**Primárna starostlivosť**

Ako sa zaregistrovať v ambulancii u všeobecného lekára

V prípade zdravotných problémov sa zvyčajne obrátite na všeobecného lekára. Ten lieči mnohé ochorenia a poskytne vám zdravotné poradenstvo.

Niektoré ochorenia vyžadujú liečbu odborníkmi, ku ktorým vás musí odporučiť všeobecný lekár.

Registrácia u všeobecného lekára je bezplatná. Nepotrebujete doklad o adrese, imigračnom stave, občiansky preukaz ani číslo NHS.

Registrovať sa môžete týmito spôsobmi:

* na webovej stránke ambulancie všeobecného lekára, ak máte možnosť online registrácie,
* napíšte e-mail alebo zavolajte do ambulancie všeobecného lekára a požiadajte o registráciu.

Ambulancia všeobecného lekára vás môže požiadať, aby ste vyplnili [registračný formulár GMS1, ktorý si môžete stiahnuť na stránke GOV.UK](https://www.gov.uk/government/publications/gms1). Ak nemáte tlačiareň, môžete požiadať ambulanciu všeobecného lekára, aby vám formulár vytlačili.

Ak potrebujete pomoc pri registrácii alebo vypĺňaní formulára, obráťte sa na ambulanciu všeobecného lekára.

Návštevy všeobecného lekára

Zapíšte si veci, ktoré chcete s lekárom konzultovať alebo veci, o ktorých by mal lekár vedieť, napríklad zoznam liekov, ktoré užívate.

Spíšte si zoznam príznakov vrátane toho, kedy začali a čo ich zlepšuje alebo zhoršuje.

Ak potrebujete tlmočníka, obráťte sa na nemocnicu alebo ambulanciu.

Ak máte otázky alebo vám niečo nie je jasné, pýtajte sa. Požiadajte zdravotníckeho pracovníka, aby vám všetko zrozumiteľne vysvetlil.

Pred odchodom zistite, čo máte riešiť ďalej a kedy. Zapíšte si to.

Ako vám pomôže lekáreň

Lekárnici sú odborníci v oblasti liekov. Môžu vám pomôcť pri ľahších zdravotných problémoch. Poskytnú vám lekárske poradenstvo a voľnopredajné lieky na bežné ochorenia, ako je kašeľ, prechladnutie, bolesť v krku, brušné ťažkosti a bolesti.

Množstvo lekární je otvorených do neskorých hodín a aj cez víkendy. Nepotrebujete si dohodnúť stretnutie.

Väčšina lekární má vyhradenú miestnosť, kde môžete v súkromí prekonzultovať problémy s lekárnikmi bez toho, aby vás niekto počul.

Všetky lekárne poskytujú nasledujúce služby:

* Výdaj liekov na predpis. Lekársky predpis je formulár, ktorý predpisuje doktor. Tento formulár vám umožňuje vybrať si špecifický druh liekov z lekárne.
* Prístup k opakovanému predpisu liekov (so súhlasom všeobecného lekára).
* Núdzovú dávku liekov na základe rozhodnutia lekárnika (za núdzovú dávku liekov sa zvyčajne platí).
* Voľnopredajné lieky, ako paracetamol.
* Likvidáciu nepotrebných liekov alebo liekov po záručnej dobe.
* Poradenstvo pri liečbe bežných ochorení a v oblasti zdravého životného štýlu.

Návšteva očného lekára

Pri návšteve očnej optiky vás vyšetrí očný lekár alebo optometrista, ktorý je odborníkom na rozpoznávanie odchýlok a ochorení, ako je sivý zákal alebo glaukóm.

Oční lekári predpisujú a prispôsobujú okuliare alebo kontaktné šošovky. V prípade potreby vás pošlú na ďalšie vyšetrenia k všeobecnému lekárovi alebo na očné oddelenie v nemocnici.

