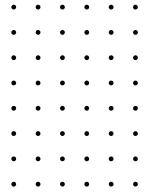









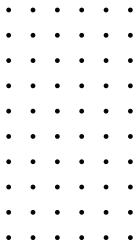
South West London



 <p><b>Self Care</b></p> <p>Stock your medicine cabinet</p> <p>Minor cuts and grazes Bruises and minor sprains</p>	 <p><b>Pharmacy</b></p> <p>No appointment required</p> <p>Minor illnesses Headache Stomach upsets Bites and stings</p>	 <p><b>NHS 111</b></p> <p>24 hours a day</p> <p>Dial 111 for urgent medical concerns</p>	 <p><b>GP Advice</b></p> <p>Out of Hours call 111</p> <p>Persistent symptoms Chronic pain Long term conditions</p>	 <p><b>A&amp;E or 999</b></p> <p>Emergencies only</p> <p>Choking Chest pain Blacking out Serious blood loss</p>
--	---	---	---	---



# Przewodnik po usługach lokalnej służbie zdrowia NHS





# SPIS TREŚCI

**1. Lekarz pierwszego kontaktu- GP**

**2. Aplikacja NHS**

**3. Opieka doraźna i nagła:**

- dorośli
- dzieci

**4. Szpital**

**5. Apteki**

**6. Recepty**

**7. Zdrowie psychiczne**

**8. Szczepienia**

**9. Zdrowie seksualne**

**10. Ciąża**

**11. Okulista**

**12. Dentysta**

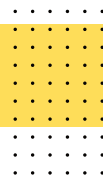
**13. Uzależnienia**

**14. Karta ubezpieczenia zdrowotnego- UK Global Health Insurance Card (GHIC)**

**15. Informacje o lokalnych serwisach**

---

## 1. Lekarz rodzinny- GP



### Jak zarejestrować się w przychodni lekarskiej.

Każdy w Anglii może zarejestrować się w przychodni lekarskiej, aby uzyskać dostęp do usług NHS. Rejestracja jest bezpłatna.

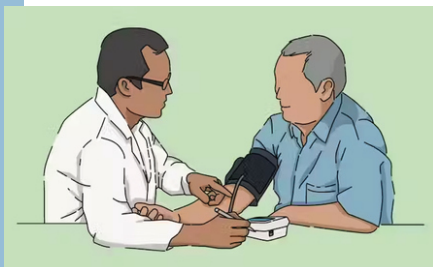
Nie potrzebujesz potwierdzenia adresu ani statusu imigracyjnego, dowodu osobistego ani numeru NHS.

Przychodnie lekarskie są zazwyczaj pierwszym kontaktem w przypadku problemów zdrowotnych. Mogą leczyć wiele schorzeń i udzielać porad zdrowotnych. Mogą również skierować Cię do innych placówek NHS.

### Jak to działa

Aby znaleźć przychodnię, możesz skorzystać z usługi -Znajdź lekarza rodzinnego.

<https://www.nhs.uk/service-search/find-a-gp>



### Rejestracja dzieci

Dzieci poniżej 16 roku życia muszą być zarejestrowane przez rodzica lub opiekuna. Zwykle oznacza to wypełnienie osobnego formularza. Możesz także zostać poproszony o przedstawienie dokumentu tożsamości potwierdzającego, że jesteś rodzicem lub opiekunem dziecka.

### Jak zarezerwować, zmienić lub odwołać wizytę

Jeśli uważasz, że potrzebujesz wizyty u swojego lekarza pierwszego kontaktu, możesz się z nim skontaktować:

- korzystając z formularza na stronie internetowej przychodni lekarskiej (wiele przychodni posiada również formularz, do którego można uzyskać dostęp, korzystając z aplikacji NHS lub logując się na swoje konto na stronie internetowej NHS - Log in - NHS App Online (service.nhs.uk)
- przez telefon
- osobiście, udając się do gabinetu i rozmawiając z recepcjonistką

## 1.

### **Gdzie mogę uzyskać pomoc zdrowotną poza godzinami pracy przychodni?**

Jeśli potrzebujesz wsparcia w kwestiach zdrowotnych poza standardowymi godzinami otwarcia Twojego lekarza rodzinnego, istnieją miejsca, w których możesz je uzyskać.

NHS zobowiązuje się do świadczenia usług w dogodnym dla Ciebie czasie. Opracowali wytyczne dotyczące najlepszego dostępu do usług poza godzinami pracy, które można znaleźć w całości online .

#### **Zadzwoń do NHS 111**

Ta usługa jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Jest to usługa, która zapewnia porady medyczne, a także szczegóły dotyczące usług najbliższej Ciebie, które pomagają Ci poradzić sobie z Twoimi potrzebami po ocenie medycznej.

#### **Odwiedź lokalną aptekę**

Twój farmaceuta będzie mógł pomóc Ci w wielu kwestiach. Zapoznaj się w dziale 5 z sposobami, w jakie Twój lokalny farmaceuta może Ci pomóc. Znajdź godziny otwarcia za pomocą wyszukiwarki usług aptek NHS .

#### **Odwiedź najbliższe centrum NHS**

Jeśli potrzebujesz leczenia drobnych urazów lub chorób, takich jak skaleczenia, siniaki i wysypki, możesz udać się do najbliższego centrum NHS lub oddziału drobnych urazów A&E. Nie nadają się one do leczenia przewlekłych schorzeń. Aby zostać przyjętym do jednego z tych ośrodków, nie musisz umawiać się na wizytę ani się rejestrować. Możesz zostać skierowany do jednego z tych ośrodków przez NHS 111 lub możesz po prostu przyjść.

<https://www.nhs.uk/nhs-services/urgent-and-emergency-care-services/when-to-visit-an-urgent-treatment-centre/>

### **Jeśli masz problemy z rejestracją w przychodni lekarza rodzinnego, skontaktuj się z:**

#### **1. lokalna rada ds.zintegrowanej opieki(ICB)**

<https://www.southwestlondon.icb.nhs.uk/>

#### **2. Porady dla obywateli Citizens Advice Merton & Lambeth - Citizens Advice**

<https://www.caml.org.uk/>

#### **3. Twój lokalny Healthwatch Home | Healthwatch Merton**



## 2. Aplikacja NHS

### Czego potrzebujesz, aby skonfigurować logowanie do NHS?

Aby skonfigurować logowanie do NHS, będziesz potrzebować:

- adres e-mail (więcej niż 6 znaków)
- numer telefonu komórkowego lub stacjonarnego

Aby móc korzystać z niektórych usług, będziesz musiał także podać:

- Numer NHS lub Twoje pełne imię i nazwisko
- Data urodzenia
- kod pocztowy

Aby uzyskać dostęp do dokumentacji medycznej lub jakichkolwiek danych osobowych, musisz również przedstawić dowód tożsamości na wysokim poziomie. Jeśli numer Twojego telefonu komórkowego jest taki sam, jak ten, który zarejestrowałeś u swojego lekarza rodzinnego, może być użyty do zweryfikowania Twojej tożsamości. W przeciwnym razie będziesz musiał przedstawić dowód tożsamości.

