**Îngrijire medicală primară**

Cum să vă înregistrați la un cabinet de medicină de familie

Cabinetele medicilor de familie sunt, de obicei, primul contact în cazul în care aveți o problemă de sănătate. Aceștia pot trata multe afecțiuni și vă pot oferi sfaturi legate de sănătate.

Unele afecțiuni pot necesita tratament de specialitate și pentru a avea acces la aceste tratamente va trebui să primiți o trimitere din partea medicului dvs. de familie.

Înregistrarea la un medic de familie este gratuită. Nu aveți nevoie de dovada adresei sau a statutului de imigrant, de acte de identitate sau de un număr NHS.

Pentru a vă înregistra, puteți să:

* verificați site-ul web al cabinetului medicului de familie pentru a vedea dacă vă puteți înregistra online
* sunați sau să trimiteți un e-mail la cabinetul medicului de familie și să cereți să vă înregistrați ca pacient

Dacă vi se cere să completați [un formular de înregistrare GMS1, îl puteți descărca de pe GOV.UK](https://www.gov.uk/government/publications/gms1). Dacă nu aveți o imprimantă, puteți solicita o copie a formularului la cabinetul medicului de familie.

Dacă aveți nevoie de ajutor pentru înregistrare sau pentru completarea formularelor, sunați la cabinetul medicului de familie și anunțați-l.

Prezentarea la o programare la medicul de familie

Notați-vă câteva lucruri pe care doriți să le discutați sau pe care ar trebui să nu uitați să le spuneți medicului dvs., cum ar fi o listă cu medicamentele pe care le luați.

Scrieți detalii despre simptomele dvs., inclusiv când au început și ce le ameliorează sau le agravează.

Solicitați spitalului sau cabinetului dvs. un interpret sau sprijin pentru comunicare, dacă este necesar.

Să nu vă fie teamă să puneți întrebări cu privire la lucrurile care vi se par neclare. Permiteți-i profesionistului din domeniul sănătății să vă explice până când sunteți sigur/ă că ați înțeles.

Înainte de a pleca, verificați dacă știți ce ar trebui să se întâmple în continuare - și când. Notați totul.

Cum vă poate ajuta farmacia dvs.

Farmaciștii sunt experți în medicamente care vă pot ajuta în cazul unor probleme minore de sănătate. Aceștia vă pot oferi sfaturi clinice și medicamente fără prescripție medicală pentru o serie de boli minore, cum ar fi tusea, răceala, durerea de gât, problemele și dureri de stomac.

Multe farmacii sunt deschise până târziu și în weekenduri. Nu aveți nevoie de programare.

Majoritatea farmaciilor au o sală privată de consultații unde puteți discuta problemele cu personalul farmaciei fără a fi auzit/ă.

Toate farmaciile oferă următoarele servicii:

* eliberarea rețetelor NHS. Rețeta este un tip de formular completat de un medic care vă permite să ridicați un anumit medicament de la o farmacie.
* accesul la serviciul de repetare a rețetelor (cu acordul medicului dvs. de familie)
* o aprovizionare de urgență cu medicamente, sub rezerva deciziei farmacistului (este posibil să trebuiască să plătiți pentru o aprovizionare de urgență)
* medicamente eliberate fără rețetă, cum ar fi paracetamolul
* eliminarea medicamentelor nedorite sau expirate
* sfaturi privind tratarea problemelor minore de sănătate și stilul de viață sănătos

Consultarea unui optician

Atunci când mergeți la un optician pentru un test oftalmologic, veți fi examinat de un medic oftalmolog sau optometrist care este instruit să recunoască anomalii și afecțiuni, cum ar fi cataracta sau glaucomul.

Practicienii oftalmologi prescriu și pun ochelari și lentile de contact. Dacă este necesar, aceștia vă vor îndruma către un medic de familie sau către o clinică oftalmologică din spital pentru investigații suplimentare.