Podľa NHS by mali dospelí jedinci absolvovať vyšetrenie zraku každé 2 roky. Vyšetrenie zraku v rámci NHS je bezplatné, ak patríte do jednej z oprávnených skupín a vyšetrenie sa považuje za klinicky nevyhnutné. Ak sa u vás vyskytli problémy so zrakom pred plánovaným termínom prehliadky, nečakajte a objednajte sa na vyšetrenie skôr.

Po očnom vyšetrení je váš očný lekár zo zákona povinný vydať vám optický predpis alebo potvrdenie, že ste boli odoslaní na ďalšie vyšetrenia.

Ako nájsť zubného lekára v rámci NHS

Na tejto stránke [nájdete zubného lekára v rámci programu NHS](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist).

Jednoducho vyhľadajte zubnú ambulanciu, ktorá vám vyhovuje. Môže sa nachádzať blízko vašej práce alebo vášho bydliska. Zavolajte do danej ambulancie a zistite, či sa môžete objednať v rámci NHS.

Ambulancia vás môže zapísať do poradovníka. V takom prípade môžete vyhľadať zubného lekára, ktorý prijíma nových pacientov v rámci NHS alebo môžete vyhľadať súkromného zubára (táto možnosť môže byť drahšia).

Ak si myslíte, že potrebujete urgentnú starostlivosť, obráťte sa na svojho zubného lekára. Niektoré ordinácie majú vyhradený čas pre urgentné prípady a môžu vám poskytnúť túto službu.

Taktiež môžete zavolať na 111 a NHS vás prepojí s lekárom, ktorý poskytuje urgentnú starostlivosť.

Aké služby vám poskytne zubný lekár v rámci NHS?

V rámci NHS máte nárok na akúkoľvek liečbu, ktorá je nevyhnutná na udržanie vašich úst a zubov zdravých a bez bolesti.

Zubný lekár vám musí objasniť, ktoré zákroky vám poskytne v rámci NHS a za ktoré zákroky si budete musieť zaplatiť.

Váš zubný lekár vám musí poskytnúť písomný plán liečby pre skupinu 2, skupinu 3 alebo kombináciu liečby NHS a súkromnej liečby.

Plán liečby obsahuje navrhované zubné ošetrenia a náklady s nimi spojené.

Bežné zubné ošetrenia spadajúce do NHS sú:

* korunky a mostíky,
* zubné abscesy,
* zubné náhrady (umelé zuby),
ortodoncia,
* ošetrenie koreňových kanálikov,
* leštenie a brúsenie,
* trhanie zuba múdrosti,
* biele plomby.

**Tehotenstvo**

Ak pricestujete do Spojeného kráľovstva vo vysokom štádiu tehotenstva alebo ak si myslíte, že rodíte, a nemáte pôrodnú asistentku alebo ju neviete kontaktovať, [tu](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802) môžete vyhľadať miestnu nemocnicu.

Pôrodné asistentky poskytujú starostlivosť a podporu ženám a ich rodinám počas tehotenstva, pôrodu a po narodení dieťaťa.

Pôrodné asistentky sú často hlavným zdravotníckym pracovníkom a kontaktnou osobou pre tehotné ženy. Poskytujú odborné poznatky a pomáhajú informovane sa rozhodnúť o možnostiach a službách, ktoré sú k dispozícii počas celého tehotenstva.

Vaša tehotenská cesta v rámci NHS

Hneď ako zistíte, že ste tehotná, navštívte pôrodnú asistentku alebo všeobecného lekára. Potrebujú si zaevidovať vašu tehotenskú (predpôrodnú) starostlivosť a uistiť sa, že dostanete všetky informácie a pomoc nevyhnutnú pre zdravé tehotenstvo.

Prvé stretnutie s pôrodnou asistentkou by sa malo uskutočniť pred 10. týždňom tehotenstva. Stretnutie bude trvať približne jednu hodinu. Pôrodná asistentka vám bude klásť otázky, aby vám zabezpečila správnu starostlivosť.