Może to być:

- paszport
- Brytyjskie prawo jazdy (pełne lub tymczasowe)
- Zezwolenie na pobyt biometryczny (BRP)
- Karta pobytu w Wielkiej Brytanii lub biometryczna karta pobytu w EOG (BRC) (w tym tymczasowa przepustka)
- Europejskie prawo jazdy (pełne)
- Europejski dowód osobisty

Jeśli nie możesz okazać ważnego dokumentu tożsamości ze zdjęciem, możesz posłużyć się danymi rejestracyjnymi z przychodni lekarza rodzinnego.

To są:

- Klucz łączący (znany również jako hasło)
- Kod ODS (znany również jako kod organizacji lub identyfikator gabinetu)
- ID konta

### Co możesz zrobić za pomocą aplikacji NHS

- **rezerwuj i zarządzaj spotkaniami**
- **zamów recepty powtarzalne**
- **przeglądaj swoją dokumentację medyczną w bezpieczny sposób**
- **zarządzaj swoją decyzją dotyczącą donacji organów**
- **zobacz swój numer NHS**
- **skorzystaj z NHS 111 online**

### Help and support

If you have any problems using the NHS App, you can:

- go to 'Help' in the top right-hand corner of the app. You will get help related to the feature you are using
- visit [nhs.uk/helpmeapp](https://nhs.uk/helpmeapp), or scan here

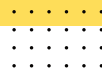


To download the NHS App, scan here





## 2. Opieka doraźna i nagła



### Kiedy korzystać z NHS 111 online lub dzwonić pod numer 111.

<https://www.nhs.uk/nhs-services/urgent-and-emergency-care-services/find-urgent-and-emergency-care-services/>

NHS 111 może Ci pomóc, jeśli uważasz, że potrzebujesz teraz pomocy medycznej. Możesz uzyskać pomoc pod numerem NHS 111:

- **korzystając z internetowego numeru 111**
- **w aplikacji NHS**
- **dzwoniąc pod numer 111**

Skierują Cię do najlepszego miejsca, w którym możesz uzyskać pomoc, jeśli nie możesz skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym w ciągu dnia lub gdy Twój lekarz rodzinny jest zamknięty (poza godzinami pracy).

Dzwonienie pod numer **999** jest przeznaczone wyłącznie w nagłych przypadkach. NHS 111 jest przeznaczony dla osób, które potrzebują pomocy medycznej i porady, gdy nie znajdują się w sytuacji zagrażającej życiu. Wysoko wyszkoleni doradcy, wspierani przez pracowników służby zdrowia, są dostępni pod numerem NHS 111 24 godziny na dobę, 365 dni w roku.

<b>999</b> Emergency	<b>111</b> National Non-emergency medical number
<b>112</b> Emergency number 112 will work on any mobile phone anywhere in the world	<b>101</b> Non-emergency number for the police

## Kiedy dzwonić pod numer 999

Pod numer **999** należy dzwonić wyłącznie w sytuacjach zagrażających życiu.

Sytuacje zagrażające życiu są inne dla dorosłych i dzieci.

Wymagane natychmiastowe działanie:

Dorośli –

- **oznaki zawału serca**

**ból w klatce piersiowej, ucisk, uczucie ciężkości, ucisk lub ściskanie w klatce piersiowej**

- **oznaki udaru,**

**opadanie twarzy na jedną stronę, niemożność utrzymania obu rąk w górze, trudności z mówieniem**

- **nagłe splątanie (delirium)**

**nie jest pewien swojego imienia ani wieku**

- **próba samobójcza**

**poprzez połknięcie czegoś lub samookaleczenie**

- **poważne trudności w oddychaniu,**

**brak możliwości wypowiedzenia słów, dławienie się lub sapanie**

- **zadławienie się**

**płynami lub ciałami stałymi**

- **silne krwawienie**

- **poważne obrażenia**

**po poważnym wypadku lub napaści**

- **napad padaczkowy**

**drżenie lub szarpanie w wyniku napadu lub utrata przytomności (nie można się obudzić)**

- **nagły, szybki obrzęk**

**warg, jamy ustnej, gardła lub języka**

**Osoby niesłyszące mogą skorzystać z numeru 18000, aby skontaktować się z numerem 999 za pomocą przekaźnika wiadomości tekstowych.**



**Wymagane natychmiastowe działanie–Dzieci**

Zadzwoń pod numer **999** lub zabierz swoje dziecko na oddział ratunkowy natychmiast jeśli występuje którykolwiek z objawów:

- **napad padaczkowy**

**drżenie lub szarpanie w wyniku napadu lub utrata przytomności (nie można się obudzić)**

- **zadławienie się**

**płynami lub ciałami stałymi**

- **trudności w oddychaniu,**

**wydawanie odgłosów chrząkania lub wciąganie brzucha pod klatkę piersiową**

- **nie jest przytomny,**

**nie może utrzymać oczu otwartych dłużej niż kilka sekund**

- **niebieska, szara cera, szare lub niebieskie dłonie lub podeszwy stóp**

- **bezwładne i zwiotczone,**

**jego głowa opada na bok, do tyłu lub do przodu**

- **silne krwawienie**

- **poważne obrażenia**

**po poważnym wypadku lub napaści**

- **oznaki udaru,**

**opadanie twarzy na jedną stronę, niemożność utrzymania obu rąk w górze,**

**trudności z mówieniem**

- **nagły, szybki obrzęk**

**warg, jamy ustnej, gardła lub języka**

- **nagłe splątanie, pobudzenie, dziwne zachowanie lub ciągły płacz**



## 4. Szpital

### Informacje o usługach szpitalnych NHS



Aby uzyskać dostęp do leczenia szpitalnego, zazwyczaj potrzebujesz skierowania od lekarza rodzinnego, z wyjątkiem nagłych przypadków.

### Czy opieka szpitalna w ramach NHS jest bezpłatna?

Leczenie szpitalne jest bezpłatne, jeśli na stałe mieszkasz w Wielkiej Brytanii. Jeśli odwiedzasz Anglię lub niedawno przeprowadziłeś się do Anglii, zapoznaj się z odpowiednimi informacjami na temat dostępu do NHS, ponieważ mogą zostać naliczone opłaty.

