



**Lambeth**  
Clinical Commissioning Group

# **Leczenie we własnym zakresie produktami dostępnymi bez recepty**

[www.lambethccg.nhs.uk](http://www.lambethccg.nhs.uk)

## **Co to jest leczenie we własnym zakresie?**

Leczenie we własnym zakresie (samoopieka) odnosi się do dbania o siebie w zdrowy sposób. Może to być np. mycie zębów, wykonywanie ćwiczeń, leczenie popularnych chorób (zwanymi również drobnymi dolegliwościami) takich jak ból głowy, przeziębienie, grypa lub zmaganie się z przewlekłymi problemami zdrowotnymi jak astma lub cukrzyca.

## **Czy wiesz, że...**

- Co piąta wizyta u lekarza rodzinnego dotyczy powszechnych dolegliwości, takich jak ból pleców, ból głowy lub kaszel.
- Wielu pacjentów udaje się do lekarza rodzinnego lub na pogotowie ratunkowe z drobną dolegliwością, którą można wyleczyć korzystając z porady swojego farmaceuty.
- Każda wizyta u lekarza rodzinnego kosztuje NHS (*National Health Service* - krajowa służba zdrowia) średnio 36 funtów, zaś konsultacja na pogotowiu to wydatek do 130 funtów.
- W ubiegłym roku w dzielnicy Lambeth, NHS wydało ponad milion funtów na leki, których sprzedaż nie wymaga recepty wypisanej przez lekarza.

## **Dlaczego leczyć się we własnym zakresie?**

- Najpowszechniejsze dolegliwości można leczyć we własnym zakresie, korzystając z pomocy farmaceuty.
- W ten sposób odciąży się NHS w leczeniu drobnych dolegliwości, które można wykurować w domu.
- Nasz lekarz lub pielęgniarka będą mieli więcej czasu na zajęcie się osobami z bardziej poważnymi lub kompleksowymi chorobami.
- Dzięki temu zaoszczędzone zostaną pieniądze wydawane przez lokalny NHS na leki, które są dostępne bez recepty.

## **W jaki sposób leczyć się we własnym zakresie?**

Wiele drobnych dolegliwości można leczyć w domu, korzystając ze wsparcia, w razie potrzeby, pracowników pobliskiej apteki. Produkty dostępne bez recepty do stosowania we własnym zakresie to na przykład tabletki na ból głowy, leki na kaszel i przeziębienie. Są dostępne bez recepty w aptece oraz w supermarketach. W ten sposób ich cena jest również niższa. Chory może je dostać bez potrzeby poprzedniej wizyty u lekarza.

## **W jaki sposób uzyskać pomoc farmaceuty?**

Farmaceuta z pobliskiej apteki udzieli życzliwej, fachowej porady odnośnie drobnych dolegliwości, a także poleci właściwe leki dostępne bez recepty, które będą pomocne w leczeniu, o ile zajdzie taka potrzeba. Istnieje również możliwość odbycia poufnej konsultacji z farmaceutą na osobności w aptece.

Jeżeli Państwa schorzenie wymaga konsultacji z lekarzem rodzinnym lub specjalistą, to farmaceuta poinformuje Państwa o tym i udzieli porady w celu udania się na wizytę do odpowiedniej osoby.

Wiele aptek jest otwartych wieczorem i w weekendy, dzięki czemu macie Państwo większy dostęp do swojego farmaceuty. Wystarczy wejść do środka, nie trzeba umawiać się na spotkanie.

W celu znalezienia najbliższej apteki należy odwiedzić stronę internetową NHS Choices pod adresem [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

### **Gdzie znajdę dodatkowe informacje?**

Więcej informacji i porad odnośnie samoopieki oraz leczenia drobnych dolegliwości znajdziecie Państwo na stronie

[www.lambethccg.nhs.uk](http://www.lambethccg.nhs.uk)

Na forum Self Care (samoopieka) znajdują się arkusze informacyjne na temat powszechnych dolegliwości. Są tam dostępne użyteczne informacje na temat chorób i schorzeń, możliwe scenariusze ich rozwoju, metody leczenia we własnym zakresie, kiedy udać się na wizytę do lekarza rodzinnego oraz gdzie uzyskać dodatkowe informacje.

Niniejsze ulotki są dostępne pod adresem

[www.selfcareforum.org/fact-sheets](http://www.selfcareforum.org/fact-sheets)

Dodatkowe informacje na ten temat oraz odnośnie drobnych dolegliwości znajdują się na stronie internetowej NHS Choices pod adresem

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

### **Co należy mieć w domowej apteczce?**

W celu skutecznej samoopieki domowej warto zaopatrzyć się w apteczkę domową z podstawowymi lekami i produktami, takimi jak:

- ✓ środki przeciwbólowe np. paracetamol oraz ibuprofen
- ✓ leki przeciwhistaminowe
- ✓ środki przeciwbiegunkowe
- ✓ doustne sole nawadniające
- ✓ środki do leczenia niestrawności
- ✓ zestaw pierwszej pomocy, w tym plastry, bandaże i termometr

Pełna lista rekomendowanych produktów znajduje się na stronie

[www.nhs.uk/Livewell/Pharmacy/Pages/Yourmedicinecabinet](http://www.nhs.uk/Livewell/Pharmacy/Pages/Yourmedicinecabinet)

Leki przeterminowane należy wyrzucić. Najlepiej przynieść je do lokalnej apteki, która w bezpieczny sposób pozbędzie się ich.

### Co zrobić, gdy potrzebna jest natychmiastowa pomoc?

Numer 111 jest dostępny przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, a połączenie jest bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych. W przypadku, gdy niezbędna jest pomoc lekarska, ale nie ma zagrożenia życia, prosimy dzwonić na numer 111.

