

Një udhëzues për t'ju

ndihmuar të përdorni

shërbimin tuaj lokal të GP-së të kujdesesh

për trupin, zemrën dhe mendjen tënde



Krijuar nga refugjatët për refugjatët

Për cilat probleme mund t'ju ndihmojë mjeku juaj i përgjithshëm (GP)?

Infermierët dhe mjekët në klinikën tuaj lokale të GP-së mund t'ju ekzaminonjë, t'ju këshillojnë dhe t'ju trajtojnë për t'ju ndihmuar të mbani trupin, zemrën dhe mendjen tuaj të shëndetshme. Ata ju ndihmojnë me:

- Dhimbjet dhe dëmtimet fizike të vazhdueshme, stresin, trishtimin dhe vetminë, ankthin, problemet e lëkurës, problemet me drogën dhe alkoolin dhe problemet me frymëmarrjen
- Sigurimin e recetave për mjekime
- Dhënien e referencave për shërbime të tjera shëndetësore dhe sociale, siç janë klinikat spitalore për probleme serioze dhe shërbimi i specializuar i shëndetit mendor
- Bërjen e vaksinave dhe sigurimin e kontraktivëve
- Kujdesi ndaj nënave dhe foshnjave si dhe kontrollet shëndetësore të fëmijëve



Si mund të keni qasje tek GP juaj?

1. Regjistrimi tek GP-ja juaj

Merrni një formular regjistrimi nga GP-ja lokal dhe plotësojeni në shtëpi ose kërkonin ndihmë tek klinika. Disa klinika ofrojnë regjistrimin online.

2. Rezervimi i një takimi

Vizitoni faqen e internetit të klinikës së GP-së, telefononi recepsionin përpara orës 9:00 ose përdorni Aplikacionin NHS. Ju duhet të thoni:

- Emrin dhe datën e lindjes
- Pse duhet të vizitoni GP-nw
- Nëse problemi juaj është urgjent
- Nëse keni nevojë për një takim telefonik ose takim ballë për ballë
- Kur të jeni të lirë

3. Pjesëmarrja në takim

Sigurohuni që të mbërrini 5 minuta para takimit tuaj. Do t'ju kërkohet të uleni në dhomën e pritjes dhe do t'ju thërrasin kur mjeku të jetë gati.

5. Pas takimit

Është e rëndësishme të ndiqni këshillat ose planin e trajtimit nga mjeku.

Kryerja e analizave të gjakut

Mjeku do t'ju japë një formular me udhëzime për analizën tuaj të gjakut. Kontrolloni nëse duhet të mos hani ushqim përpara kryerjes së analizës.

Marrja e recetave nga farmacia

Sigurohuni që të kontrolloni nëse duhet të merrni një recetë të printuar për në farmaci apo nëse mjeku do e dërgojë recetën tuaj në një farmaci të caktuar.

4. Biseda me GP-në

Takimi juaj do të zgjasë 10 minuta. Jini të gatshëm t'i tregoni mjekut të përgjithshëm (GP) problemin tuaj dhe për sa kohë e keni pasur këtë problem. Përpiquni të flisni fillimisht për problemin më të rëndësishëm dhe sigurohuni që ta keni kuptuar plotësisht planin e trajtimit para se të largoheni.



Cilat janë të drejtat tuaja të

Është e rëndësishme që të jeni të vetëdijshëm për të drejtat tuaja të kujdesit shëndetësor. Të drejtat e mëposhtme mbrohen nga politikat e NHS (Shërbimi Shëndetësor Kombëtar):

1. Ju nuk keni nevojë të tregoni dëshmi për adresën ose statusin e imigracionit për t'u regjistruar tek GP.
2. Nëse një GP refuzon të pranojë regjistrimin tuaj, ata duhet të japin arsye me shkrim.
3. Ju keni të drejtë të ankoheni kundër diskriminimit nëse GP-ja nuk pranon t'ju regjistrojë pa ndonjë arsye të vlefshme.
4. Ju mund të ndryshoni mjekun ose klinikën pa dhënë ndonjë arsye.
5. Ju mund të kërkonit një mjek, infermier ose përkthyes mashkull ose femër.
6. GP-ja duhet të përdorë një përkthyes profesional nëse nuk mund të kuptoni ose flisni anglisht aq mirë sa të dini se çfarë trajtimi po ju jep doktori.
7. Ju keni të drejtë të kërkonit një përkthyes tjetër nëse nuk jeni të kënaqur me shërbimin.
8. Trajtimi tek mjeku i përgjithshëm (GP) është pa pagesë.
9. Ju keni të drejtë të refuzoni trajtimin.
10. Ju keni të drejtë të ankoheni nëse mjeku i përgjithshëm (GP) nuk ndjek rregullat dhe politikat e mësipërme.

A mund t'i besoni mjekut tuaj të përgjithshëm GP?