Następujące usługi i zabiegi są bezpłatne dla wszystkich w szpitalach NHS w Anglii, w tym dla gości z zagranicy:

- **Pogotowie ratunkowe** – ale nie leczenie w nagłych przypadkach po przyjęciu do szpitala
- **usługi w zakresie planowania rodziny** – ale nie w zakresie przerywania ciąży lub leczenia niepłodności
- **leczenie większości chorób zakaźnych**, w tym chorób przenoszonych drogą płciową (STI)
- **leczenie wymagane ze względu na stan fizyczny lub psychiczny** spowodowany torturami, okaleczaniem żeńskich narządów płciowych, przemocą domową lub przemocą na tle seksualnym – nie ma to zastosowania, jeśli przybyłeś do Anglii w celu leczenia, chyba że złożyłeś wniosek o status azylu lub został Ci przyznany

### **Jak zarezerwować wizytę?**

Po wybraniu szpitala możesz zarezerwować pierwszą wizytę ambulatoryjną, korzystając z usługi e-Skierowania NHS.

**<https://www.nhs.uk/nhs-services/hospitals/book-an-appointment/>**

### **Jak długo muszę czekać na wizytę?**

Jeżeli Twoje skierowanie dotyczy opieki niepilnej, masz prawo rozpocząć leczenie pod kierunkiem konsultanta w ciągu 18 tygodni od skierowania, chyba że chcesz poczekać dłużej lub dłuższe czekanie jest dla Ciebie klinicznie odpowiednie.

## Co to jest PALS (doradztwo dla pacjentów i usługi łącznikowe)?

Biuro porad i kontaktów z pacjentami (PALS) oferuje poufne porady, wsparcie i informacje w kwestiach związanych ze zdrowiem.

Stanowią punkt kontaktowy dla pacjentów, ich rodzin i opiekunów.

PALS znajdziesz w lokalnym szpitalu.

<https://www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals>

### Jak PALS może pomóc?

PALS zapewnią pomoc na wiele sposobów. Może na przykład:

- pomóc w kwestiach związanych ze zdrowiem
- pomóc w rozwiązywaniu wątpliwości i problemów podczas korzystania z NHS
- powie Ci, jak bardziej zaangażować się we własną opiekę zdrowotną

### PALS może udzielić Ci informacji na temat:

- NHS
- procedura składania skarg w ramach NHS, w tym informacje o tym, jak uzyskać niezależną pomoc w przypadku chęci złożenia skargi
- grupy wsparcia poza NHS
- PALS pomaga także ulepszyć NHS, słuchając Twoich obaw i sugestii.

Możesz także zapytać swoją przychodnię lekarską, szpital lub zadzwonić pod numer NHS 111, aby uzyskać szczegółowe informacje na temat najbliższego PALS.

### Złożenie skargi.

Jeśli nie jesteś zadowolony z usług NHS, możesz złożyć skargę.

Możesz złożyć skargę do osoby lub organizacji świadczącej usługę, np. lekarza pierwszego kontaktu, dentysty, szpitala lub farmaceuty.

Możesz też złożyć skargę do komisarza tej usługi. Skontaktuj się z lokalną radą opieki zintegrowanej (ICB), aby uzyskać skargi dotyczące:

<https://www.nhs.uk/nhs-services/find-your-local-integrated-care-board/>

usługi podstawowej opieki zdrowotnej, takie jak lekarze pierwszego kontaktu, dentyści, optycy lub usługi farmaceutyczne  
usługi opieki dodatkowej, takie jak opieka szpitalna, usługi w zakresie zdrowia psychicznego, usługi poza godzinami pracy, NHS 111 i usługi społeczne, takie jak pielęgniarstwo rejonowe.



## Lista szpitali i klinik w południowym wschodnim Londynie

### **St George's Hospital**

Address: Blackshaw Road Tooting, London SW17 0QT  
Tel: 0208 672 1255

### **Queen Mary's Hospital**

Address: Roehampton Lane, Roehampton London SW15 5PN  
Tel: 0208 487 6000

### **Wilson Hospital**

Address: Cranmer Road, Mitcham, CR4 4TP  
Telephone: 0203 513 5000

### **Nelson Health Centre**

Address: Kingston Rd, London, SW20 8DA  
Tel: 0208 725 8102

### **Stormont Health Centre**

Address: 5-11 Antrim House, Stormont Road, Clapham, London, SW11 5EG  
Tel: 020 8812 5700

### **Tooting Health Centre**

Address: 63 Beville Allen Close, Amen Corner, Tooting, London, SW17 8PX  
Tel: 0208 725 8200

### **Eileen Lecky Clinic**

Address: 2 Clarendon Drive, Putney, London SW15 1AA  
Tel: 0208 725 8499

### **Springfield University Hospital**

#### **South West London and St George's Mental Health Trust**

Address: Trinity Building, 15 Springfield Drive  
SW17 0YF  
Tel: 0203 513 5000

### **Croydon University Hospital**

Address: 530 London Road, Croydon, CR7 7YE  
Tel: 020 8401 3000

### **St Helier Hospital and Queen Mary's Hospital for Children**

Wrythe Lane, Carshalton, Surrey  
SM5 1AA  
Tel: 020 8296 2000



## 5. Apteki

### Jak apteki mogą pomóc?



#### Porady i leczenie

Farmaceuci mogą udzielić porad dotyczących szeregu schorzeń i zaproponować leki, które mogą pomóc.

Mogą także zaoferować leczenie i leki na receptę w przypadku niektórych schorzeń bez konieczności wizyty u lekarza rodzinnego (jest to tzw. Pharmacy First). Schorzenia, które mogą leczyć w ramach Pharmacy First to:

- ból ucha (w wieku od 1 do 17 lat)
- liszajec (w wieku 1 roku i więcej)
- zakażone ukąszenia owadów (w wieku 1 roku i starsze)
- półpasiec (w wieku 18 lat i więcej)
- zapalenie zatok (w wieku 12 lat i więcej)
- ból gardła (w wieku 5 lat i więcej)
- zakażenia dróg moczowych lub UTIs (kobiety w wieku od 16 do 64 lat)

Jeśli zgłosisz się do apteki z jednym z tych schorzeń, farmaceuta zaoferuje Ci poradę, leczenie lub w razie potrzeby skieruje Cię do lekarza pierwszego kontaktu lub innego pracownika służby zdrowia.

Następnie zaktualizują Twoją kartę zdrowia lekarza rodzinnego.

Jeśli nie mieścisz się w podanym przedziale wiekowym, farmaceuta może nadal udzielić porady, ale może być konieczna wizyta u lekarza rodzinnego w celu leczenia.

### **Apteki mogą zaoferować bezpłatne testy na obecność wirusa Covid-19**

Jeśli istnieje ryzyko poważnej choroby na Covid-19, możesz otrzymać w aptece bezpłatne testy na obecność wirusa Covid-19.

Nie musisz umawiać się na wizytę, ale musisz pokazać w aptece, że kwalifikujesz się do leczenia Covid-19.

<https://www.nhs.uk/conditions/covid-19/treatments-for-covid-19/>

Znajdź aptekę oferującą bezpłatne szybkie testy na obecność wirusa Covid-19

<https://www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy-that-offers-free-COVID-19-rapid-lateral-flow-tests/>

## **Pigułki antykoncepcyjne bez recepty.**

Skorzystaj z tej usługi, aby znaleźć aptekę oferującą pigułki antykoncepcyjne za darmo. Aby otrzymać receptę, nie trzeba udawać się do lekarza ani pielęgniarki.

