



Cine altcineva mă poate ajuta?

Farmacii sunt o resursă excelentă care vă pot ajuta în ceea ce privește îngrijirea personală. Aceștia vă pot sugera remedii simple și medicamente care pot contribui la reducerea simptomelor pe care le aveți. De asemenea, aceștia vă pot spune cât timp ar trebui să dureze simptomele dvs. înainte să începeți să vă simțiți mai bine.

De ce să așteptați? - nu aveți nevoie de programare pentru a consulta un farmacist. Astfel, ați putea economisi mai mult din timpul medicului dvs. de familie. Ar putea fi mai ușor să obțineți o programare convenabilă data viitoare când veți avea nevoie de una.

Pot să fac și altceva?

Dacă aveți nevoie, sunt disponibile mai multe informații la adresa

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

Nu ezitați să vă tratați singur(ă)

Uneori este mai bine să o faceți singur(ă)



Puteți trata singur(ă) cele mai comune afecțiuni! Făcând alegeri pozitive și preluând controlul în cazul afecțiunilor minore, încrederea dvs. va crește, ceea ce este bine pentru sănătatea și starea dvs. de bine. Farmacistul dvs. local vă poate oferi sfaturi și vă poate ajuta să gestionați afecțiunile minore.

Ce este auto-îngrijirea?

Auto-îngrijirea se referă la deciziile privind sănătatea pe care oamenii le iau pentru ei înșiși și pentru familiile lor pentru a se însănătoși și a rămâne sănătoși, atât din punct de vedere fizic, cât și mental.

Cum mă afectează acest lucru?

Problemele obișnuite de sănătate, cum ar fi tusea, răceala și durerile de cap, reprezintă una din fiecare cinci cauze ale programărilor la medicul de familie. Multe dintre acestea pot fi tratate mai repede și la fel de eficient acasă îngrijindu-vă singur(ă), apelând la sfatul farmacistului și cu medicamente eliberate fără rețetă cumpărate din farmacia sau supermarket-uri.



Gândiți-vă înainte să solicitați o rețetă!

În farmacia locală puteți găsi medicamente pentru a trata:

- durerile ușoare
- tusea, răceala și durerile în gât
- rinita alergică
- indigestia
- iritația produsă de scutece
- colicile
- herpesul
- dopurile de ceară din urechi
- păduchii
- diareea ocazională
- candidoza vaginală
- Tratamente pentru oxiiuri

De asemenea, puteți cumpăra fără rețetă și următoarele produse:

- Lapte pentru bebeluși*
- Tonice, vitamine și alte suplimente nutriționale

* Este posibil ca unii bebeluși să aibă nevoie de lapte praf de vacă gratuit eliberat pe rețete NHS, atunci când acest lucru este adecvat din punct de vedere clinic

De ce sunt încurajat(ă) să mă îngrijesc singur(ă)?

Serviciul nostru pentru sănătate dispune de un buget limitat. Cheltuirea banilor pe tratamente pentru afecțiuni minore reduce bugetul disponibil pentru tratarea afecțiunilor mai severe, cum ar fi bolile cardiace sau cancerul.

De ce m-ar interesa acest lucru?

Faptul că ar trebui să își ia o zi liberă de la serviciu sau să găsească pe cineva care să stea cu copilul pentru a merge la medicul de familie sau alt cadru medical poate fi dificil pentru oameni. Putând să vă autodiagnosticați și să vă îngrijiți singur(ă) în mod corespunzător, ați putea face o mare economie de timp și ați evita multe probleme.

Care este avantajul meu?

Capacitatea de autogestionare a simptomelor precum tusea, febra și durerile ușoare îmbunătățește calitatea vieții. Vă ajută să vă simțiți mai optimist(ă) și să aveți mai multă încredere în capacitatea dvs. de a avea grijă de propria sănătate. Știind unde puteți găsi informații credibile, în loc să mergeți la un cadru medical - și să așteptați să discutați cu acesta - pentru fiecare problemă de sănătate poate să vă facă să vă simțiți eliberat(ă). De asemenea, vă dă sentimentul că dețineți controlul.