

W niniejszym przewodniku znajdziesz odpowiedzi na ewentualne pytania, dotyczące Usług Zdrowia Seksualnego w rejonie Grampian



Polish - Polski



Usługi Zdrowia Seksualnego w Grampian, co powinno się wiedzieć

Październik 2009

© NHS Grampian

Spis treści:

Niniejsza ulotka dostarczy odpowiedzi na następujące pytania:

- 1 Jakie usługi dot. opieki zdrowia seksualnego są dostępne?
- 2 Czy mi i mojej rodzinie przysługuje bezpłatna opieka w dziedzinie zdrowia seksualnego w ramach Narodowej Służby Zdrowia (NHS)?
- 3 Kto zapewnia usługi w dziedzinie opieki zdrowia seksualnego?
- 4 Jakie usługi zapewniają lekarze ogólni (GP)?
- 5 Jakie usługi specjalistyczne w dziedzinie zdrowia seksualnego zapewnia NHS Grampian?
- 9 Czy muszę widzieć się z lekarzem?
- 9 Czy te usługi mają charakter poufny?
- 9 Co należy zrobić w przypadku, gdy nie potrzebuję nagłej opieki zdrowotnej, a moja przychodnia lekarska oraz usługi specjalistyczne są zamknięte?
- 10 Gdzie mogę dowiedzieć się czegoś więcej na temat usług w dziedzinie zdrowia seksualnego w Grampian?
- 10 Gdzie mogę znaleźć inne użyteczne źródła informacji dot. zdrowia?

Jakie usługi dot. opieki zdrowia seksualnego są dostępne?

W skład tych usług wchodzi:

- BEZPŁATNA antykoncepcja, w tym awaryjna
- środki antykoncepcyjne i prezerwatywy
- Badania szyjki macicy i uświadamianie n/t piersi
- Planowanie ciąży i testy ciążowe
- Wybory przy nieplanowanej ciąży, w tym aborcja
- Pomoc w problemach seksualnych, takich jak impotencja, utrata popędu seksualnego oraz bezpłodność
- Porady dotyczące przekwitania
- Zmniejszanie bólu oraz inne problemy z genitaliami
- Usługi dla ofiar przemocy seksualnej
- Leczenie chorób przenoszonych drogą płciową (STI), w tym HIV, chlamydii oraz wirusowego zapalenia wątroby (WZW) typu B
- Leczenie, porada oraz pomoc w przypadku HIV
- Szczepienie na WZW typu A i B (Hepatitis A & B) oraz szczepionka przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV)
- Porady n/t dobrego samopoczucia seksualnego, w tym bezpieczniejszego seksu
- Usługi dla lesbijek, gejów (mężczyzn uprawiających seks z mężczyznami) oraz osób, będących biseksualistami i transseksualistami (LGBT)
- Pomoc dla osób będących LGBT, które spotykają się z prześladowaniem i uprzedzeniami

Czy mi i mojej rodzinie przysługuje BEZPŁATNA opieka w dziedzinie zdrowia seksualnego w ramach Narodowej Służby Zdrowia (NHS)?

Każdy, niezależnie od statusu, ma prawo do WOLNEGO dostępu do opieki zdrowotnej NHS w ramach następujących usług:

- Antykoncepcja
- Leczenie chorób przenoszonych drogą płciową, w tym HIV

Należy jednak zauważyć, że inne usługi NHS, w tym opieka podstawowa i szpitalna, mogą nie być bezpłatne dla tymczasowych rezydentów z krajów spoza Europejskiego Obszaru Gospodarczego (EEA) oraz krajów, które nie zawarły z EEA obustronnej umowy dotyczącej opieki zdrowotnej. Aby uzyskać więcej informacji, proszę zwrócić się do recepcji swojej przychodni kierownika przychodni lub skontaktować się z Nigelem Firth, Kierownikiem d/s Równości i Różnorodności, NHS Grampian.

Adres:

Nigel Firth,
Equality and Diversity Manager,
Ground Floor, Room 15,
Ashgrove House,
Aberdeen Royal Infirmary,
Foresterhill
Aberdeen
AB25 2ZA

Telefon: (01224) 552245
Email: Nigel.firth@nhs.net

Kto zapewnia usługi w dziedzinie opieki zdrowia seksualnego?