Farmaceuta może dostarczyć pigułkę antykoncepcyjną, jeśli zajdzie taka potrzeba:

- rozpocząć stosowanie pigułki antykoncepcyjnej po raz pierwszy
  - ponownie rozpocząć stosowanie pigułek antykoncepcyjnych po przerwie w ich stosowaniu
  - zaopatrzyć się w pigułkę antykoncepcyjną, jeśli została Ci już przepisana
- Jeśli farmaceuta przekaze Ci pigułkę antykoncepcyjną, przekaze tę informację Twojemu lekarzowi rodzinnemu, jeśli wyrazisz na to zgodę.

<https://www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy-offering-contraceptive-pill-without-prescription>

## **Apteki oferują bezpłatną kontrolę ciśnienia krwi.**

Ciśnienie krwi można sprawdzić w aptece bez konieczności wizyty u lekarza rodzinnego.

Możesz wykonać bezpłatne badanie ciśnienia krwi, jeśli:

- mają 40 lat lub więcej i mieszkać w Anglii

Skorzystaj z tej usługi, aby znaleźć aptekę oferującą bezpłatną kontrolę ciśnienia krwi pod:

<https://www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy-that-offers-free-blood-pressure-checks>

## **Uzyskaj pomoc dotyczącą nowo przepisanych leków.**

Jeśli po raz pierwszy przepisano Ci lek na chorobę przewlekłą, możesz uzyskać pomoc i poradę dotyczącą leku od lokalnego farmaceuty. Odbywa się to za pośrednictwem bezpłatnego programu zwanego nową usługą medyczną (NMS).

W ramach programu farmaceuta będzie Cię wspierał przez kilka tygodni w bezpiecznym i prawidłowym stosowaniu leku.

## **Jak działa usługa.**

Odbierając w aptece nową receptę, zapytaj farmaceutę, czy możesz skorzystać z nowej usługi lekarskiej.

Będziesz miał 3 wizyty u farmaceuty w ciągu kilku tygodni. Wizyty mogą odbywać się telefonicznie lub w prywatnej strefie konsultacji apteki. Podczas tych wizyt możesz omówić swoje wątpliwości i problemy z farmaceutą, a farmaceuta może ci pomóc w rozwiązaniu wszelkich problemów związanych z przyjmowanym lekiem.



## 6. Recepty

### Oplaty za recepty NHS

Obecna opłata za receptę wynosi 9,90 GBP za sztukę.

Niektóre artykuły, w tym środki antykoncepcyjne i leki przepisywane pacjentom hospitalizowanym, są zawsze bezpłatne. Większość recept jest ważna przez 6 miesięcy od dnia podpisania przez lekarza lub pielęgniarkę.

Recepty na większość leków kontrolowanych, takich jak morfina, są ważne przez 28 dni.

### Oszczędzaj pieniądze dzięki certyfikatowi przedpłaty na receptę (PPC)

Jeśli wiesz, że będziesz musiał zapłacić za wiele recept NHS, tańsze może okazać się zakupienie certyfikatu przedpłaty na recepty (PPC).

Pakiet PPC pokrywa wszystkie Twoje recepty NHS, w tym recepty dentystyczne NHS, bez względu na to, ile artykułów potrzebujesz.

PPC nie pokrywa kosztów innych artykułów zdrowotnych, takich jak peruki.

### Istnieją 3 opcje PPC:

3-miesięczne PPC kosztuje 32,05 £ i pozwoli Ci zaoszczędzić pieniądze, jeśli potrzebujesz więcej niż 3 przepisanych produktów w ciągu 3 miesięcy

12-miesięczne PPC kosztuje 114,50 GBP i pozwoli Ci zaoszczędzić pieniądze, jeśli potrzebujesz więcej niż 11 przepisanych leków w ciągu roku

hormonalna terapia zastępcza (HTZ) PPC kosztuje 19,80 GBP i pozwala zaoszczędzić pieniądze, jeśli potrzebujesz więcej niż 2 przepisanych kwalifikujących się produktów HTZ w ciągu roku  
Pakiet PPC dotyczący hormonalnej terapii zastępczej (HTZ) obejmuje nieograniczoną liczbę niektórych leków HTZ przez 12 miesięcy, także jeśli są przepisane na inne objawy niż objawy menopauzy.

Najszybciej jest kupić PPC online. Możesz także złożyć wniosek, korzystając z linii zamówień PPC pod numerem **0300 330 1341**

### Sprawdź, czy możesz otrzymać bezpłatne recepty na :

<https://check-for-help-paying-nhs-costs.nhsbsa.nhs.uk/where-you-live>

Jaką pomoc możesz uzyskać w celu pokrycia kosztów NHS

Chociaż większość leczenia w ramach NHS jest bezpłatna, zazwyczaj pobierana jest opłata za:

- Recepty NHS
- Przeglądy i leczenie stomatologiczne NHS
- badania wzroku
- nowe okulary lub soczewki kontaktowe
- naprawa lub wymiana okularów lub soczewek kontaktowych
- Peruki NHS
- Stabilizatory materiałowe NHS – takie jak biustonosze chirurgiczne, rajstopy podtrzymujące i stabilizatory kręgosłupa
- wyjazd na leczenie w ramach NHS
- W zależności od Twojej sytuacji możesz być uprawniony do pomocy w pokryciu tych kosztów.



## 7. Zdrowie psychiczne



Jeśli mieszkasz w Anglii i masz ukończone 18 lat, możesz uzyskać dostęp do usług terapii NHS w leczeniu lęku i depresji.

Skierowanie do lekarza rodzinnego może zostać skierowane do Ciebie, albo możesz udać się do niego sam, bez skierowania.

Oferta usług terapii NHS:

- terapie oparte na rozmowie, takie jak terapia poznawczo-behavioralna (CBT), poradnictwo, inne terapie i samopomoc kierowana
- pomoc w przypadku typowych problemów ze zdrowiem psychicznym, takich jak stany lękowe i depresja

Problemy, które można leczyć za pomocą terapii :

- depresja
- uogólniony niepokój
- niepokój społeczny
- panika i agorafobia
- inne fobie
- zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne (OCD)
- zespół stresu pourazowego (PTSD)
- zaburzenie dysmorficzne ciała

**Jeżeli Ty lub ktoś inny jest w niebezpieczeństwie, zadzwoń pod numer 999 lub udaj się na oddział ratunkowy.**

**Możesz także zadzwonić bezpłatnie do Samarytan pod numer 116 123, jeśli chcesz z kimś porozmawiać już teraz.**

### **Jeśli potrzebujesz pomocy teraz i nie wiesz co robić**

Jeśli potrzebujesz pilnej pomocy w zakresie zdrowia psychicznego, uzyskaj pomoc pod numerem 111 i wybierz opcję zdrowia psychicznego.