NHS recomandă ca adulții să își testeze vederea la fiecare 2 ani. Testul oftalmologic NHS este gratuit dacă faceți parte din unul dintre grupurile eligibile și dacă testul este considerat necesar din punct de vedere clinic. Dacă aveți probleme cu ochii înainte de următorul test oftalmologic, nu trebuie să așteptați și vă puteți face un nou control ocular.

În urma unui test oftalmologic, medicul oftalmolog este obligat prin lege să vă dea o rețetă optică sau o adeverință în care să precizeze că ați fost trimis/ă pentru teste suplimentare.

Cum să găsiți un dentist NHS

Puteți [căuta un dentist NHS](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) pe acest website.

Pur și simplu găsiți un cabinet stomatologic care vă convine, fie că este aproape de casă sau de locul de muncă, și sunați pentru a vedea dacă sunt disponibile programări NHS.

S-ar putea să trebuiască să vă înscrieți pe o listă de așteptare, să căutați un alt dentist care acceptă noi pacienți NHS sau să fiți consultat/ă în mod privat (ceea ce poate fi mai scump).

Dacă sunteți de părere că aveți nevoie de îngrijiri urgente, contactați medicul dentist obișnuit, deoarece unele cabinete oferă locuri pentru urgențe dentare și vă vor oferi îngrijiri dacă este necesar din punct de vedere clinic.

De asemenea, puteți contacta NHS 111, care vă poate pune în legătură cu un serviciu stomatologic pentru urgențe.

Ce servicii stomatologice sunt disponibile în cadrul NHS?

NHS vă va oferi orice tratament necesar din punct de vedere clinic pentru a vă menține gura, dinții și gingiile sănătoase și fără durere.

Dentistul dvs. trebuie să vă precizeze clar care tratamente pot fi furnizate în cadrul NHS și care pot fi furnizate doar în regim privat, precum și costurile asociate fiecărui tratament.

Dentistul dvs. trebuie să vă furnizeze un plan de tratament scris pentru Band 2, Band 3 sau o combinație de tratamente NHS și private.

Planul dvs. de tratament stabilește tratamentul dentar propus și costurile asociate.

Tratamentele stomatologice comune disponibile la un cost în cadrul NHS includ:

* Coroane și punți
* Abcesele dentare
* Proteze dentare (dinți falși)  
  Ortodonție
* Tratamente de canal radicular
* Detartraj și lustruire
* Îndepărtarea dinților de minte
* Plombe albe

**Maternitate**

Dacă ajungeți în Marea Britanie însărcinată în stare avansată sau dacă credeți că sunteți în travaliu și nu aveți o moașă sau nu știți cum să o contactați, puteți găsi un serviciu local de maternitate [aici](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802).

Moașele oferă îngrijire și sprijin femeilor și familiilor acestora în timpul sarcinii, pe parcursul travaliului și în perioada postnatală.

Moașele sunt deseori principalul profesionist din domeniul sănătății și persoana de contact pentru o persoană însărcinată, iar acestea oferă informații bazate pe dovezi și vă ajută să faceți alegeri în cunoștință de cauză cu privire la opțiunile și serviciile disponibile pe tot parcursul sarcinii dvs.

Călătoria dvs. NHS în timpul sarcinii

Consultați o moașă sau un medic de familie de îndată ce aflați că sunteți însărcinată. Acest lucru se face pentru ca ei să vă poată rezerva îngrijirea sarcinii (prenatală) și să se asigure că primiți toate informațiile și sprijinul de care aveți nevoie pentru a avea o sarcină sănătoasă.

Prima întâlnire cu o moașă ar trebui să aibă loc înainte de a împlini 10 săptămâni de sarcină. Aceasta va dura aproximativ o oră, iar moașa vă va pune întrebări pentru a se asigura că primiți îngrijirea potrivită pentru dvs.