Usługi w dziedzinie opieki zdrowia seksualnego zapewniają się na różne sposoby.

Głównie zapewniają je:

- Lekarze medycyny ogólnej (GP)
- Specjaliści zdrowia seksualnego, jak kompleksowe usługi ds. zdrowia seksualnego i rozrodczości, znane jako 'Square 13' oraz kompleksowe usługi ds. medycyny układu moczowo-płciowego, znane jako 'Klinika Miejska' (City Clinic)
- Specjalistyczne służby zdrowia seksualnego o szerokim zasięgu (np. dla mężczyzn uprawiających seks z mężczyznami)
- Specjalistyczne programy badań o szerokim zasięgu (np. pocztowe badania dot. chlamydii i rzeżączki)
- Przychodnie szpitalne (np. ginekologia, urologia)
- Ośrodki specjalistyczne d/s napaści na tle seksualnym oraz Policja
- Apteki społeczne
- Szpitale
- Oddziały chorób zakaźnych (np. zakażenie HIV)

Jakie usługi zapewniają lekarze ogólni (GP)?

GP jest Twoim miejscowym lekarzem osobistym w ramach NHS. Lekarze ogólni (GP) są zwykle pierwszym medycznym punktem kontaktu z NHS i zapewniają zarówno poradę, jak i leczenie. Jeśli jesteś chory(a) lub obawiasz się o swoje zdrowie seksualne, bądź o zdrowie seksualne kogoś z Twojej rodziny, powinieneś/powinnaś zobaczyć się ze swoim lekarzem. Miejsce, w którym spotykasz się ze swoim lekarzem, nazywa się przychodnią (surgery) lub ośrodkiem zdrowia (health centre). Lekarze ogólni (GP) pracują często w małej grupie, zwanej praktyką. Korzyści z pracy lekarzy GP w małych grupach są takie, że wówczas kiedy Twój własny GP jest niedostępny, możesz poprosić o spotkanie z innym GP w tej samej praktyce.

W wielu praktykach są zarówno GP mężczyźni, jak i kobiety. Jeśli Twoja wiara, religia lub kultura wymagają, abyś Ty sam lub któryś z członków Twojej rodziny był badany przez lekarza tej samej płci, powiadom o tym recepcjonistkę podczas pierwszej rejestracji.

Większość przychodni oraz ośrodków zdrowia posiada rampę dla wózka inwalidzkiego oraz toalety dla niepełnosprawnych.

Jeśli wymagane jest leczenie lub zbadanie problemu zdrowia seksualnego, GP zajmie się skoordynowaniem tego i zapewni, że będzie to świadczone. Dalsze leczenie może być świadczone przez twojego GP, bądź członka jego zespołu, np. pielęgniarkę przychodni, położną lub wizytatora zdrowia (pielęgniarkę środowiskową), a jeśli to konieczne, poprzez skierowanie do lekarza specjalisty, tzw. konsultanta lub też do innych służb specjalistycznych. Lekarze ogólni chętnie również promują dobry stan zdrowia wśród swoich pacjentów. Wraz ze swoim personelem udzielają oni porad na temat diety, ćwiczeń, zdrowego życia oraz zapobiegania chorobom.

Jakie usługi specjalistyczne w dziedzinie zdrowia seksualnego zapewnia NHS Grampian?

NHS Grampian oferuje dwie usługi specjalistyczne w dziedzinie zdrowia seksualnego:

- kompleksowe usługi ds. zdrowia seksualnego i rozrodczości (**Square 13**)
- kompleksowe usługi ds. medycyny układu moczowo-płciowego (**City Clinic**)

Obydwie służby zlokalizowane są w Aberdeen, lecz Square 13 prowadzi również klinikę we Fraserburgu dwa razy w miesiącu.

Square 13 i City Clinic prowadzą szerszy zakres usług, niż Twój lekarz GP, a ich usługi są zwykle szybciej dostępne. Można umówić się na wizytę, albo zgłosić się do kliniki t.j. 'wpaść bez zapowiedzi'. Usługi oferowane przez Square 13 oraz City Clinic są wyszczególnione poniżej.