Ak ste tehotná viac ako 10 týždňov a ešte ste nekontaktovali pôrodnú asistentku alebo všeobecného lekára, urobte tak čo najskôr. Vyšetria vás a poskytnú vám tehotenskú (predpôrodnú) starostlivosť.

NHS v Anglicku ponúka:

* 10 tehotenských prehliadok (7, ak ste už mali dieťa) za účelom kontroly zdravotného stavu a vývoja vášho dieťaťa.
* Skríningové testy na zistenie pravdepodobnosti výskytu určitých ochorení u vášho dieťaťa, ako je napríklad Downov syndróm.
* Krvné testy na kontrolu syfilisu, HIV a hepatitídy typu B.
* Skríning dedičných krvných porúch (kosáčikovitá bunka a talasémia).

V prípade potreby si môžete dohodnúť aj ďalšie stretnutia. Stretnutia sa môžu konať u vás doma, v detskom centre, v ambulancii všeobecného lekára alebo v nemocnici.

Vaše predpôrodné stretnutia

Počas tehotenstva absolvujete niekoľko predpôrodných vyšetrení a navštívite pôrodnú asistentku alebo niekedy pôrodného lekára (lekára špecializujúceho sa na tehotenstvo).

Skontrolujú zdravotný vášho dieťaťa a váš zdravotný stav, poskytnú vám užitočné informácie a odpovede na všetky otázky.

Prvé stretnutie by sa malo uskutočniť v 8. až 12. týždni tehotenstva. Lekár a pôrodná asistentka by mali:

* Poskytnúť vám poznámky a plán starostlivosti.
* Naplánovať starostlivosť, ktorú vám poskytnú počas tehotenstva.
* Zmerať vašu výšku a telesnú hmotnosť a vypočítať index telesnej hmotnosti (BMI).
* Zmerať krvný tlak a vyšetriť moč na prítomnosť bielkovín.
* Zistiť, či máte zvýšené riziko tehotenskej cukrovky alebo preeklampsie.
* Navrhnúť vám skríningové testy a oboznámiť vás, čo tieto testy obnášajú, skôr než sa rozhodnete niektorý z nich podstúpiť.
* Opýtať sa na vašu náladu a zhodnotiť duševné zdravie.

Obráťte sa na lekára alebo pôrodnú asistentku v nasledujúcich prípadoch:

* Ak máte obavy alebo nerozumiete niektorej časti vo vašej plánovanej starostlivosti.
* Ak sa v predchádzajúcom tehotenstve alebo pri pôrode vyskytli akékoľvek komplikácie alebo infekcie, napríklad preeklampsia alebo predčasný pôrod.
* Ak sa liečite na dlhodobé ochorenie, napríklad cukrovku alebo vysoký krvný tlak.
* Ak sa vám alebo niekomu z vašej rodiny v minulosti narodilo dieťa so zdravotným postihnutím (napríklad rázštep chrbtice).
* Ak sa v rodine vyskytuje dedičné ochorenie (napríklad kosáčikovitá bunka alebo cystická fibróza).
* Ak viete, že vy alebo biologický otec dieťaťa ste genetickým nositeľom dedičného ochorenia, ako je kosáčikovitá bunka alebo talasémia.
* Ak ste podstúpili liečbu neplodnosti a získali ste vajíčko alebo spermie od darcu.
* Ak sa doma necítite bezpečne a chcete sa s niekým dôverne porozprávať.

Na tomto stretnutí môžete povedať pôrodnej asistentke alebo lekárovi, či ste v nepriaznivej situácii alebo či potrebujete ďalšiu podporu.

Nepriaznivá situácia môže byť domáce násilie, sexuálne zneužívanie alebo zohavenie ženských pohlavných orgánov.

**8. až 14. týždeň:** ultrazvukové vyšetrenie na odhad termínu pôrodu a kontrolu fyzického vývoja dieťaťa.

**18. až 20. týždeň:** ultrazvukové vyšetrenie na kontrolu fyzického vývoja vášho dieťaťa. Opäť vám zdravotníci ponúknu skríning na HIV, syfilis a hepatitídu typu B.