Dacă sunteți însărcinată în mai mult de 10 săptămâni și nu ați consultat un medic de familie sau o moașă, contactați un medic de familie sau o moașă cât mai curând posibil. Aceștia vă vor primi rapid și vă vor ajuta să începeți îngrijirea sarcinii (prenatală).

NHS din Anglia vă va oferi:

* 10 programări pentru sarcină (7 dacă ați mai avut un copil) pentru a verifica sănătatea și dezvoltarea dvs. și a bebelușului dvs.
* teste de depistare pentru a afla șansele ca bebelușul dvs. să aibă anumite afecțiuni, cum ar fi sindromul Down
* teste de sânge pentru a verifica dacă aveți sifilis, HIV și hepatită B
* teste de depistare a tulburărilor ereditare sanguine (siclemie și talasemie)

Vi se vor oferi mai multe programări, dacă sunt necesare pentru dvs. sau pentru bebelușul dvs. Programările pot avea loc la domiciliul dvs., la un centru pentru copii, la un cabinet de medicină generală sau la spital.

Programările dvs. prenatale

Veți avea mai multe consultații prenatale în timpul sarcinii și veți consulta o moașă sau, uneori, un obstetrician (medic specializat în sarcină).

Aceștia vor verifica starea dvs. și a bebelușului, vă vor oferi informații utile și vă vor răspunde la orice întrebare.

Prima programare ar trebui să aibă loc atunci când aveți între 8 și 12 săptămâni de sarcină, iar moașa sau medicul dvs. ar trebui să:

* vă dea indicațiile și planul de îngrijire
* planifice îngrijirea pe care o veți primi pe tot parcursul sarcinii
* vă măsoare înălțimea și greutatea și să vă calculeze indicele de masă corporală (IMC)
* vă ia tensiunea arterială și să vă testeze urina pentru a detecta prezența proteinelor
* afle dacă aveți un risc crescut de diabet gestațional sau de preeclampsie
* vă ofere teste de depistare și să se asigure că înțelegeți ce presupune acest lucru înainte de a decide să fiți supusă la oricare dintre ele
* vă consulte referitor la starea dvs. de spirit pentru a vă evalua sănătatea mentală

Este important să comunicați cu moașa sau medicul dvs. dacă:

* sunteți îngrijorată în legătură cu ceva sau nu înțelegeți ceva ce a fost planificat pentru îngrijirea dvs.
* au existat complicații sau infecții în timpul unei sarcini sau nașteri anterioare, cum ar fi preeclampsia sau nașterea prematură
* sunteți sub tratament pentru o afecțiune pe termen lung, cum ar fi diabetul sau hipertensiunea arterială
* dvs. sau cineva din familia dvs. a avut anterior un copil cu o afecțiune (de ex., spina bifida)
* există antecedente familiale de afecțiuni moștenite (de ex., siclemie sau fibroză chistică)
* știți că dvs. - sau tatăl biologic al bebelușului dvs. - sunteți purtători genetici ai unei afecțiuni moștenite, cum ar fi siclemia sau talasemia
* ați urmat un tratament de fertilitate și ați apelat fie la o donatoare de ovule, fie la un donator de spermă
* nu vă simțiți în siguranță acasă și doriți să vorbiți cu cineva în mod confidențial

Această programare este o oportunitate de a-i spune moașei sau medicului dvs. dacă vă aflați într-o situație vulnerabilă sau dacă aveți nevoie de sprijin suplimentar.

Aceasta poate fi din cauza abuzului sau a violenței domestice, a abuzului sexual sau a mutilării genitale feminine (MGF).

**8-14 săptămâni:** ecografie pentru a estima când se va naște bebelușul și pentru a verifica dezvoltarea fizică a acestuia.

**18-20 de săptămâni:** ecografie pentru a verifica dezvoltarea fizică a bebelușului dvs. Se va oferi din nou un test de depistare a HIV, sifilisului și hepatitei B.

**28 de săptămâni:** moașa sau medicul dvs. vă va măsura dimensiunea uterului și vă va verifica tensiunea arterială și urina. Vă vor oferi mai multe teste de depistare și primul tratament anti-D dacă aveți RH negativ.