Kompleksowe usługi ds. zdrowia seksualnego i rozrodczości, znane jako 'Square 13', mieszczą się przy:

13 Golden Square,
Aberdeen,
AB10 1RH

Tel: **0845 337 99 00**

Fax: **01224 555123**

Tutaj możesz otrzymać:

- BEZPŁATNĄ poradę specjalistyczną na temat antykoncepcji oraz zdrowia w zakresie reprodukcji. Wszystkie aktualne metody antykoncepcyjne są zapewniane BEZPŁATNIE i dostępne bez recepty
- Dostępne są testy próbki na STI (infekcje przenoszone drogą płciową), w tym HIV oraz wirusy kiły (Syphilis) i WZW (Hepatitis), jak również leczenie większości STI.

- Badania szyjki macicy
- Instrukcja dot. uświadamiania na temat piersi
- Porada n/t planowania ciąży i testy ciążowe
- Porada odnośnie wyborów przy nieplanowanej ciąży, w tym aborcji
- Porada i leczenie w przypadku problemów seksualnych, takich jak bolesny seks, impotencja
- Informacja w przypadku bezpłodności
- Informacja n/t przekwitania i ocena
- Informacja i ocena problemów z narządami płciowymi, jak np. ból
- Porada, postępowanie oraz pomoc w przypadku przemocy seksualnej
- Testy na chłamydię i rzeżączkę (Gonorrhoea), antykoncepcja doraźna oraz testy ciążowe w ramach akcji 'wpaść bez zapowiedzi'

Kliniki przy Square 13

- 'Klinika 'wpaść bez zapowiedzi' – codziennie od poniedziałku do piątku 9:00 do 11:00
- Klinika 'wpaść bez zapowiedzi' dla osób do 25 lat – w czwartek 16:30 do 18:30, oraz w sobotę od 10:00 do 12:30 (tylko antykoncepcja awaryjna, ostatnie pół godziny)
- Kliniki nieplanowanej ciąży (wymagane umówione spotkanie)
- Kliniki problemów seksualnych (wymagane umówione spotkanie)

Klinika we Fraserburgu

Square 13 prowadzi klinikę w szpitalu we Fraserburgu w drugi i czwarty wtorek każdego miesiąca, od 9:30 do 13:30. Zwykle trzeba się umówić na wizytę, a można to zrobić, dzwoniąc pod numer: **0845 337 9900**.

Kompleksowe usługi ds. medycyny układu moczowo-płciowego

Jeśli masz jakieś objawy narządów płciowych, zgłoś się do tej służby.

The City Clinic mieści się w:

Woolmanhill Hospital,
Skene Street,
Aberdeen,
AB25 1LD

Tel: **0845 337 99 00**

Fax: **01224 555472**

City Clinic może zapewnić:

- BEZPŁATNE testy i leczenie STI, w tym HIV oraz próbki i szczepienie na WZW
- Porada i postępowanie odnośnie objawów/obaw dot. przewodów rodnych, między innymi bólu, wydzieliny, krwawienia, guzów, chorób skórnych itp.
- BEZPŁATNE prezerwatywy
- BEZPŁATNA antykoncepcja doraźna
- BEZPŁATNA antykoncepcja
- Dostępne są również testy ciążowe
- Porada, postępowanie oraz pomoc w przypadku przemocy seksualnej



Kliniki

- 'Usługi badań na chłamydię i rzeżączkę w ramach 'wpadnięcia bez zapowiedzi'
- Kliniki typu 'wpaść bez zapowiedzi', czynne są we wtorki i czwartki rano od 8:30 do 10:00
- Klinika tylko dla kobiet (z profesjonalnym personelem zdrowia, w składzie kobiecym): we wtorki po południu od 14:00 do 16:30 (tylko umówione wizyty)
- Klinika tylko dla mężczyzn: w piątki po południu od 13:20 do 15:40 (tylko umówione wizyty)

Czy muszę widzieć się z lekarzem?

Niekoniecznie. Porada n/t zdrowia seksualnego oraz leczenie jest zapewniane bezpiecznie przez szereg profesjonalistów, w tym pielęgniarki, pracowników zdrowia dla młodzieży, farmaceutów, agencje wolontarystyczne oraz lekarzy.