Znajdź lokalne organizacje charytatywne zajmujące się zdrowiem psychicznym

Możesz odwiedzić Hub of Hope, aby wyszukać organizacje charytatywne zajmujące się zdrowiem psychicznym w swoim miejscu zamieszkania. Prowadzona jest przez ogólnokrajową organizację charytatywną Chasing the Stigma.

<https://hubofhope.co.uk/>

Merton Talking Therapies oferuje bezpłatne, poufne terapie poprzez rozmowę, a także wsparcie w zakresie dobrego samopoczucia i zatrudnienia dla osób w wieku 18 lat i starszych doświadczających lęku i depresji.

<https://swlstg.nhs.uk/merton-how-we-help>



## Uzyskaj dostęp do Służby Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży

Access Child and Youth Mental Health Service, znana również jako CAMHS (Child and Adolescent Mental Health Services), sprawdza skierowania młodych ludzi w wieku od 5 do 18 lat, którzy zgłaszają trudności związane z dobrostanem emocjonalnym/zdrowiem psychicznym.

Zespół sprawdza także skierowania dotyczące schorzeń neurorozwojowych, takich jak ASC (stany ze spektrum autyzmu) i ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi). Telefony kierowane są do młodych ludzi/opiekunów, aby zrozumieć ich obawy, ocenić ryzyko oraz zaoferować poradę i wsparcie.

<https://swlstg.nhs.uk/service-detail/service/access-child-and-youth-mental-health-service-54/>

### Skierowania i dostęp

Skierowania od specjalistów można składać za pośrednictwem elektronicznej usługi skierowań (e-RS) do pojedynczego punktu dostępu (SPA) w Wandsworth lub wysyłając wiadomość e-mail na adres [wandsworthcamhsreferrals@swlstg.nhs.uk](mailto:wandsworthcamhsreferrals@swlstg.nhs.uk). Z zespołem można się również skontaktować pod numerem **0203 513 6631**.

## Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne przed, w trakcie i po ciąży

Jeśli czujesz, że potrzebujesz pomocy w zakresie zdrowia psychicznego, porozmawiaj z położną, pielęgniarką środowiskową lub lekarzem rodzinnym. Możesz wybrać dowolnego pracownika służby zdrowia, z którym czujesz się najlepiej.

Będą mogli skierować Cię do specjalistycznego zespołu okołoporodowego zdrowia psychicznego lub oddziału zdrowia psychicznego matki i dziecka (MBU), jeśli będzie to potrzebne. Okres okołoporodowy oznacza okres ciąży i do 12 miesięcy po porodzie.

### Organizacje do których możesz się zwrócić:

**Tommy's** to organizacja charytatywna oferująca wsparcie i porady w zakresie zdrowia psychicznego. Możesz porozmawiać o swojej ciąży z jedną z położnych Tommy'ego.

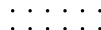
<https://www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/mental-health-wellbeing>

**Stowarzyszenie Maternal Mental Health Alliance** (MMHA) posiada również informacje o innych miejscach, w których można uzyskać pomoc

<https://maternalmentalhealthalliance.org/about-maternal-mental-health/support-mums-and-families/>



## 8. Szczepienia



Ważne jest, aby szczepionki podawać na czas, aby zapewnić najlepszą ochronę. Jeśli jednak Ty lub Twoje dziecko opuściliście szczepienie, skontaktujcie się ze swoim lekarzem rodzinnym, aby je nadrobić.

### Harmonogram szczepień NHS

Wiek	Szczepionki
8 tydzień	<u>Szczepionka 6 w 1</u> <u>Szczepionka przeciwko rotawirusom</u> <u>Szczepionka przeciwko meningokokom typu B</u>
12 tydzień	<u>Szczepionka 6 w 1</u> (2. dawka) <u>Szczepionka przeciw pneumokokom</u> <u>Szczepionka przeciw rotawirusom</u> (2. dawka)
16 weeks	<u>Szczepionka 6 w 1</u> (3. dawka) <u>Szczepionka MenB</u> (2. dawka)
1 rok	<u>Szczepionka Hib/MenC</u> (1. dawka) <u>Szczepionka MMR</u> (1. dawka) <u>Szczepionka pneumokokowa</u> (2. dawka) <u>Szczepionka MenB</u> (3. dawka)
2-15 lat	<u>Szczepionka przeciw grypie dla dzieci</u> (co roku do ukończenia przez dzieci II. klasy szkoły średniej)
3 lata i 4 miesiące	<u>Szczepionka MMR</u> (2. dawka) <u>4 w 1 dawka przypominająca dla dzieci w wieku przedszkolnym</u>
12-13 lat	<u>Szczepionka przeciwko HPV</u>
14 lat	<u>Szczepionka Td/IPV</u> (3 w 1 dawka przypominająca dla nastolatków) <u>Szczepionka MenACWY</u>

Age	Vaccines
8 weeks	6-in-1 vaccine Rotavirus vaccine MenB vaccine
12 weeks	6-in-1 vaccine (2nd dose) Pneumococcal vaccine Rotavirus vaccine (2nd dose)
16 weeks	6-in-1 vaccine (3rd dose) MenB vaccine (2nd dose)
1 year	Hib/MenC vaccine (1st dose) MMR vaccine (1st dose) Pneumococcal vaccine (2nd dose) MenB vaccine (3rd dose)
2 to 15 years	Children's flu vaccine (every year until children finish Year 11 of secondary school)
3 years and 4 months	MMR vaccine (2nd dose) 4-in-1 pre-school booster vaccine
12 to 13 years	HPV vaccine
14 years	Td/IPV vaccine (3-in-1 teenage booster) MenACWY vaccine

## Szczepienia – dorośli i kobiety w ciąży

Wiek	Szczepienia
65 years	<a href="#">Szczepionka przeciw grypie</a> (podawana co roku po ukończeniu 65. roku życia) <a href="#">Szczepionka przeciw pneumokokom</a> <a href="#">Szczepionka przeciw półpaścowi</a> (jeśli ukończyłeś 65 lat 1 września 2023 r. lub później)
70 to 79 years	<a href="#">Szczepionka przeciwko półpaścowi</a>

Age	Vaccines
65 years	Flu vaccine (given every year after turning 65) Pneumococcal vaccine Shingles vaccine (if you turned 65 on or after 1 September 2023)
70 to 79 years	Shingles vaccine

Szczepienia	dla kobiet w ciąży
W sezonie grypowym	<a href="#">Szczepionka przeciw grypie w ciąży</a>
Od 16 tygodnia ciąży	<a href="#">Szczepionka przeciwko krztuścowi</a>

Vaccines	
During flu season	Flu vaccine in pregnancy
From 16 weeks pregnant	Whooping cough (pertussis) vaccine

**Niektóre szczepionki są dostępne w ramach NHS wyłącznie dla grup osób, które potrzebują dodatkowej ochrony.**

Jeśli rozpoczynasz naukę w college'u lub na uniwersytecie, upewnij się, że masz już:

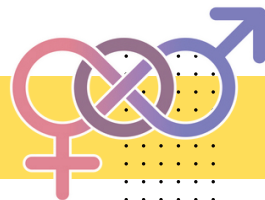
**szczepionka MenACWY** – która chroni przed poważnymi infekcjami, takimi jak zapalenie opon mózgowych. Nadal możesz poprosić swojego lekarza rodzinnego o tę szczepionkę do 25. urodzin.

