



Kas dar galėtų man padėti?

Pasirūpinti savo sveikata puikiausiai gali padėti vaistininkas. Jis patars, kokios paprastos priemonės ir vaistai gali palengvinti jūsų negalavimo simptomus. Vaistininkas taip pat pasakys, kiek laiko truks simptomai ir kada turėtumėte pasijusti geriau.

Kam laukti? Juk pas vaistininką specialaus priėmimo prašyti nereikia. Be to, taip sutaupysite šeimos gydytojo laiką. Todėl kitą kartą, prireikus gydytojo pagalbos, gali būti lengviau susitarti dėl priėmimo jums patogiu laiku.

Ką dar galėčiau padaryti?

Jeigu jums reikia išsamesnės informacijos, apsilankykite

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

Nagi, pasirūpinkite savimi!

Kartais geriau tai padaryti patiems



Daugelį bendro pobūdžio negalavimų galite išsigydyti patys. Sau naudingų sprendimų priėmimas ir gebėjimas pasirūpinti nedideliais negalavimais padės įgyti daugiau pasitikėjimo savimi, o tai prisidės prie geros sveikatos ir savijautos. Vietinis vaistininkas gali jums patarti ir padėti gydant nedidelius negalavimus.

Rūpinimasis savimi – kas tai?

Rūpinimasis savimi – tai su sveikata susiję sprendimai, kuriuos žmonės priima, siekdami užtikrinti gerą savo pačių ir kitų savo šeimos narių fizinę ir psichinę sveikatą.

Kokią įtaką tai turi man?

Vienas iš penkių pas šeimos gydytoją besilankančių pacientų skundžiasi bendrojo pobūdžio negalavimais – kosuliu, peršalimu ir galvos skausmu. Daugeliu atvejų šiuos negalavimus galima kur kas greičiau ir taip pat efektyviai patiems išsigydyti namuose, pasitarus su vaistininku ir vartojant be recepto vaistinėse ar prekybos centruose parduodamus vaistus.



Pagalvokite, ar jums tikrai reikia receptinių vaistų!

Vietinėje vaistinėje galite rasti vaistų, skirtų gydyti:

- Nedidelius skausmus
- Kosulį, peršalimą ir gerklės skausmą
- Šienligę
- Prastą virškinimą
- Kūdikio užpakaliuko bėrimą
- Kūdikio pilvuko dieglius
- Paprastą pūslelinę
- Ausyse susikaupusį vašką
- Utėles
- Retkarčiais pasitaikantį viduriavimą
- Makšties pienligę
- Spalinių infekciją

Taip pat be recepto galima įsigyti:

- Pieno mišinių kūdikiams*
- Tonizuojančių preparatų, vitaminų ir kitų maisto papildų

* Kai kuriems kūdikiams gali būti rekomenduojamas pieno mišinys, pagamintas ne iš karvės pieno, parduodamas pagal NHS išrašomus receptus

Kodėl esu skatinamas pats pasirūpinti savimi?

Mūsų teikiamų sveikatos priežiūros paslaugų biudžetas yra ribotas. Leidžiant pinigus nesunkių negalavimų gydymui, mažėja lėšos, kurių reikia rimtesnių ligų gydymui, tokių kaip širdies ligos ir vėžys.

Kodėl man tai turėtų rūpėti?

Vienai dienai atsiprašyti iš darbo ir pasirūpinti tuo, kas prižiūrės jūsų vaiką, kol jūs lankysitės pas šeimos gydytoją ar kitą medicinos specialistą, gali būti nelengva. Tačiau mokėdami patys atpažinti savo negalavimus ir juos išsigydyti, sutaupysite savo laiką ir išvengsite bereikalingų rūpesčių.

Kokia man iš to nauda?

Sugebėjimas palengvinti tokius simptomus kaip kosulys, karščiavimas ir nedideli skausmai, gerina žmonių gyvenimo kokybę. Tai padeda geriau jaustis ir stiprina pasitikėjimą savimi rūpinantis savo sveikata. Žinodami, kur ieškoti patikimos informacijos, užuot dėl kiekvieno negalavimo ėjus pas medicinos specialistą, kurio priėmimo neretai tenka ilgai laukti, pasijusite laisvesni. Be to, tai suteiks jums pojūtį, kad geriau kontroliuojate savo gyvenimą.