**34 de săptămâni:** moașa sau medicul dvs. ar trebui să vă ofere informații despre pregătirea pentru travaliu și naștere, inclusiv despre cum să recunoașteți travaliul activ, modalități de a face față durerii în timpul travaliului și planul dvs. legat de naștere. De asemenea, vor discuta rezultatele oricăror teste de depistare și vă vor verifica tensiunea arterială și urina.

**36 de săptămâni:** moașa sau medicul dvs. ar trebui să vă ofere informații despre alăptare, îngrijirea nou-născutului, vitamina K și testele de depistare pentru nou-născut, sănătatea dvs. după nașterea copilului, „starea de tristețe” și depresia postnatală.

**38 de săptămâni:** moașa sau medicul dvs. va discuta despre opțiunile și alegerile cu privire la ceea ce se întâmplă dacă sarcina dvs. durează mai mult de 41 de săptămâni.

**41 de săptămâni:** moașa sau medicul dvs. ar trebui să vă măsoare dimensiunea uterului, să vă verifice tensiunea arterială și să vă testeze urina pentru depistarea proteinelor, să vă ofere o examinare a membranei și să discute opțiunile și alegerile privind inducerea travaliului.

Dacă aceasta este prima dvs. sarcină, vi se vor oferi programări la **25 de săptămâni**, **31 de săptămâni** și **40 de săptămâni**, în cadrul cărora moașa sau medicul vă va măsura dimensiunea uterului și vă va verifica tensiunea arterială și urina.

Dacă nu ați născut până la 42 de săptămâni și ați optat să nu vi se inducă travaliul, ar trebui să vi se ofere o monitorizare sporită a bebelușului.

Etapele travaliului și ale nașterii

**Etapa 1 a travaliului**

La începutul travaliului, colul uterin începe să se înmoaie pentru a se putea deschide. Aceasta se numește faza latentă și este posibil să simțiți contracții neregulate. Poate dura mai multe ore, sau chiar zile, înainte de a intra în travaliul propriu-zis.

Contactați echipa de asistență a moașei dacă:

* contracțiile sunt regulate și aveți aproximativ 3 contracții la fiecare 10 minute
* vi se rupe apa
* contracțiile sunt foarte puternice și simțiți că aveți nevoie de ameliorarea durerii
* sunteți îngrijorată de orice lucru

Moașa dvs. vă va oferi examinări vaginale regulate pentru a vedea cum evoluează travaliul. Dacă nu doriți să le faceți, nu este obligatoriu.

Colul uterin trebuie să se deschidă aproximativ 10 cm pentru ca bebelușul dvs. să treacă prin el. Aceasta este ceea ce se numește a fi complet dilatat.

**Etapa 2 a travaliului**

Moașa dvs. vă va ajuta să găsiți o poziție confortabilă pentru a naște. Atunci când colul uterin este complet dilatat, bebelușul se va deplasa mai departe pe canalul de naștere spre intrarea în vagin. Este posibil să simțiți nevoia de a împinge.

Odată ce capul bebelușului dvs. iese, cea mai mare parte a muncii grele s-a încheiat. Restul corpului său iese, de obicei, în timpul următoarelor 1 sau 2 contracții.

De obicei, veți putea să vă țineți bebelușul în brațe imediat și să vă bucurați împreună de contact piele-piele.

Vă puteți alăpta bebelușul imediat ce doriți. În mod ideal, bebelușul dvs. va avea prima hrănire în decurs de 1 oră de la naștere.

**Etapa 3 a travaliului**

Cea de-a treia etapă a travaliului are loc după nașterea bebelușului, când uterul se contractă și placenta iese prin vagin.

**Operația cezariană**

Operația cezariană, sau cezariana, este o operație de naștere a bebelușului printr-o tăietură făcută în abdomen și în uter. Tăietura se face, de obicei, de-a lungul abdomenului, chiar sub linia chilotului.