Czy te usługi mają charakter poufny?

Tak, żadne osobiste informacje, ani informacje dotyczące Twojej konsultacji, badań, czy leczenia nie zostaną udostępnione bez Twojej zgody żadnym innym stronom z zewnątrz. Odnosi się to również do osób nieletnich, poniżej 16 lat. Wyjątek stanowi sytuacja, gdy profesjonaliści ochrony zdrowia uważają, że wobec Ciebie lub innej osoby istnieje ryzyko poważnej krzywdy. W takich okolicznościach może być konieczne poinformowanie innych służb, będzie to z Tobą jednak najpierw przedyskutowane.

Co należy zrobić w przypadku, gdy nie potrzebuję nagłej opieki zdrowotnej, a moja przychodnia lekarska oraz usługi specjalistyczne są zamknięte?

W takich okolicznościach należy zadzwonić na Infolinię **NHS24: 08454 24 24 24** lub poczekać do otwarcia Twojej przychodni lekarskiej. Jeśli nie mówisz po angielsku, poproś znajomego lub krewnego mówiącego po angielsku, aby zadzwonił w Twoim imieniu.

Gdzie mogę dowiedzieć się czegoś więcej na temat usług w dziedzinie zdrowia seksualnego w Grampian?

Oto gdzie można znaleźć więcej informacji:

- Strona internetowa NHS Grampian:
www.nhsgrampian.org/sexualhealth
- Sexual Health Direct (aby dowiedzieć się o wszystkich usługach dot. zdrowia seksualnego) Tel: **0845 1228690** lub ich strona internetowa: **www.fpa.org.uk**
- Szczegóły dot. przychodni lekarzy GP w Szkocji:
www.show.scot.nhs.uk
- Szczegóły dot. miejscowych klinik zdrowia seksualnego można znaleźć w lokalnej książce telefonicznej lub kontaktując się z NHS Grampian, Szpitalem publicznym, Punktami zdrowia, Aptekami, bądź swoją miejscową biblioteką

Gdzie mogę znaleźć inne użyteczne źródła informacji na temat zdrowia?

Więcej informacji można uzyskać, kontaktując się z:

Alcohol Support Ltd

(Rada i poradnictwo)

62 Dee Street

Aberdeen

AB11 6DS

Tel: **01224 573887**

Fax: **01224 213479**

Email: **info@alcoholsupport.co.uk**

Strona internetowa: **www.alcoholsupport.co.uk**

Zapewniane usługi:

- Porada oraz informacja
- Poradnictwo indywidualne
- Służba d/s Dziecka i Rodziny
- Służba Wymiaru Sprawiedliwości d/s Uzależnień
- Program Odraczania Wyroku
- Służba d/s przemocy domowej/alkoholu
- Program rehabilitacji pijanych kierowców
- Usługi skierowania do zatrudnienia
- Usługi skierowania do lekarza GP (Northfield)

Czy można zwrócić się samemu? : Tak

Czy inne agencje mogą mnie tam skierować? : Tak, każdy odpowiedni profesjonalista może Cię tam skierować

Objęty obszar geograficzny? : Aberdeen City i Aberdeenshire

Szpitala Społeczne

Wszystkie zapewniają BEZPŁATNĄ awaryjną antykoncepcję, a niektóre zapewniają bezpłatne prezerwatywy.

Farmaceuci/Aptekarze Społeczni

Wszystkie apteki społeczne w ramach NHS realizują recepty NHS oraz zapewniają dodatkowe usługi. Większość aptek jest otwarta od poniedziałku do piątku oraz w sobotę rano. Niektóre są również otwarte w soboty po południu oraz w niedziele. W niektórych rejonach apteki są otwarte poza normalnymi godzinami pracy na zasadzie dyżurów.