**2 dawki szczepionki MMR** – ponieważ na uniwersytetach występują ogniska świnki i odry. Jeśli wcześniej nie otrzymałeś 2 dawek MMR, nadal możesz poprosić swojego lekarza rodzinnego o szczepionkę.

**szczepionka przeciwko HPV** – która pomaga chronić przed brodawkami narządów płciowych i nowotworami wywołwanymi przez wirus brodawczaka ludzkiego (HPV), takimi jak rak szyjki macicy.

### Sezonowa szczepionka przeciwko COVID-19

Jeśli jesteś osobą o zwiększonym ryzyku zachorowania na COVID-19 lub ze względu na swój wiek, możesz mieć możliwość przyjęcia sezonowej szczepionki przeciwko COVID-19 tej jesieni.



## 9. Zdrowie seksualne.

Usługi z zakresu zdrowia seksualnego są bezpłatne i dostępne dla wszystkich, bez względu na płeć, wiek, pochodzenie etniczne i orientację seksualną.

Jeśli jesteś osobą niepełnosprawną i masz specjalne wymagania, albo angielski nie jest Twoim pierwszym językiem, przed wizytą powinieneś porozmawiać z personelem kliniki.

W zależności od miejsca zamieszkania, usługi i porady mogą być dostępne pod następującymi adresami:

**<https://www.nhs.uk/service-search/sexual-health/find-a-sexual-health-clinic>**

- kliniki zdrowia seksualnego (które mogą być również nazywane klinikami planowania rodziny, medycyny układu moczowo-płciowego (GUM) lub klinikami zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego)
- Lekarze rodzinni
- niektóre apteki
- usługi dla młodych ludzi

Jeśli nie masz pewności, która usługa jest dla Ciebie odpowiednia, skontaktuj się z NHS 111, a tam uzyskasz poradę.

### Usługi antykoncepcyjne i STI

Klinika zdrowia seksualnego powinna być w stanie udzielić Ci porady zarówno na temat chorób przenoszonych drogą płciową (STI), jak i antykoncepcji. Czasami nazywane są klinikami planowania rodziny, GUM lub klinikami zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego.

### Ich usługi są całkowicie poufne. Powinieneś móc uzyskać:

- porady dotyczące chorób przenoszonych drogą płciową i sposobów ochrony
- przetestowany pod kątem chorób przenoszonych drogą płciową
- informacje o różnych rodzajach antykoncepcji
- jakiegokolwiek rodzaju antykoncepcji, w tym antykoncepcja awaryjna
- W przypadku niektórych rodzajów antykoncepcji, takich jak implanty lub wkładki wewnątrzmaciczne (IUD), może być konieczna druga wizyta.

Niektóre, ale nie wszystkie kliniki zdrowia seksualnego mogą oferować dodatkowe usługi, takie jak:

- specjalne usługi dla osób, które doświadczyły przemocy seksualnej
- szczepienie przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B
- badanie szyjki macicy
- profilaktyka poekspozycyjna (PEP) – krótka seria leków przeciwko HIV dla osób, które mogły niedawno mieć kontakt z HIV
- szczepienia przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) dla mężczyzn uprawiających seks z mężczyznami (MSM) do 45. roku życia włącznie

Niektórzy lekarze rodzinni i usługi dla młodzieży oferują antykoncepcję (w tym antykoncepcję awaryjną) lub testy i leczenie chorób przenoszonych drogą płciową. Porady, informacje i testy są bezpłatne, ale za recepty możesz musieć zapłacić.

Możesz zamówić bezpłatne zestawy do samodzielnego pobierania próbek HIV w wielu częściach Wielkiej Brytanii online. Odwiedź stronę internetową bezpłatnych testów HIV, aby uzyskać więcej informacji lub zamówić zestaw.

**<https://freetesting.hiv/>**

### **Usługi dla ofiar napaści na tle seksualnym.**

Napaść na tle seksualnym jest przestępstwem bez względu na to, kto ją popełnia i gdzie ma miejsce. Może się zdarzyć mężczyznom i kobietom i może obejmować każdą niechcianą aktywność seksualną, od dotykania bez zgody po gwałt.

Centrum skierowań do ofiar napaści na tle seksualnym to miejsce, w którym możesz znaleźć pomoc i opiekę medyczną, a także gdzie będziesz traktowany poważnie. Usługa jest bezpłatna i nie potrzebujesz skierowania. Wszystko, o czym mówisz, jest poufne, a usługa nie powiadomi policji, chyba że jej o tym powiesz. Możesz uzyskać dostęp do usługi przez 24 godziny na dobę.

Znajdź swoje centrum pod:

**<https://www.nhs.uk/service-search/sexual-health-services/find-a-rape-and-sexual-assault-referral-centre>**

Centrum skierowań na napaść seksualną może zorganizować dla Ciebie testy na STI, lek zmniejszający ryzyko zarażenia się HIV i antykoncepcję awaryjną, jeśli ich potrzebujesz. Czasami mogą również pobrać próbki wkrótce po napaści, które mogą być przechowywane na wypadek, gdybyś chciał zgłosić to na policję.

Inne miejsca, w których możesz znaleźć pomoc to:

- Twoja lokalna klinika zdrowia seksualnego
- szpitalny oddział ratunkowy
- policja
- Twój lekarz rodzinny

Możesz również zadzwonić na bezpłatną infolinię Rape Crisis pod numer **0808 802 9999**. Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, zapewniając wsparcie ofiarom przemocy wobec kobiet i mężczyzn, partnerom, rodzinie i przyjaciółom.



## 10. Cięża

### Czym jest opieka prenatalna?

Jest to opieka, którą otrzymujesz w czasie ciąży, aby mieć pewność, że Ty i Twoje dziecko czujecie się jak najlepiej.