**28. týždeň:** pôrodná asistentka alebo lekár vám zmerajú veľkosť maternice a skontrolujú krvný tlak a moč. Ponúknu vám ďalšie skríningové testy a prvú liečbu anti-D, ak ste rh negatívny.

**34. týždeň:** vaša pôrodná asistentka alebo lekár by vám mali poskytnúť informácie o príprave na pôrod, vrátane informácií o tom, ako rozpoznať aktívny pôrod, o spôsoboch zvládania bolesti pri pôrode a o vašom pôrodnom pláne. Taktiež s vami preberú výsledky všetkých skríningových testov a skontrolujú vám krvný tlak a moč.

**36. týždeň:** pôrodná asistentka alebo lekár by vám mali poskytnúť informácie o dojčení, starostlivosti o novorodenca, vitamíne K a skríningových testoch pre novorodenca, vašom vlastnom zdraví po narodení dieťaťa a popôrodnej depresii.

**38. týždeň:** vaša pôrodná asistentka alebo lekár s vami prediskutujú možnosti a voľby, čo sa stane, ak vaše tehotenstvo bude trvať dlhšie ako 41 týždňov.

**41. týždeň:** pôrodná asistentka alebo lekár by vám mali zmerať veľkosť maternice, skontrolovať krvný tlak, vyšetriť moč na prítomnosť bielkovín, ponúknuť vyšetrenie membrán a prediskutovať možnosti a voľby vyvolania pôrodu.

Ak ide o vaše prvé tehotenstvo, lekár alebo pôrodná asistentka vám navrhnú stretnutie v **25.**, **31.** a **40. týždni** tehotenstva, kde vám zmerajú veľkosť maternice a skontrolujú krvný tlak a moč.

Ak sa vám dieťa nenarodilo do 42. týždňa a vy ste sa rozhodli nevyvolávať pôrod, mali by vám ponúknuť zvýšené monitorovanie dieťaťa.

Fázy pôrodu a pôrod

**1. fáza pôrodu**

Na začiatku pôrodu začne váš krčok maternice mäknúť, aby sa mohol otvoriť. Táto fáza sa nazýva latentná a môžete pociťovať nepravidelné kontrakcie. Môže trvať niekoľko hodín alebo dokonca dní, kým sa pôrod rozbehne.

Kontaktujte pôrodnícky tím v nasledujúcich prípadoch:

* Ak sú kontrakcie pravidelné a máte približne 3 kontrakcie za 10 minút.
* Ak vám praskne plodová voda.
* Ak sú kontrakcie veľmi silné a máte pocit, že potrebujete úľavu od bolesti.
* Ak máte z niečoho obavy.

Vaša pôrodná asistentka vám ponúkne pravidelné vaginálne vyšetrenia, aby zistila, ako váš pôrod postupuje. Tieto vyšetrenia nie sú povinné.

Váš krčok maternice sa musí otvoriť asi na 10 cm, aby ním vaše dieťa mohlo prejsť. Ide o úplné otvorenie.

**2. fáza pôrodu**

Pôrodná asistentka vám pomôže vybrať pohodlnú polohu pri pôrode. Keď je krčok maternice úplne rozšírený, dieťa sa posunie ďalej pôrodným kanálom smerom ku vstupu do pošvy. Môžete dostať nutkanie tlačiť.

Po vystrčení hlavičky dieťaťa je väčšina ťažkej práce za vami. Zvyšok tela sa dostane von počas nasledujúcich 2 kontrakcií.

Zvyčajne si bábätko môžete ihneď podržať a užiť si prvé spoločné chvíle a dotyky.

Dieťa môžete dojčiť hneď, ako budete chcieť. V ideálnom prípade sa vaše dieťa prvýkrát nakŕmi do 1 hodiny po narodení.

**3. fáza pôrodu**

3. fáza pôrodu nastáva po narodení dieťaťa, keď sa vaša maternica sťahuje a placenta vychádza von cez pošvu.