GP-ja është një shërbim konfidencial. Kjo do të thotë që gjithçka që i tregoni mjekut të përgjithshëm mbahet e fshehtë, përfshirë të dhënat tuaja personale dhe të dhënat mjekësore. GP-së nuk i lejohet të tregojë askujt për ju pa lejen tuaj përveç rasteve kur:

- ju mungon aftësia për të dhënë pëlqimin tuaj
- kërkohet me ligj ose urdhërohet nga gjykata
- nëse ju ose një person tjetër jeni në rrezik vdekjeje ose dëmtimi serioz

A duhet të ndani informacione për jetën tuaj me mjekun e përgjithshëm GP?

Nuk është gjithmonë e lehtë të bësh bisedë në lidhje me përvojat e kaluara me mjekun tënd të përgjithshëm GP. Veçanërisht kur nuk e njihni shumë mirë.

Disa persona konsiderojnë se ndarja e detajeve për jetën e tyre ndihmon mjekun e përgjithshëm GP të ofrojë kujdes më të mirë.

Sidoqoftë, është në rregull nëse zgjidhni të mos ndani detaje rreth jetës tuaj me mjekun e përgjithshëm GP, edhe nëse ata ju pyesin.

Sido që të jetë, mjeku juaj i përgjithshëm GP do të jetë i gatshëm t'ju dëgjojë nëse doni të flisni me ta.

Është e rëndësishme të mbani mend se është gjithmonë në rregull të kërkoni ndihmë dhe të qenit të hapur e të singertë është mënyra më e mirë për të marrë mbështetjen që meritoni.

Si mund të përgatiteni për një vizitë tek mjeku i përgjithshëm GP?

- Mendoni paraprakisht se çfarë doni t'i thoni
- Ju mund të dëshironi të ftoni një anëtar të familjes ose një mik për mbështetje
- Përqendrohuni në atë se si jeni ndjerë gjatë muajve të fundit
- Përdorni fjalët që kanë kuptim për ju për të përshkruar përvojat tuaja
- Sigurohuni që të kuptoni se çfarë po thotë mjeku
- Merrni diçka për të mbajtur shënime



A duhet t'i tregoni mjekut të përgjithshëm GP nëse ndiheni të shqetësuar, të trishtuar apo e keni të vështirë ta përballoni?

Mjeku juaj i përgjithshëm GP mund t'ju ofrojë mbështetje për të përmirësuar mirëqenien tuaj nëse keni shqetësime të vazhdueshme, trishtim ose izolim.

Mund të jetë e vështirë të flasësh për këto lloj përvojash, por të ndash me GP se si ndihesh mund të jetë hapi i parë për të gjetur mbështetje.

Mos harroni, asnjë problem nuk është shumë i vogël ose i parëndësishëm për të merituar ndihmë.



A keni pasur një përvojë të keqe në recepsion?

Bashkëveprimi me recepsionin mund të jetë sfidues për disa arsye. Më poshtë janë renditur pesë problemet e zakonshme që pacientët kanë në recepsion:

Recepsionisti nuk jep një përgjigje të dobishme në pyetjen tuaj.



Recepsionisti mund të mos e ketë kuptuar problemin tuaj. Përsërisni ngadalë fjalët tuaja, kërkonit të shkruani problemin tuaj, përdorni një aplikacion përkthimi ose kërkonit një përkthyes.

Recepsionisti nuk ka kohë t'ju japë vëmendjen që ju nevojitet.

Pyesni se kur mund të vini për të biseduar me një anëtar të stafit.

Recepsionisti është i vrazhdë ose jo mirëpritës ndaj jush.

Qëndroni të qetë dhe përsërisni pyetjen tuaj, tregoni se e kuptoni që recepsionisti është e zënë. Nëse ky problem vazhdon, ju mund të ankoheni tek menaxheri i praktikës.

Ju jeni të pakënaqur me kohën e takimit ose mjekun që ju kanë rezervuar të takoni.

Ju mund t'i kërkonit recepsionistit një orar tjetër takimi, një mjek ose infermiere tjetër.

Keni vështirësi në komunikimin me recepsionistin nga telefoni.

Ju mund të kërkonit një përkthyes, të dërgoni një email ose të kërkonit të shkoni në klinikë për të folur me recepsionistin.

Shërbimet e mëposhtme mund t'ju ndihmojnë nëse keni probleme me qasjen tek mjeku i përgjithshëm GP apo me kujdesin që merrni. Ju gjithashtu mund të flisni me punëtorin tuaj të çështjes ose me menaxherin e praktikës në klinikën e GP.

Migrant Help - 0808 8010 503
www.migranthelpuk.org

The Patients Association - 0800 345 7115
www.patients-association.org.uk

Refugee Council - 0808 196 7272
www.refugeecouncil.org.uk

CITY
UNIVERSITY OF LONDON
— EST 1894 —



**SUPPORTING AND
EMPOWERING
REFUGEES**