Farmaceuci społeczni zapewniają poradę w szerokim zakresie kwestii zdrowotnych, w tym także zdrowia seksualnego oraz antykoncepcji. Porada ta jest bezpłatna i nie trzeba umawiać się na wizytę, chociaż może się zdarzyć, że w porze ruchliwej trzeba będzie poczekać. Wszystkie recepty NHS na środki antykoncepcyjne są wydawane BEZPŁATNIE, a większość aptek zapewnia również bezpłatną antykoncepcję awaryjną dla dziewcząt i kobiet od 13 lat wzwyż. W niektórych aptekach dostępne są bezpłatne prezerwatywy, natomiast większość z nich proponuje różne rodzaje prezerwatyw na sprzedaż. Niektóre oferują usługi STI, obejmujące poradę na temat zdrowia seksualnego, zestawy testów na chłamydię i rzeżączkę, oraz leczenie dla pacjentów z pozytywnym wynikiem testu.

Prezerwatywy

BEZPŁATNE prezerwatywy dostępne są w następujących punktach:

- 'Square 13', 13 Golden Square, Aberdeen. Telefon: **0845 337 99 00**
- The 'City Clinic' (Genitourinary Medicine), Woolmanhill Hospital, Aberdeen. Telefon: **0845 337 99 00**
- Dr Gray's Hospital, Family Planning Clinic, Elgin. Telefon: **(01343) 567574**
- SMS (Moray) przy Elgin Youth Cafe oraz Dr Gray's Hospital, Elgin
Telefon: **(01343) 545246**
- Punkty zdrowia NHS Grampian (Healthpoints), (sprawdź lokalizację na stronie 21) Telefon: **0500 20 20 30**
- Niektórzy lekarze ogólni GP
- Niektóre apteki
- Terrence Higgins Trust, 11 Waverley Place, Aberdeen. Telefon: **0845 241 2151**
- Get Rubbered (bezpłatne prezerwatywy i lubrykanty wysyłane pocztą dla gejów i biseksualnych mężczyzn, mieszkających na terenach rolniczych). Telefon: **0141 332 3838** lub Email: **condoms@getrubbered.com**

Fraserburgh Needle Exchange

Kessock Clinic,
Kessock Road,
Fraserburgh,
AB43 8UE

Tel: 01346 585167

Fax: 01346 585161

Zapewniane usługi:

- Usługi wymiany igieł
- Indywidualne poradnictwo/wsparcie/rada, informacja dla zażywających narkotyki, krewnych i przyjaciół
- Badania na HIV, WZW typu B i C

Czy można zwrócić się samemu? : Tak

Objęty obszar geograficzny? : Północny rejon Aberdeenshire



Golden Square NHS Grampian Pregnancy Support Team

Aberdeen Maternity Hospital,
Cornhill Road,
Aberdeen,
AB25 2ZL

Tel: 01224 554516 (Położna Specjalistyczna)

Zapewniane usługi:

- Usługi wielo-oddziałowe dla kobiet zażywających alkohol i narkotyki
- Porada specjalistyczna we wszystkich dziedzinach antykoncepcji, ciąży i opieki nad dzieckiem
- Specjalistyczna opieka przez okres ciąży i wczesne rodzicielstwo
- Porada antykoncepcyjna

Czy można zwrócić się samemu? : Tak

Czy inne agencje mogą mnie tam skierować? : Tak, każdy odpowiedni profesjonalista może Cię tam skierować

Objęty obszar geograficzny? : Aberdeen City i Aberdeenshire.

The Healthy Hoose

2B Logie Place,
Aberdeen,
AB16 7TP

Tel: 01224 661500

Fax: 01224 661504

Zapewniane usługi:

- Konsultacje z praktykującą pielęgniarką od poniedziałku do piątku, zapewniana opieka zdrowotna, leczenie i porada dla mieszkańców Middlefield/Smithfield.
- Usługi obejmujące testy ciążowe, poradyn/tplanowania rodziny i antykoncepcji, antykoncepcję doraźną, zaopatrzenie w prezerwatywy, badanie na STI, w tym WZW typu B & C oraz HIV, a także szczepienie na WZW typu B

- Badania kontrolne zdrowej kobiety i zdrowego mężczyzny
- Poradnictwo – umówione wcześniej wizyty

Czy można zgłosić się samemu: Tak, ale trzeba być zarejestrowanym u lekarza GP w obrębie Aberdeen City

