloma.

Jūsų gimdos kaklelis turi atsiverti apie 10 cm, kad kūdikis galėtų pro jį išlįsti. Tai vadinama pilnu prasiplėtimu.

**2-asis gimdymo etapas**

Akušerė padės jums rasti patogią gimdymo padėtį. Kai gimdos kaklelis bus visiškai išsiplėtęs, kūdikis judės toliau gimdymo takais link įėjimo į makštį. Gali kilti noras stumti.

Kai gimsta kūdikio galvytė, didžioji dalis sunkaus darbo jau būna baigta. Likusi kūno dalis paprastai gimsta per kitus 1-2 susitraukimus.

Paprastai galėsite iš karto paimti kūdikį ant rankų ir mėgautis kūno prisilietimu.

Kūdikį galėsite maitinti krūtimi, kai tik panorėsite. Geriausia, kad kūdikį pirmą kartą pamaitintumėte per 1 valandą po gimimo.

**3-iasis gimdymo etapas**

Trečiasis gimdymo etapas prasideda po to, kai gimda susitraukia ir placenta išeina per makštį.

**Cezario pjūvis**

Cezario pjūvis - tai operacija, kurios metu kūdikis gimsta per pilvo ir gimdos pjūvį. Paprastai pjūvis atliekamas per pilvą, šiek tiek žemiau bikinio linijos.

Cezario pjūvis yra sudėtinga operacija, susijusi su tam tikra rizika, todėl paprastai ji atliekama tik tuo atveju, jei tai yra saugiausias variantas jums ir jūsų kūdikiui. Jungtinėje Karalystėje maždaug 1 iš 4 nėščiųjų gimdo cezario pjūviu.

Cezario pjūvis gali būti rekomenduojamas kaip suplanuota (planinė) procedūra arba atliekamas skubos tvarka, jei manoma, kad vaginalinis gimdymas yra per daug rizikingas.

Planinė cezario pjūvio operacija paprastai atliekama nuo 39-osios nėštumo savaitės.

**Po gimdymo ir pogimdyminė priežiūra**

Kūno kontaktas su kūdikiu iškart po gimdymo padės išlaikyti jo šilumą ir paskatins žindymą. Kai kurie kūdikiai maitinami iš karto po gimimo, o kitiems prireikia šiek tiek daugiau laiko.

Akušerės jums padės, nesvarbu, ar norite:

* maitinti krūtimi
* maitinti mišiniu
* derinti maitinimą krūtimi ir iš buteliuko

Vaikų gydytojas (pediatras), akušerė arba naujagimių slaugytoja patikrins, ar jūsų kūdikis jaučiasi gerai, ir per 72 valandas po gimimo pasiūlys jam atlikti naujagimio apžiūrą. Normalu, kad pirmosiomis dienomis po gimimo kūdikiai netenka šiek tiek svorio. Nuolatinis svorio augimas po to yra ženklas, kad kūdikis yra sveikas ir gerai maitinasi.

**Kūdikio tyrimai ir patikros**

5-8 dieną po gimdymo jums pasiūlys 2 kūdikio tyrimus:

* naujagimių klausos tyrimą
* kraujo taškinį (kulno dūrio) tyrimą
* jei jūsų kūdikis yra specialios priežiūros įstaigoje, šie tyrimai ten ir bus atliekami. Jei kūdikis yra namuose, bendruomenės akušerių komanda tyrimus atliks jūsų namuose.

Pirmosiomis dienomis akušerė patikrins jūsų kūdikį dėl:

* geltos
* bambagyslės ar akių infekcijos
* pienligės burnoje

**Jūs po gimdymo**

Jus prižiūrintis akušerijos personalas patikrins, ar gerai atsigaunate po gimdymo. Jie pamatuos temperatūrą, pulsą ir kraujospūdį. Jie taip pat apžiūrės jūsų pilvą, kad įsitikintų, jog gimda mažėja iki normalaus dydžio.

Kai kurios moterys jaučia pilvo skausmą, kai susitraukia gimda, ypač kai maitina krūtimi. Tai visiškai normalu.

**Akušerės ar sveikatos priežiūros specialisto vizitas**

Jei gimdėte ligoninėje arba akušerijos skyriuje ir jūsų bei kūdikio būklė yra gera, greičiausiai galėsite grįžti namo praėjus 6-24 valandoms po kūdikio gimimo.

Akušerės su jumis suderins apsilankymų namuose arba vaikų centre planą, kol kūdikiui sukaks bent 10 dienų. Taip siekiama patikrinti, ar jūs ir jūsų kūdikis jaučiatės gerai, ir padėti jums pirmosiomis dienomis.