Położna lub lekarz zapewniający opiekę prenatalną:

- sprawdzi stan twojego zdrowia i twojego dziecka
- udzieli użytecznych informacji, które pomogą Ci w zdrowej ciąży, w tym porad dotyczących zdrowego odżywiania i ćwiczeń
- omówi twoje opcje i wybory dotyczące opieki nad Tobą w czasie ciąży, porodu i narodzin

Jeśli jesteś w ciąży w Anglii, zostaną Ci zaoferowane:

- 2 badania USG w ciąży w 11.–14. tygodniu i 18.–21. tygodniu
  - badania przesiewowe prenatalne, które mają na celu sprawdzenie ryzyka wystąpienia u dziecka pewnych schorzeń, np. zespołu Downa
  - badania krwi w celu sprawdzenia obecności kiły, HIV i zapalenia wątroby typu B
  - badanie przesiewowe w kierunku anemii sierpowatej i talasemii
- Możesz również skorzystać z zajęć w szkole przedporodowej, w tym warsztatów poświęconych karmieniu piersią.

### Zapytaj swoją położną o zajęcia dostępne w Twojej okolicy.

Otrzymuj wiadomości e-mail dotyczące ciąży i dziecka Start4Life  
Zapisz się na cotygodniowe e-maile od Start4Life, aby otrzymywać fachowe porady, filmy i wskazówki dotyczące ciąży, porodu i nie tylko.

<https://www.nhs.uk/start-for-life/start-for-life-emails/>

### Wybór miejsca urodzenia.

Możesz urodzić w domu, w ośrodku prowadzonym przez położną (oddział położniczy lub centrum porodowe) lub w szpitalu.

Decyzja o tym, gdzie chcesz urodzić dziecko, zależy od Twoich potrzeb, ryzyka, a w pewnym stopniu także od miejsca zamieszkania.

Zazwyczaj możesz rozważyć każdą z tych lokalizacji porodu. Ale jeśli ciąża jest wysokiego ryzyka lub masz pewne schorzenia, najbezpieczniej jest urodzić w szpitalu, gdzie dostępni są specjaliści.

## 11. Okulista



### Bezpłatne badania wzroku w ramach NHS

Masz prawo do bezpłatnego badania wzroku w ramach NHS, jeśli:  
<https://www.nhs.uk/service-search/find-an-NHS-sight-test/location>

- masz mniej niż 16 lat
- masz 16, 17 lub 18 lat i uczysz się w trybie stacjonarnym (dotyczy to nauki w trybie stacjonarnym w szkole, college'u, na uniwersytecie lub w domu)
- masz 60 lat lub więcej
- jesteś zarejestrowany jako osoba słabo widząca lub niewidoma
- zdiagnozowano u ciebie cukrzycę lub jaskrę
- masz 40 lat lub więcej i u Twojej matki, ojca, rodzeństwa lub dziecka zdiagnozowano jaskrę
- zostałeś poinformowany przez okulistę, że istnieje ryzyko wystąpienia jaskry
- jesteś więźniem na przepustce
- kwalifikujesz się do otrzymania bonu na kompleksowe soczewki NHS – Twój optyk może udzielić Ci porady na temat przysługujących Ci uprawnień

### Jak często mogę skorzystać z bezpłatnego badania wzroku w ramach NHS?

Jeśli kwalifikujesz się do bezpłatnego badania wzroku w ramach NHS, możesz poddać się takiemu badaniu raz na 2 lata.

Możesz mieć możliwość poddania się bezpłatnemu badaniu wzroku w ramach NHS częściej niż co 2 lata, jeśli zaleci to okulista lub optometrysta.

### Bony na kompleksowe soczewki NHS

Aby móc ubiegać się o voucher na soczewki złożone, Twoje soczewki muszą mieć moc  $-10/+10$  dioptrii lub większą, bądź być soczewkami dwuogniskowymi sterowanymi pryzmatem.

Bony na soczewki złożone stanowią wkład w cenę tych soczewek – obecnie 15,55 GBP za soczewki jednoogniskowe i 39,90 GBP za soczewki dwuogniskowe.

Bony te przysługują wyłącznie osobom spełniającym kryteria kliniczne i niekwalifikującym się do otrzymania żadnego z głównych bonów optycznych.



## 12. Dentysta

Możesz znaleźć gabinet stomatologiczny, który będzie Ci odpowiadał – blisko domu lub pracy – i zadzwonić, aby sprawdzić, czy są dostępne terminy wizyt w ramach NHS.

Na tej stronie internetowej możesz wyszukać dentystę NHS w swojej okolicy .

**<https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist>**

Gabinety stomatologiczne nie zawsze będą miały możliwość przyjmowania nowych pacjentów NHS. Być może będziesz musiał zapisać się na listę oczekujących, poszukać innego dentysty, który przyjmuje nowych pacjentów NHS lub udać się na wizytę prywatną.

Gdy już znajdziesz gabinet stomatologiczny, możesz zostać poproszony o wypełnienie formularza rejestracyjnego podczas pierwszej wizyty, który ma na celu jedynie dodanie Cię do bazy danych pacjentów. Nie oznacza to jednak, że masz zagwarantowany dostęp do wizyty u dentysty w ramach NHS w przyszłości.

### **Jakie usługi stomatologiczne są dostępne w ramach NHS?**

NHS zapewni wszelkie niezbędne leczenie, aby utrzymać jamę ustną, zęby i dziąsła w zdrowiu oraz bez bólu.

Decyzję o tym, jaki rodzaj leczenia jest właściwy, podejmuje się na podstawie oceny klinicznej i osądu klinicznego.

Twój dentysta musi jasno poinformować Cię, które zabiegi można wykonać w ramach NHS, a które wyłącznie prywatnie, a także jakie są koszty każdego z nich.

### **Pomoc nagła.**

Możesz uzyskać pomoc od NHS 111 , jeśli masz:

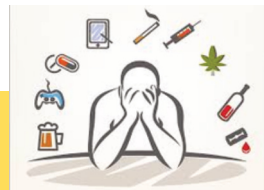
- **silny ból**
- **obfite krwawienie**
- **obrzęk ust, gardła, szyi lub oczu**

### **Kto ma prawo do bezpłatnego leczenia stomatologicznego w ramach NHS w Anglii?**

Nie musisz płacić za usługi stomatologiczne NHS, jeśli:

- poniżej 18 roku życia lub poniżej 19 roku życia i w trakcie nauki w trybie stacjonarnym
- jesteś w ciąży lub urodziłaś dziecko w ciągu ostatnich 12 miesięcy
- leczenie w szpitalu NHS, a Twoje leczenie jest prowadzone przez stomatologa szpitalnego (ale może być konieczne pokrycie kosztów protez lub mostów)
- otrzymujesz świadczenia dla osób o niskich dochodach lub masz mniej niż 20 lat i jesteś na utrzymaniu osoby pobierającej świadczenia dla osób o niskich dochodach





## 13. Uzależnienia

Znajdź usługi wsparcia w przypadku uzależnienia pod:  
**<https://www.viaorg.uk/> – Ośrodek leczenia Uzależnień**  
**Phone: 0300 303 4610**  
**Email: [merton@viaorg.uk](mailto:merton@viaorg.uk)**

### Znajdź usługi wsparcia w przypadku uzależnienia od alkoholu.

Pomoc w leczeniu uzależnienia od alkoholu może pomóc Ci ograniczyć lub całkowicie zaprzestać picia, jeśli wpływa ono na Twoje życie lub zdrowie.