Objęty obszar geograficzny? : dzielnica Aberdeen - Middlefield

Marywell Healthcare Centre (Przychodnia dla bezdomnych)

Marywell Healthcare Centre,
90 College Street,
Aberdeen

Tel: **01224 594108**

Fax: **01224 846541**

Email: **Elizabeth.wilson@nhs.net**
(Pielęgniarka Praktykująca)

Zapewniane usługi:

- Konsultacje z lekarzem GP od poniedziałku do piątku (tylko dla zarejestrowanych pacjentów)
- Konsultacje z praktykującą pielęgniarką od poniedziałku do piątku zapewnia opiekę zdrowotną, leczenie i poradę. W zakres tego wchodzi planowanie rodziny, porada n/t antykoncepcji, zaopatrzenie w prezerwatywy, badanie w zakresie zdrowia seksualnego, próby ciąży, antykoncepcja awaryjna, badanie na WZW typu B & C
- Szczepienie na WZW typu B oraz Klinika Zdrowej Kobiety
- Konsultacje ze Środowiskową Pielęgniarką Psychiatryczną, według umówionego spotkania lub poza przychodnią
- Środowiskowa Pielęgniarka Specjalistyczna dla Bezdomnych, według umówionego spotkania lub poza przychodnią

Czy można zgłosić się samemu: Tak, nie zawsze trzeba zamawiać wizytę

Objęty obszar geograficzny? : Aberdeen City

Moray Drug & Alcohol Services (NHS)

252 High Street,
Elgin
IV30 1BE

Tel: **01343 552211**

Fax: **01343 547000**

Web: www.moray.gov.uk/moray_standard/page_1888.html

Zapewniane usługi:

- Usługi ds. narkotyków – poradnictwo, rada i wsparcie dla zażywających narkotyków oraz osób dotkniętych zażywaniem narkotyków
- Edukacja na temat narkotyków i szkolenia dla personelu klinicznego oraz innych odpowiednich agencji, zarówno statutowych jak i wolontarystycznych
- Pozapłacówkowa wymiana igieł
- Domowa detoksykacja alkoholowa, poradnictwo, rada i wsparcie
- Ocena dla potrzeb usług
- Bezpłatne prezerwatywy
- Możliwość poradnictwa wieczorowego n/t uzależnień, organizowanego przez Radę okręgu Moray
- Projekt Poradnictwa lekarzy GP – dostępny w razie potrzeby w przychodniach miejscowych

Czy można zgłosić się samemu: : Tak

Czy inne agencje mogą mnie tam skierować? : Zespół Służby Zdrowia akceptuje tylko skierowania od lekarza GP

Objęty obszar geograficzny? : Moray



SMS (Młodzi Ludzie w Moray)

Elgin Youth Café

Francis Place

Elgin

IV30 1LQ

(Sobota 14:00 do 16:00)

Dr Gray's Hospital

Elgin

(pon. 9:00 do 12:00)

(czw. i piąt. 14:00 do 17:00)

Zapewniane usługi:

- Przychodnia zdrowia seksualnego dla młodych osób w ramach 'wpadnięcia bez zapowiedzi', źródła informacji do ulotek i materiałów informacyjnych
- Bezpłatne testy na chłamydię i rzeżączkę
- Bezpłatne zaopatrzenie w środki antykoncepcyjne i porada

Dr Gray's Sexual Health clinic

Główny oddział ambulatoryjny

Dr Gray's Hospital

Elgin

IV30 1SN

Tel: **01343 567574** (dzwonić w godz. przyjęć kliniki: pon. lub czw. 17:00 do 20:00) lub telefonicznie umówić się na wizytę:

0845 337 99 00

Zapewniane usługi:

- Klinika zdrowia seksualnego dla wszystkich grup wiekowych
- 'Wpadnięcie bez zapowiedzi' po awaryjne środki antykoncepcyjne i prezerwatywy
- Konieczność umawiania spotkań po następujące usługi: antykoncepcja (wszystkie metody), próby ciążowe, testy na STI, porada odnośnie nieplanowanej ciąży oraz wymazy z pochwy. Poniedziałek i czwartek 17:30 do 20:00.