Cezariana este o operație majoră care implică o serie de riscuri, așa că, de obicei, se face numai dacă este cea mai sigură opțiune pentru dvs. și pentru bebeluș. Aproximativ 1 din 4 femei însărcinate din Marea Britanie naște prin cezariană.

Cezariana poate fi recomandată ca o procedură planificată (electivă) sau poate fi efectuată în caz de urgență, dacă se consideră că o naștere vaginală este prea riscantă.

Cezarienele planificate se fac de obicei începând cu a 39-a săptămână de sarcină.

**După naștere și îngrijirea postnatală**

Contactul piele-piele cu bebelușul dvs. imediat după naștere îl poate ajuta să se încălzească și poate contribui la începerea alăptării. Unii bebeluși se hrănesc imediat după naștere, iar pentru alții durează ceva mai mult.

Moașele vă vor ajuta indiferent dacă alegeți să:

* alăptați la sân
* îl hrăniți cu lapte praf
* combinați alăptarea la sân cu cea cu biberonul

Un medic pentru copii (pediatru), o moașă sau o asistentă medicală pentru nou-născuți (neonatologie) va verifica dacă bebelușul dvs. se simte bine și va oferi o examinare fizică a nou-născutului în termen de 72 de ore de la naștere. Este normal ca bebelușii să piardă ceva greutate în primele câteva zile după naștere. Luarea în greutate în mod constant după aceasta este un semn că bebelușul dvs. este sănătos și se hrănește bine.

**Teste și controale pentru bebelușul dvs.**

În ziua 5-8 după naștere, vi se vor oferi 2 teste de depistare pentru bebelușul dvs.:

* testul de evaluare a auzului nou-născutului
* testul de sânge (înțepătură în călcâi)
* dacă bebelușul dvs. este în îngrijire specială, aceste teste vor fi efectuate acolo. Dacă bebelușul dvs. se află la domiciliu, testele vor fi efectuate la dvs. acasă de către echipa comunitară de asistență a moașei.

În primele zile, moașa va verifica dacă bebelușul dvs. prezintă semne de:

* icter
* infecție a cordonului ombilical sau a ochilor
* afte în gură

**Ce se întâmplă cu dvs. după naștere**

Personalul maternității care se ocupă de dvs. va verifica dacă vă recuperați bine după naștere. Ei vă vor lua temperatura, pulsul și tensiunea arterială. De asemenea, vă vor pipăi burta (abdomenul) pentru a se asigura că uterul dvs. se micșorează la dimensiunea normală.

Unele femei simt dureri de burtă atunci când uterul lor se micșorează, în special atunci când alăptează. Acest lucru este normal.

**Consultarea unei moașe sau a unui asistent medical**

Dacă ați născut în spital sau la o unitate de moașe și dacă dvs. și bebelușul dvs. sunteți bine, probabil că veți putea pleca acasă la 6 până la 24 de ore de la nașterea bebelușului.

Moașele vor conveni cu dvs. un plan de vizite la domiciliu sau la un centru pentru copii până când bebelușul dvs. împlinește cel puțin 10 zile. Aceasta are rolul de a verifica dacă dvs. și bebelușul dvs. sunteți bine și de a vă sprijini în aceste prime zile.

**Cum vă simțiți**

Este posibil să vă simțiți puțin abătută, să plângeți sau să manifestați anxietate în prima săptămână după naștere. Acest lucru este normal. Dacă aceste sentimente încep mai târziu sau durează mai mult de 2 săptămâni după naștere, ar putea fi un semn de depresie postnatală.

Depresia postnatală și anxietatea sunt frecvente și există tratament. Vorbiți cu moașa, medicul de familie sau cu asistentul medical cât mai curând posibil dacă sunteți de părere că ați putea suferi de depresie sau anxietate.