**Cisársky rez**

Cisársky rez je operácia, pri ktorej sa vaše dieťa porodí rezom v bruchu a maternici. Rez sa zvyčajne robí cez brucho, tesne pod líniou bikín.

Cisársky rez je náročná operácia, ktorá so sebou prináša viaceré riziká, preto sa zvyčajne vykonáva len vtedy, ak je to pre vás a vaše dieťa najbezpečnejšie riešenie. Približne 1 zo 4 tehotných žien v Spojenom kráľovstve rodí cisárskym rezom.

Cisársky rez môže lekár odporučiť ako plánovaný (voliteľný) zákrok alebo ho môže vykonať v naliehavom prípade, ak usúdi, že vaginálny pôrod je príliš riskantný.

Plánovaný cisársky rez sa zvyčajne vykonáva od 39. týždňa tehotenstva.

**Popôrodná starostlivosť**

Priamy kontakt s dieťaťom po pôrode zohreje dieťa a napomáha so začatím dojčenia. Niektoré deti sa prisajú na prsník hneď po narodení, iným to trvá o niečo dlhšie.

Pôrodné asistentky vám pomôžu pri rozhodovaní o nasledujúcich spôsoboch kŕmenia:

* dojčenie,
* podávanie umelého mlieka,
* kombinácia dojčenia a umelého mlieka.

Detský lekár (pediater), pôrodná asistentka alebo novorodenecká sestra skontroluje, či je vaše dieťa v poriadku, a do 72 hodín od narodenia zabezpečí novorodeneckú prehliadku. Je normálne, že deti v prvých dňoch po narodení trochu strácajú na váhe. Stabilné priberanie po tomto období je znakom toho, že vaše dieťa je zdravé a dobre sa kŕmi.

**Vyšetrenia a prehliadky dieťaťa**

Na 5. až 8. deň vám ponúkneme 2 skríningové vyšetrenia pre vaše dieťa:

* vyšetrenie sluchu pre novorodencov,
* krvný test (odber z päty).
* Ak je vaše dieťa v špeciálnej starostlivosti, tieto testy sa vykonajú tam. Ak je vaše dieťa doma, testy u vás doma vykoná tím komunitných pôrodných asistentiek.

V prvých dňoch pôrodná asistentka skontroluje, či sa u vášho bábätka objavujú nasledujúce príznaky:

* žltačky,
* infekcie pupočnej šnúry alebo očí,
* ústnej kandidózy.

**Matka po narodení dieťaťa**

Personál pôrodnice, ktorý sa o vás stará, skontroluje, či sa po pôrode dobre zotavujete. Zmerajú vám teplotu, pulz a krvný tlak. Taktiež vám prehmatajú bruško, aby sa uistili, že sa vaša maternica zmenšuje na normálnu veľkosť.

Niektoré ženy pociťujú bolesti brucha, keď sa im zmenšuje maternica, najmä keď dojčia. Ide o normálny jav.

**Návšteva pôrodnej asistentky alebo zdravotného poradcu**

Ak ste rodili v nemocnici alebo na pôrodnom oddelení a vy aj vaše dieťa ste v poriadku, pravdepodobne budete môcť ísť domov 6 až 24 hodín po narodení dieťaťa.

Pôrodné asistentky sa s vami dohodnú na pláne návštev doma alebo v detskom centre, kým vaše dieťa nedosiahne aspoň 10 dní života. Cieľom je skontrolovať, či ste vy a vaše dieťa v poriadku, a poskytnúť vám pomoc v prvých dňoch.

**Váš psychický stav**

V prvom týždni po pôrode sa môžete cítiť trochu skleslo, plačlivo alebo úzkostlivo. Ide o normálny jav. Ak tieto pocity začnú neskôr alebo trvajú dlhšie ako 2 týždne po pôrode, môže ísť o príznak popôrodnej depresie.