Czy można zgłosić się samemu: : Tak

Objęty obszar geograficzny? : Moray

Naturalne Planowanie Rodziny

Organizacja charytatywna Troskliwość wobec Płodności w Szkocji (Fertility Care Scotland) organizuje kliniki prowadzone przez w pełni wykwalifikowanych i akredytowanych nauczycieli Metody Owulacji Billingsa. Usługa ta jest bezpłatna, ale datki są mile widziane i przeznaczane na pomoc w kosztach administracyjnych i bieżących.

Natural Family Planning Centre
Margaret House,
132 Huntly Street
Aberdeen, AB10 1SU

Tel: **01224 643300**

Godz. przyjęć: wtorek & czwartek 10:00 -12:30, sobota –
umówione wcześniej spotkania

Keith, Aberdeenshire

Tylko umówione spotkania

Kontakt: Mrs Jane Green - **01542 870641**



Punkty Zdrowia NHS Grampian

Punkty Zdrowia NHS Grampian oraz Infolinia Zdrowia oferują bezpłatną i poufną poradę dot. zdrowia, zapewnianą przez szkoleny personel w szerokim zakresie tematycznym. Punkt zdrowia jest usługą w ramach 'wpadnięcia bez zapowiedzi', oferującą bezpłatną poradę lub informację na następujące tematy:

- praktyczne sposoby poprawy swojego zdrowia
- niepokoje dotyczące zdrowia
- grupy i organizacje wspierające
- jak uzyskać dostęp do usług NHS
- dostęp do bezpłatnych prezerwatyw

Proszę odwiedzić następujące **Punkty Zdrowia NHS Grampian:**

Aberdeen Indoor Market

8 -10 Market Street, Aberdeen AB11 5NX

Czynne od 10:00 do 16:00 od poniedziałku do soboty

Aberdeen Royal Infirmary

Foresterhill, Aberdeen AB25 2ZN

Czynne: poniedziałek, wtorek i piątek od 10:00 do 16:00

środa & czwartek od 10:00 do 19:00

Dr Gray's Hospital

Elgin IV30 1SN

Czynne od 9:00 do 17:00 od poniedziałku do piątku

NHS Healthline (Infolinia Zdrowia): **0500 20 20 30**

Email: **Healthpoint@nhs.net**

Czy można zgłosić się samemu: Tak

Objęty obszar geograficzny?: Aberdeen City, Aberdeenshire i Moray



Gwałt/Napaść na tle seksualnym

Napaść na tle seksualnym nie musi mieć miejsca w ciągu ostatnich kilku dni. Zawsze można przyjść i poprosić o radę lub pomoc, nawet jeżeli od danego epizodu minęło wiele lat. Oto agencje, z którymi można się kontaktować:

- Grampian Police Tel: **0845 600 5700**
- Square 13 Tel: **0845 337 99 00**
- City Clinic Tel: **0845 337 99 00**
- Crimestoppers Tel: **0800 555 111**, jeśli posiadasz informacje na temat przestępstwa, które się wydarzyło i chcesz przekazać policji informacje anonimowo
- Rape and Abuse Support Aberdeen Tel: **(01224) 620772**

Jeśli zgłosisz napaść, która miała miejsce w ciągu ostatnich dwóch tygodni, otrzymasz propozycję badania kryminalistycznego. Wymaga to włączenia się policji, a przesłuchanie/badanie ma miejsce w siedzibie przy ul. Milton Fold w Bucksburn oraz na posterunku Policji przy ul. Queen Street.

Jeżeli nie chcesz zgłaszać gwałtu/napaści na tle seksualnym, Specjalistyczne Służby Zdrowia Seksualnego NHS Grampian mogą zapewnić badanie, pełne badanie pod kątem STI oraz/ lub zaproponować antybiotyki profilaktyczne, szczepionkę przeciw WZW typu B, a także doraźną antykoncepcję.

Doradca zdrowia przedyskutuje możliwości wsparcia emocjonalnego i skontaktuje Cię z takimi grupami, jak agencja d/s Pomocy przy Gwałcie i Nadużyciu w Aberdeen (Rape and Abuse Support Aberdeen). Jako że objawy psychologiczne mogą rozwinąć się wiele miesięcy lub lat później, namawialibyśmy do włączenia w sprawę swojego lekarza GP, w celu zapewnienia ciągłości opieki.