**Înregistrarea unei nașteri**

Toate nașterile din Anglia, Țara Galilor și Irlanda de Nord trebuie să fie înregistrate în termen de 42 de zile de la nașterea copilului.

Trebuie să faceți acest lucru la registrul local pentru zona în care s-a născut copilul sau la spital înainte de a pleca. Personalul spitalului vă va spune dacă puteți înregistra nașterea acolo.

Dacă nu puteți înregistra nașterea în zona în care s-a născut copilul, puteți merge la un alt registru, care vă va trimite datele la registrul corespunzător.

Cereți sfatul moașei, asistentului medical sau medicului dvs. de familie în acest sens dacă nu sunteți sigură.

**Sănătatea mintală**

Serviciile de sănătate mintală sunt gratuite în cadrul NHS. Sănătatea dvs. mintală este importantă și ar trebui să primiți ajutor dacă aveți nevoie de el.

Cum puteți accesa serviciile de sănătate mintală din cadrul NHS

**Adresați-vă medicului de familie**

Puteți vorbi cu medicul dvs. de familie despre sănătatea dvs. mintală, iar acesta vă poate ajuta să accesați serviciul de sănătate mintală potrivit pentru nevoile dvs. Acest lucru este cunoscut sub numele de trimitere de la medicul de familie.

**Cum funcționează trimiterile legate de sănătatea mintală**

Atunci când vorbiți cu medicul dvs. de familie despre sănătatea dvs. mintală, acesta vă va asculta, vă va sfătui și vă va prezenta un serviciu de sănătate mintală care crede că vă va fi cel mai util.

Aceste servicii pot proveni de la cabinetul medicului dvs. de familie, de la un centru de sănătate local sau de la un centru comunitar, de la o clinică specializată în sănătate mintală sau de la un spital.

Medicul dvs. de familie vă poate îndruma, de asemenea, către un serviciu de terapie prin vorbire sau către un serviciu specializat în sănătate mintală pentru consiliere sau tratament suplimentar. Tratamentul poate fi oferit individual sau în cadrul unui grup cu alte persoane cu probleme similare. De asemenea, terapia prin vorbire poate implica uneori partenerii și familiile.

**Auto-trimiteri**

Există, de asemenea, unele servicii de sănătate mintală pe care le puteți utiliza fără a fi nevoie să vorbiți cu medicul dvs. de familie.

Puteți folosi auto-trimiterea pentru a accesa terapii de vorbire prin intermediul unui serviciu numit [Improving Access to Psychological Therapies (IAPT](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/) - Îmbunătățirea accesului la terapiile psihologice).

Aceste servicii oferă:

* terapii prin vorbire, cum ar fi terapia cognitiv-comportamentală (TCC), consiliere, alte terapii și auto-ajutorare ghidată
* ajutor pentru probleme comune de sănătate mintală, cum ar fi anxietatea și depresia

**Ajutor urgent legat de sănătatea mintală**

Liniile locale de asistență urgentă privind sănătatea mintală ale NHS sunt destinate persoanelor de toate vârstele din Anglia. Puteți suna la orice oră din zi pentru a primi sfaturi de la un specialist în sănătate mintală pentru dvs., pentru copilul dvs. sau pentru cineva de care aveți grijă. Găsiți o linie de asistență locală accesând [acest website](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline).

Dacă aveți nevoie de ajutor acum și nu sunteți sigură ce trebuie să faceți, accesați 111.nhs.uk sau sunați la 111.

Dacă sunteți de părere că este o urgență, mergeți la cea mai apropiată unitate medicală de primire urgențe (A&E) sau sunați la 999.

**Fiecare minte este importantă**

Există, de asemenea, măsuri simple pe care le puteți lua pentru a vă îngriji sănătatea mintală.

Website-ul [Every Mind Matters](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) (Fiecare minte este importantă) oferă sfaturi de specialitate pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți starea de bine, precum și sfaturi practice privind somnul, rezolvarea problemelor financiare și îngrijirea personală.