



Kto jeszcze może pomóc?

Farmaceuci są znakomitym źródłem pomocy z samoopieką. Są w stanie udzielić porad na temat prostych sposobów leczenia i leków, które złagodzą objawy. Są również w stanie poradzić, jak długo objawy powinny trwać, zanim samopoczucie zacznie się poprawiać.

Czemu czekać? - z farmaceutą można porozmawiać bez umawiania się. Tym sposobem lekarz rodzinny będzie miał więcej czasu. Możliwe, że dzięki temu łatwiej będzie uzyskać dogodny termin konsultacji lekarskiej następnym razem, gdy pojawi się taka potrzeba.

Co jeszcze można zrobić?

W razie potrzeby, dużo więcej informacji można znaleźć na stronach

www.selfcareforum.org

www.nhs.uk

niformulary.hscni.net/PatientZone

www.nidirect.gov.uk/choosewell

Śmiało wylecz się sam!

Czasem lepiej zrobić to samemu



Większość często spotykanych chorób można wyleczyć samemu. Dokonywanie słusznych wyborów i przejmowanie kontroli nad lekkimi chorobami wzmocni wiarę w siebie, co jest korzystne dla zdrowia i samopoczucia. Miejscowy farmaceuta jest w stanie udzielić porad i pomóc w radzeniu sobie z drobniejszymi dolegliwościami.

Czym jest samoopieka?

Samoopieka jest związana z decyzjami dotyczącymi zdrowia, które ludzie podejmują sami dla siebie i swoich rodzin, aby wyzdrowieć i pozostać zdrowym, zarówno fizycznie jak i psychicznie.

W jaki sposób wpływa to na mnie?

Najczęstsze problemy zdrowotne, takie jak kaszel, katar i bóle głowy, odpowiadają za nawet jedną z pięciu konsultacji lekarskich.

Wiele z nich można wyleczyć szybciej i równie skutecznie w domu za pomocą samoopieki, porad od farmaceuty i leków, które można kupić bez recepty w aptekach lub supermarketach.



Pomyśl zanim poprosisz o receptę!

W miejscowej aptece dostępne są leki, które zwalczają:

- Lekki ból
- Kaszel, katar i ból gardła
- Katar sienny
- Niestrawność
- Odparzenia
- Kolkę
- Opryszczkę
- Woskowinę
- Wszy
- Biegunkę
- Grzybicę pochwy
- Nicienie

Następujące produkty również można kupić bez recepty:

- Mleko dla niemowląt*
- Toniki, witaminy i inne suplementy żywnościowe

* Niektóre niemowlęta wymagają mieszanki nie zawierającej krowiego mleka, dostępnej na receptę w ramach świadczeń zdrowotnych w przypadkach uzasadnionych klinicznie

Czemu jestem zachęcany do samoopieki?

Służba zdrowia dysponuje ograniczonym budżetem. Wydawanie pieniędzy na leczenie drobniejszych dolegliwości zmniejsza ilość pieniędzy dostępną dla leczenia poważniejszych chorób, takich jak choroby serca i rak.

Po co zawracać sobie głowę?

Niektórym ciężko jest wziąć dzień wolny od pracy lub zapewnić opiekę swojemu dziecku, aby stawić się u lekarza lub innego specjalisty. Umiejętność postawienia sobie samemu diagnozy i zaopiekowania się sobą odpowiednio może zaoszczędzić dużo czasu i kłopotów.

Co mi to da?

Umiejętność radzenia sobie samemu z objawami, takimi jak kaszel, gorączka i lekkie bóle, poprawia jakość życia. Dzięki temu człowiek jest optymistyczniej do siebie nastawiony i pewny swoich zdolności, aby zadbać o własne zdrowie. Wiedza, gdzie znaleźć wiarygodne informacje zamiast iść do lekarza - i czekać na konsultację - z powodu każdego problemu zdrowotnego może być wyzwalająca. Daje ona również poczucie kontroli.