Popôrodná depresia a úzkosť sú bežné a dajú sa liečiť. Ak si myslíte, že by ste mohli mať depresiu alebo úzkosť, čo najskôr sa obráťte na svoju pôrodnú asistentku, všeobecného lekára alebo zdravotného poradcu.

**Registrácia narodenia dieťaťa**

Všetky pôrody v Anglicku, Walese a Severnom Írsku musia byť zaregistrované do 42 dní od narodenia dieťaťa.

Dieťa by ste mali zaregistrovať na miestnom matričnom úrade v okrese, kde sa dieťa narodilo, alebo v nemocnici pred odchodom. Nemocnica vás informuje, či narodenie zaregistruje.

Ak nemôžete zaregistrovať narodenie v okrese, kde sa dieťa narodilo, môžete sa obrátiť na iný matričný úrad a ten zašle vaše údaje správnemu úradu.

Ak si nie ste istí, požiadajte o radu pôrodnú asistentku, zdravotnú sestru alebo praktického lekára.

**Duševné zdravie**

NHS pokrýva služby v oblasti duševného zdravia. Vaše duševné zdravie je dôležité a v prípade potreby by ste mali vyhľadať pomoc.

Ako získate služby v oblasti duševného zdravia od NHS

**Poraďte sa so svojím lekárom**

O svojom duševnom zdraví sa môžete porozprávať so všeobecným lekárom, ktorý vám pomôže získať správnu službu v oblasti duševného zdravia, ktorá zodpovedá vašim potrebám. Ide o tzv. odporúčanie všeobecného lekára.

**Fungovanie odporúčaní týkajúcich sa duševného zdravia**

Lekár vám po konzultácii o vašom duševnom zdraví poradí a ponúkne vhodnú službu, ktorá by vám mala pomôcť.

Tieto služby môže poskytovať všeobecný lekár, zdravotné stredisko, komunitné zariadenie, špecializovaná klinika na duševné zdravie alebo nemocnica.

Váš všeobecný lekár vás tiež môže odkázať na konzultačnú službu alebo na špecializovanú službu duševného zdravia, kde vám poskytnú ďalšie poradenstvo alebo liečbu. Liečbu môžu inštitúcie poskytovať individuálne alebo v skupinách. Do terapie konzultáciami sa môžu zapojiť aj členovia rodiny.

**Vlastné odporúčania**

Existujú aj niektoré služby v oblasti duševného zdravia, ktoré môžete využiť bez toho, aby ste sa museli obrátiť na svojho praktického lekára.

Na prístup ku konzultačným terapiám môžete využiť službu [Zlepšenie prístupu k psychologickým terapiám (Improving Access to Psychological Therapies (IAPT](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)).

Táto služba ponúka:

* konzultačné terapie, ako kognitívno behaviorálna terapia (KBT), poradenstvo, riadená svojpomoc a iné terapie,
* pomoc pri bežných psychických problémoch, ako je úzkosť a depresia.

**Urgentná pomoc v oblasti duševného zdravia**

Miestne tiesňové linky NHS pre duševné zdravie sú určené pre ľudí všetkých vekových kategórií v Anglicku. Môžete na ne zavolať kedykoľvek a požiadať o radu odborníka na duševné zdravie. Pomoc sa môže týkať vás, vášho dieťaťa alebo osoby, o ktorú sa staráte. Na [tejto stránke](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline) vyhľadáte miestnu tiesňovú linku.

Ak potrebujete pomoc a neviete, čo robiť, navštívte stránku 111.nhs.uk alebo zavolajte na číslo 111.

Ak si myslíte, že ide o naliehavú situáciu, choďte na najbližšiu pohotovosť alebo zavolajte na číslo 999.

**Every Mind Matters**

Existujú aj jednoduché spôsoby, ako sa postarať o vlastné duševné zdravie.

Na webovej stránke [Every Mind Matters (Na každej duši záleží)](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) nájdete odborné rady, ktoré vám pomôžu zlepšiť vašu pohodu, ako aj praktické tipy týkajúce sa spánku, zvládania finančných starostí a starostlivosti o seba.