Usługi dla osób uzależnionych od alkoholu obejmują:

- wsparcie, które pomoże Ci przestać pić
- rehabilitacja
- doradztwo i terapia poznawczo-behawioralna (CBT)
- terapia grupowa
- Samopomoc

Tu znajdziesz najbliższą dostępną pomoc:

**<https://www.nhs.uk/Service-Search/find-an-alcohol-addiction-service/location>**

### Usługi NHS pomagające rzucić palenie.

**Zadzwoń na bezpłatną Krajową Infolinię Wolną od Smokefree pod numer 0300 123 1044**

Lokalne usługi wspomagające rzucanie palenia są bezpłatne, przyjazne i mogą znacznie zwiększyć Twoje szanse na rzucenie nałogu na dobre.

Usługi te, prowadzone przez doświadczonych doradców, oferują szereg sprawdzonych metod, które pomogą Ci rzucić palenie.

Udziel Ci rzetelnych informacji i porad, a także zapewnią profesjonalne wsparcie w ciągu pierwszych kilku miesięcy rzucania palenia.

Ułatwiają również i przystępniej cenowo korzystanie z terapii wspomagających rzucenie palenia, np. terapii zastępczej nikotyną lub bupropionu (Zyban).

**<https://www.nhs.uk/conditions/stop-smoking-treatments/>**

NRT można kupić w aptekach i niektórych sklepach. Jest również dostępny na receptę od lekarza lub w NHS, w ramach programu rzucania palenia.

Dostępny jest jako:

- plastry
- guma do żucia
- inhalatory (wyglądające jak plastikowe papierosy)
- tabletki, paski doustne i pastylki do ssania
- spray do nosa i ust



## 14. Karta ubezpieczenia zdrowotnego- UK Global Health Insurance Card (GHIC)



### Uzyskaj ubezpieczenie zdrowotne za granicą dzięki brytyjskiej karcie GHIC lub brytyjskiej karcie EKUZ

UK Global Health Insurance Card (GHIC) pozwala na uzyskanie niezbędnej państwowej opieki zdrowotnej w Europejskim Obszarze Gospodarczym (EOG) i niektórych innych krajach na takich samych zasadach jak rezydent danego kraju. Może być ona bezpłatna lub może wymagać opłaty równoważnej tej, którą zapłaciłby rezydent lokalny.

UK GHIC zastąpił istniejącą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EHIC). Jeśli masz istniejącą EHIC, możesz nadal jej używać do daty wygaśnięcia na karcie. Po wygaśnięciu karty będziesz musiał złożyć wniosek o UK GHIC, aby ją zastąpić.

O nową kartę można się ubiegać do 9 miesięcy przed upływem terminu ważności obecnej karty.

Karta GHIC w Wielkiej Brytanii jest bezpłatna i ważna do 5 lat. Złóż wniosek o nową kartę za pośrednictwem strony internetowej NHS. Unikaj nieoficjalnych stron internetowych – mogą pobierać opłatę za złożenie wniosku.

UK GHIC nie zastępuje ubezpieczenia podróznego. Radzimy, aby mieć prywatne ubezpieczenie podrózne i medyczne na czas trwania podróży.

Możesz ubiegać się o UK GHIC, jeśli jesteś rezydentem w Wielkiej Brytanii.

Możesz również dodać członków rodziny do swojego wniosku podczas składania wniosku.

**<https://overseas-healthcare.nhsbsa.nhs.uk/get-healthcare-cover-travelling-abroad/start>**

Będziesz musiał podać:

- pełne imię i nazwisko
- adres
- Data urodzenia
- Narodowy numer ubezpieczenia

### Co obejmuje Twoja karta.

- leczenie doraźne i wizyty na oddziale ratunkowym
- leczenie lub rutynowa opieka medyczna w przypadku przewlekłych lub wcześniej istniejących schorzeń
- rutynowa opieka okołoporodowa, o ile nie wyjeżdżasz za granicę, aby rodzić

## 15. Informacje o lokalnych serwisach



### South West London

Zmniejszanie nierówności w dostępie do opieki zdrowotnej

<https://www.southwestlondon.icb.nhs.uk/what-we-do/>

#### General enquiries



020 3880 0308



[hello@swlondon.nhs.uk](mailto:hello@swlondon.nhs.uk)



Monday to Friday 9:00 am to 5:00 pm



#### Mądry wybór odpowiedniej opieki, od razu

Darmowe aplikacje telefoniczne NHS dla pacjentów i opiekunów gwarantujące, że Państwo i Państwa rodziny otrzymają odpowiednią opiekę, od razu.



Aplikacja wyszukiwania usług NHS Service Finder pomoże Państwu w znalezieniu najbliższej i najstosowniejszej pomocy medycznej, bez względu na to, gdzie się Państwo znajdują. W celu pobrania swojej lokalnej wersji, wystarczy wyszukać 'NHS service finder' w sklepie z aplikacjami.



Aplikacja NHS HANDI oferuje porady i wsparcie rodzicom oraz opiekunom sprawującym opiekę nad chorym dzieckiem. Zawiera proste wskazówki dotyczące tego, co należy uczynić oraz z kim się skontaktować, oraz jak samodzielnie można zbadać powszechne choroby dziecięce. Należy wyszukać 'HANDIApp' w sklepie z aplikacjami.



#### Family Centre Services -

<https://www.merton.gov.uk/communities-and-neighbourhoods/childrens-centres>

Telephone **020 8274 5300**

#### Pomoc ofiarom przemocy -

<https://www.hestia.org/domestic-abuse-service-merton-refuge>

Telephone **0808 169 9975**

#### 24/7 Wsparcie zdrowia mentalnego

<https://www.swlstg.nhs.uk/patients-carers/crisis-support/mental-health-support-line>

Telephone **0800 028 8000**

#### Families Anonymous (uzależnionych od narkotyków)

<https://famanon.org.uk/>

Telephone **020 7498 4680**

#### Health Visitors - Merton

<https://clch.nhs.uk/services/health-visiting>

Telephone **0330 053 9264**

#### Free2Talk - Sojusz Free2B

Klub młodzieżowy dla młodych osób LGBTQ+

Telephone **07757 502 726**

#### Wsparcie w samookaleczeniu

<https://www.selfinjurysupport.org.uk/>

Telephone **0808 800 8088** Tekst - **07537 432444**

#### Informacje o lokalnych serwisach

<https://www.swlondon-healthiertogether.nhs.uk/resources/information-on-local-healthcare-services?service-filter=i&type=&condition=>



Contact us at:

+44 2036 498 260  
info@polishfamily.org.uk

Social Media:

f Polish Family Association  
X @PolishFamily

Buses 152, 255, 60, 463 (Next to Pollards Hill Library)