Oto dane szczegółowe Rape and Abuse Support Aberdeen:

Rape and Abuse Support Aberdeen,
88 John Street
Aberdeen
AB25 1LE

Helpline (Infolinia): **(01224) 620772**, czynna od poniedziałku do piątku w normalnych godzinach pracy, a także w pon. i czw. od 19:00 do 21:00.

Email: **info@rasane.org.uk**

Strona internetowa: **www.rasane.org.uk**



Substance Misuse Service - NHS

Fulton Clinic,
Royal Cornhill Hospital,
Aberdeen,
AB25 2ZH

Tel: 01224 557928

Fax: 01224 557312

Zapewniane usługi:

- Ocena specjalistyczna i działania interwencyjne w odniesieniu do narkotyków & alkoholu
- Minimalizacja szkód oraz praca nad zapobieganiem nawrotom

Objęty obszar geograficzny? : Aberdeen City i Aberdeenshire

Terrence Higgins Trust, Scotland

246 George Street,
Aberdeen,
AB25 1HN

Tel: 0845 241 2151 (stawka lokalna)

Fax: 0845 241 2152

Email: info.aberdeen@tht.org.uk

Zapewniane usługi:

- Wsparcie i porada dla osób żyjących z HIV
- Wsparcie i porada dla społeczności lesbijek, gejów, biseksualistów oraz transseksualistów (LGBT)
- Dystrybucja pocztowa prezerwatyw i lubrykantów dla gejów z rejonu Aberdeenshire i Moray
- Dosięganie bezpośrednio społeczności gejów, a także zaopatrywanie społeczności LGBT w bezpieczniejsze materiały do uprawiania seksu oraz informacje
- Grupy dla młodszych LGBT, poniżej 26 lat

Informowanie Policji Grampian o przestępstwach homofobii

Czy można zgłosić się samemu: Tak

Objęty obszar geograficzny?: Aberdeen City, Aberdeenshire i Moray

Dalsze Informacje:

Na temat narkotyków:

The National Drugs Line pod numerem: **0800 587 5879**

Strony internetowe: www.knowthescore.info
www.sdf.org

Na temat alkoholu:

Drinkline (Scotland) pod numerem: **0800 73 43 14**

Strony internetowe: www.alcohol-focus-scotland.org.uk
www.alcoholconcern.org.uk

Na temat zdrowia seksualnego:

Sexual Health pod numerem: **0800 567123**

Strony internetowe: www.condomessentialwear.co.uk





Czy będę w stanie porozumieć się z lekarzami lub pielęgniarkami, jeśli nie mówię po angielsku lub mój angielski nie jest zbyt dobry?

Wszystkie przychodnie, szpitale i pracownicy socjalni w Grampian są wyposażeni w system tłumaczenia telefonicznego „Linia Językowa” („Language Line”). „Linia Językowa” w ciągu 60-90 sekund zapewnia telefoniczny dostęp do fachowych tłumaczy mówiących w 120 językach. Jeśli nie mówisz po angielsku lub Twój angielski nie jest zbyt dobry, będziesz w stanie porozumieć się ze swoim lekarzem lub pielęgniarką. Jeśli wolałbyś/ wolałabyś aby podczas kolejnych wizyt, jeśli to możliwe, towarzyszył Ci tłumacz, możesz wykorzystać „Linie Językową” aby poinformować o tym swojego lekarza lub pielęgniarkę.

Alternatywne języki i formaty

Niniejsza publikacja dostępna jest w języku angielskim i innych. Może być udostępniona w wersji z dużą czcionką, na płycie CD i w innych formach. Poproś znajomych lub krewnych mówiących po angielsku, aby skontaktowali się z Corporate Communications telefonicznie, listownie lub przez e-mail.

Adres:

Corporate Communications,
Ashgrove House,
Aberdeen Royal Infirmary,
Aberdeen AB25 2ZA

Telefon: (01224) 551116 lub 552245

Email: Grampian@nhs.net

Poproś o publikację:

CDG 090139