**Kaip jaučiatės**

Pirmąją savaitę po gimdymo galite jaustis šiek tiek prislėgta, ašaroti ar nerimauti. Tai visiškai normalu. Jei šie jausmai prasideda vėliau arba tęsiasi ilgiau nei 2 savaites po gimdymo, tai gali būti pogimdyminės depresijos požymis.

Pogimdyminė depresija ir nerimas yra dažni ir yra gydomi. Jei manote, kad jus kamuoja depresija ar nerimas, kuo greičiau kreipkitės į akušerę, šeimos gydytoją ar sveikatos priežiūros specialistą.

**Gimimo registravimas**

Visi gimimai Anglijoje, Velse ir Šiaurės Airijoje turi būti užregistruoti per 42 dienas nuo vaiko gimimo.

Prieš išvykdami turėtumėte tai padaryti vietos, kurioje gimė kūdikis, civilinės metrikacijos įstaigoje arba ligoninėje. Ligoninėje jus informuos, ar galite ten užregistruoti gimdymą.

Jei negalite užregistruoti gimimo toje vietovėje, kurioje gimė kūdikis, galite kreiptis į kitą civilinės metrikacijos įstaigą, kuri nusiųs jūsų duomenis į reikiamą įstaigą.

Jei nesate tikri, kreipkitės patarimo į akušerę, sveikatos priežiūros specialistą arba šeimos gydytoją.

**Psichikos sveikata**

Psichikos sveikatos paslaugos NHS teikiamos nemokamai. Jūsų psichikos sveikata yra svarbi ir galite gauti pagalbos, jos prireikus.

Kaip galite gauti NHS psichikos sveikatos paslaugas

**Pasitarkite su savo šeimos gydytoju**

Apie savo psichikos sveikatą galite pasikalbėti su savo šeimos gydytoju, kuris padės kreiptis į jūsų poreikius atitinkančią psichikos sveikatos tarnybą. Tai vadinama BP siuntimu.

**Kaip veikia siuntimai į psichikos sveikatos priežiūros įstaigas**

Kai kalbėsitės su šeimos gydytoju apie savo psichikos sveikatą, jis jus išklausys, patars ir supažindins su psichikos sveikatos tarnyba, kuri, jų manymu, jums bus naudingiausia.

Šios paslaugos gali būti teikiamos jūsų BP klinikoje, vietos sveikatos centre ar bendruomenės įstaigoje, specializuotoje psichikos sveikatos klinikoje arba ligoninėje.

Jūsų BP gydytojas taip pat gali nukreipti jus į kalbėjimo terapijos tarnybą arba specializuotą psichikos sveikatos tarnybą, kur jums bus suteikta daugiau patarimų ar suteiktas tolesnis gydymas. Gydymas gali būti teikiamas individualiai arba grupėje su kitais asmenimis, turinčiais panašių problemų. Į pokalbių terapiją kartais gali būti įtraukiami ir partneriai bei šeimos nariai.

**Savarankiški kreipimaisi**

Taip pat yra keletas psichikos sveikatos tarnybų, kurių paslaugomis galite naudotis, nesikreipdami į savo šeimos gydytoją.

Norėdami gauti kalbėjimo terapijos paslaugas, galite kreiptis savarankiškai, naudodamiesi paslauga, vadinama Psichologinės terapijos prieinamumo gerinimu (angl. [Improving Access to Psychological Therapies, IAPT](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)).

Siūlomos paslaugos:

* kalbėjimo terapija, pavyzdžiui, kognityvinė elgesio terapija (KET), konsultavimas, kitos terapijos ir vadovaujama savipagalba.
* pagalbą sprendžiant dažniausiai pasitaikančias psichikos sveikatos problemas, pavyzdžiui, nerimą ir depresiją

**skubi psichikos sveikatos pagalba**

Vietinės NHS skubios psichikos sveikatos pagalbos linijos skirtos įvairaus amžiaus žmonėms Anglijoje. Galite paskambinti bet kuriuo paros metu ir paprašyti psichikos sveikatos specialisto patarimo jums, jūsų vaikui ar globojamam asmeniui. Vietinę pagalbos liniją rasite apsilankę [šioje svetainėje.](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline)

Prireikus pagalbos ir nežinant, ką daryti, apsilankykite svetainėje 111.nhs.uk arba skambinkite numeriu 111.

Jei manote, kad tai skubi pagalba, kreipkitės į artimiausią A&E skyrių arba skambinkite 999.

**„Every mind matters”**

Taip pat galite imtis paprastų veiksmų, kad pasirūpintumėte savo psichikos sveikata.

Svetainėje [„Every Mind Matters”](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) rasite ekspertų patarimų, kaip pagerinti savijautą, taip pat praktinių patarimų, kaip miegoti, susidoroti su piniginiais rūpesčiais ir rūpintis savimi.