Więcej na stronie [www.nhs.uk/111/111](http://www.nhs.uk/111/111)

### Jakich leków zazwyczaj nie przepisuje się na receptę?

NHS Lambeth CCG przestało wspierać rutynowe wypisywanie recept na ogólnodostępne leki na drobne dolegliwości, które są krótkotrwałe i/lub z czasem ustąpią.

Poniżej podano przykładowe produkty do leczenia we własnym zakresie, dostępne w aptece bez recepty:

Leczenie trądziku	Nadtlenek benzoilu np. Quinoderm®
Środki przeciwbólowe/ leczenie bólu (ból krótkotrwały, gorączka, bóle głowy, bóle mięśni stawów)	Paracetamol i ibuprofen tabletki oraz w płynie, żele/kremy uśmierzające ból np. Panadol®, Calpol®, Nurofen®, Ibuleve®, MoveLat®
Leczenie przeciwgrzybicze (grzybica, drożdżycza ust i pochwy, strupień)	Klotrimazol krem/globulki, flukonazol kapsułki doustne, Ketokonazol szampon, terbinafina krem/aerozol np. Canesten®, Diflucan®, Nizoral®, Lamisil®
Leczenie przeciwpotowe (nadmierne pocenie się)	Chlorek glinu heksahydrat np. Anhydrol Forte®
Leczenie opryszczek krem	Acyklovir np. Zovirax®
Leczenie kolek	Simetikon, dimetikon, enzym laktazy, woda koperkowa □ np. Colief®, Infacol®, Dentinox®, Woodward's®
Leczenie zaparć	Senna, babka płesznik, dokuzynian sodu, laktuloza □ np. Senokot®, Fybogel®, Dulcolax®

Leczenie kaszlu, przeziębień i opryszczek	Kapsułki, tabletki, syropy, w proszku, pastylki np. Lemsip®, Beechams®
Leczenie biegunki	Loperamid, doustne sole nawadniające np. Imodium®, □Dioralyte®
Olejki do usuwania woskowiny ucha	Soda oczyszczona, nadtlenek wodoru □ np. Otex®, Cerumol®
Leczenie oczu/produkty smarne (zapalenie spojówek/suchość oczu)	Chloramfenikol krople do oczu/maść, płyny do przemywania oczu i płyny do oczu np. Liquifilm®, Snotears®, Hylo-tear®, Systane®
Leczenie hemoroidów (żylaków)	Kremy, żele, maści i czopki np. Anusol®, Germoloids®
Leczenie kataru siennego	Steroidowe aerozole do nosa, leki przeciwhistaminowe, □ kromoglikan sodowy, krople do oczu np. Beconase®, Flixonase®, □ Clarityn®, Piriton®, Benadryl®, Opticrom®
Terapia przeciwko wszom	Dimetikon, malation, permetryna płyn/balsam/□ aeroszol/pianka/żel np. Hedrin®, Derbac-M®, Lyclear®
Leczenie ziołowe i uzupełniające	Leki homeopatyczne, toniki, leki ziołowe, suplementy zdrowotne, probiotyki (VSL#3®, Symprove®)
Leczenie niestrawności i zgagi (dyspepsji)	Tabletki alkalinizujące i algininiany oraz mieszanki np. Mucogel®, Rennie®, Gaviscon®
Leczenie owrzodzeń w ustach	płukanki/aerozole benzydaminowe i chlorheksydynowe, □ salicylan choliny, tabletki doustne hydrokortyzon np. Bonjela®, Corsodyl®, Difflam®
Leczenie odparzeń	Metanium®, Bepanthen®
Leczenie świerzbu	permetryna płyn/krem np. Lyclear®
Leczenie nicieni - owsików ludzkich	mebendazol tabletki/zawiesina np. Ovex®

Miejscowe leczenie sterydowe (ukąszenia owadów/użądlenia, kontaktowe zapalenie skóry, odparzenia)	Hydrokortyzon 1% krem/masć np. HC45®
Witaminy i minerały	witamina A, B, C, D, E, K, multiwitaminy, cynk, wapń i suplementy magnezu
Leczenie brodawek i kurczajek	Kwas salicylowy preparaty np. Bazuka®, Occlusal®

Porady oraz informacje na temat opieki we własnym zakresie oraz leczenia drobnych dolegliwości znajdują się na stronie [www.lambethccg.nhs.uk](http://www.lambethccg.nhs.uk)

### **Wyrażanie opinii i składanie skarg**

Staramy się dostarczać usługi medyczne w jak najlepszy sposób, jednak czasami nie wszystko udaje się tak, jak byśmy chcieli. Jesteśmy otwarci na opinie na temat tego, w jaki sposób możemy ulepszyć naszą pracę lub na skargi odnośnie usług, dostarczanych przez NHS Lambeth CCG.

Jesteśmy również otwarci na pozytywne opinie i pochwały odnośnie naszej pracy i jakości oferowanych usług zdrowotnych dla mieszkańców naszej dzielnicy.

Jeżeli chcielibyście Państwo zostawić opinię lub złożyć skargę, to prosimy o skontaktowanie się z zespołem ds. skarg North East London Commissioning Support Unit (NEL CSU). NEL CSU zajmuje się skargami złożonymi do NHS Lambeth CCG.

Tel: 0800 4561517

Adres e-mail: [NELCSU.SEcomplaints@nhs.net](mailto:NELCSU.SEcomplaints@nhs.net)

NHS Lambeth Clinical Commissioning Group

1 Lower Marsh

London

SE1 7NT

[www.lambethccg.nhs.uk](http://www.lambethccg.nhs.uk)

Październik 2017 r.