



Quem mais me pode ajudar?

Os farmacêuticos são um excelente recurso para o ajudar com o autocuidado. Podem aconselhá-lo sobre medicamentos e cuidados simples para o ajudar a aliviar os seus sintomas. Também o podem informar sobre quanto tempo deverão durar os seus sintomas até começar a sentir-se melhor.

Porquê esperar? - não precisa de marcação para consultar um farmacêutico. Tal também pode ajudar a libertar o tempo do seu médico. Poderá ser mais fácil ter uma boa consulta da próxima vez que precisar de uma.

Há algo mais que eu possa fazer?

Caso precise, tem muito mais informação disponível em

www.selfcareforum.org
www.nhs.uk
niformulary.hscni.net/PatientZone
www.nidirect.gov.uk/choosewell

Força, trate-se!

Por vezes, é melhor ser você mesmo a fazê-lo



As doenças mais comuns podem ser tratadas por si. Ao tomar escolhas positivas e ao ter o controlo das pequenas doenças, irá aumentar a sua confiança, o que é bom para a sua saúde e bem-estar. O seu farmacêutico local pode dar-lhe conselhos e ajudá-lo a cuidar das pequenas doenças.

O que é o autocuidado?

O autocuidado diz respeito a decisões de saúde que as pessoas tomam em relação a si mesmas e às suas famílias para ficarem e se manterem bem, tanto física como mentalmente.

Como é que isto me afeta?

As queixas de saúde comuns, como tosse, constipações e dores de cabeça, são responsáveis por uma em cada cinco consultas médicas. Muitas destas doenças podem ser tratadas mais rapidamente e de forma igualmente eficaz em casa por meio do autocuidado, aconselhamento farmacêutico e medicamentos não sujeitos a receita médica comprados nas farmácias ou supermercados.



Pense antes de pedir uma receita médica!

Na sua farmácia local, existem medicamentos disponíveis para o tratamento de:

- Dores ligeiras
- Tosse, constipações e dores de garganta
- Febre dos fenos
- Indigestão
- Eritema das fraldas
- Cólicas
- Aftas
- Cera nos ouvidos
- Piolhos
- Diarreia ocasional
- Candidíase vaginal
- Tratamentos para lombrigas

Encontram-se também disponíveis, sem precisarem de receita médica, os seguintes produtos:

- Leites para bebés*
 - Tónicos, vitaminas e outros suplementos nutricionais
- * Alguns bebés poderão precisar de fórmulas sem leite de vaca com base na prescrição do NHS, conforme clinicamente apropriado

Porque estou a ser encorajado(a) para o autocuidado?

O nosso Serviço de Saúde tem um orçamento limitado. Gastar dinheiro em tratamentos para pequenas doenças reduz o dinheiro disponível para tratar doenças mais graves, tais como problemas cardíacos e cancro.

Porque me devo importar?

O facto de ter de tirar o dia de férias ou organizar os cuidados infantis para consultar o médico de família ou outro profissional de saúde pode dificultar a vida das pessoas. Ao ser capaz de se autodiagnosticar e autocuidar adequadamente, pode poupar-lhe muito tempo e chatices.

Quais as vantagens para mim?

Ser capaz de autogerir sintomas como tosse, febre e dores ligeiras melhora a sua qualidade de vida. Ajuda-o(a) a sentir-se mais positivo(a) e confiante na sua capacidade de cuidar da sua própria saúde. Saber onde encontrar informação de confiança em vez de ir - e esperar para ver - um profissional de saúde para todos os problemas de saúde pode ser libertador. Também lhe dá uma sensação de estar no controlo.