

**Niniejsza ulotka odpowiada na Twoje pytania dotyczące usług NHS w Grampian przeznaczonych dla osób z problemami alkoholowymi, narkotykami oraz dla tych, którzy chcą rzucić palenie**



Polish - Polski



**Przewodnik po usługach dla osób z problemami z alkoholem, narkotykami i dla tych, którzy chcą rzucić palenie**

Październik 2009

© NHS Grampian

## Spis treści:

- 1      **Usługi dla osób z problemami alkoholowymi**
- 3      **Usługi dla osób z problemami z narkotykami**
- 7      **Usługi dla osób chcących rzucić palenie**



## Usługi dla osób z problemami alkoholowymi

NHS Grampian współpracuje z organizacjami partnerskimi w Aberdeen, Aberdeenshire i Moray, aby zapobiegać i przeciwdziałać szkodliwym skutkom nadużywania alkoholu.

Problemy zdrowotne, które mogą pojawić się na skutek nadużywania alkoholu to:

- przybieranie na wadze
- odwodnienie
- przedwczesne starzenie się
- problemy ze snem
- rak
- choroby wątroby
- problemy psychiczne
- wylew
- problemy z płodnością i podczas ciąży
- zanik popędu płciowego
- ciśnienie krwi

Nadużywanie alkoholu może również prowadzić do niebezpiecznych zachowań seksualnych, które mogą skutkować nieplanowaną ciążą lub zarażeniem się chorobami przenoszonych drogą płciową.

Stres i zmartwienia mogą często wpływać na to, ile pijesz. Rozmawianie o swoich problemach może być pierwszym dobrym krokiem do rozwiązania Twoich problemów z nadużywaniem alkoholu.

NHS Grampian prowadzi Kompleksowe Usługi ds. Problemów Alkoholowych (Integrated Alcohol Service), które oferują ocenę, leczenie, planowanie opieki oraz wsparcie. Usługi te dostępne są tylko dla pacjentów ze skierowaniem od lekarza rodzinnego lub innej szpitalnej placówki.

Jeśli martwisz się o siebie lub o kogoś, kto nadużywa alkoholu, skontaktuj się z bezpłatną Linią Zdrowotną NHS Grampian (NHS Grampian Free Healthline), tel. **0500 20 20 30** lub wyślij e-mail na: **healthpoint@nhs.net**

Punkty zdrowotne (Healthpoints) i Linia zdrowotna (Healthline) oferują bezpłatne i poufne porady udzielane przez przeszkolonych pracowników na wiele tematów. Punkty zdrowotne oferują bezpłatne informacje i porady bez konieczności wcześniejszego umawiania się na spotkanie. Odwiedź **NHS Grampian Healthpoints** w:

### **Aberdeen Indoor Market**

8-10 Market Street, Aberdeen AB11 5NX

Godziny otwarcia: od poniedziałku do soboty  
od 10 do 16

### **Aberdeen Royal Infirmary**

Foresterhill, Aberdeen AB25 2ZN

Godziny otwarcia: w poniedziałki, wtorki i piątki  
od 10 do 16  
w środy i czwartki od 10 do 19

### **Dr Gray's Hospital**

Elgin IV30 1SN

Godziny otwarcia: od poniedziałku do piątku od 9 do 17

Wszystkie Punkty zdrowotne NHS Grampian mają dostęp do „Linii Językowej” („Language Line”), dzięki której nasi doradcy mogą udzielić Ci porad w preferowanym przez Ciebie języku.



## Usługi dla osób z problemami z narkotykami

NHS Grampian współpracuje z organizacjami partnerskimi w Aberdeen, Aberdeenshire i Moray, aby zapobiegać i przeciwdziałać szkodliwym skutkom nadużywania narkotyków i innych substancji.

Nadużywanie narkotyków oznacza, że dana osoba zażywa nielegalne narkotyki lub zażywa leki niezgodnie ze wskazaniami lekarza lub producenta. Niektóre nielegalne narkotyki sklasyfikowane są jako leki na receptę. Oznacza to, że mogą być one zażywane legalnie tylko, jeśli przepisane są przez lekarza. W pozostałych przypadkach ich zażywanie, posiadanie i rozprowadzanie jest nielegalne.

Zażywanie nielegalnych narkotyków niesie ze sobą wiele poważnych niebezpieczeństw dla zdrowia. Niektóre narkotyki zawierają inne substancje, które mogą być bardzo szkodliwe dla Twojego zdrowia.

Krótkotrwałe efekty zażywania nielegalnych narkotyków to:

- zawroty głowy i nudności
- wysychanie jamy ustnej, ust i języka
- ataki paniki i paranoi
- halucynacje
- zanik koordynacji
- odwodnienie



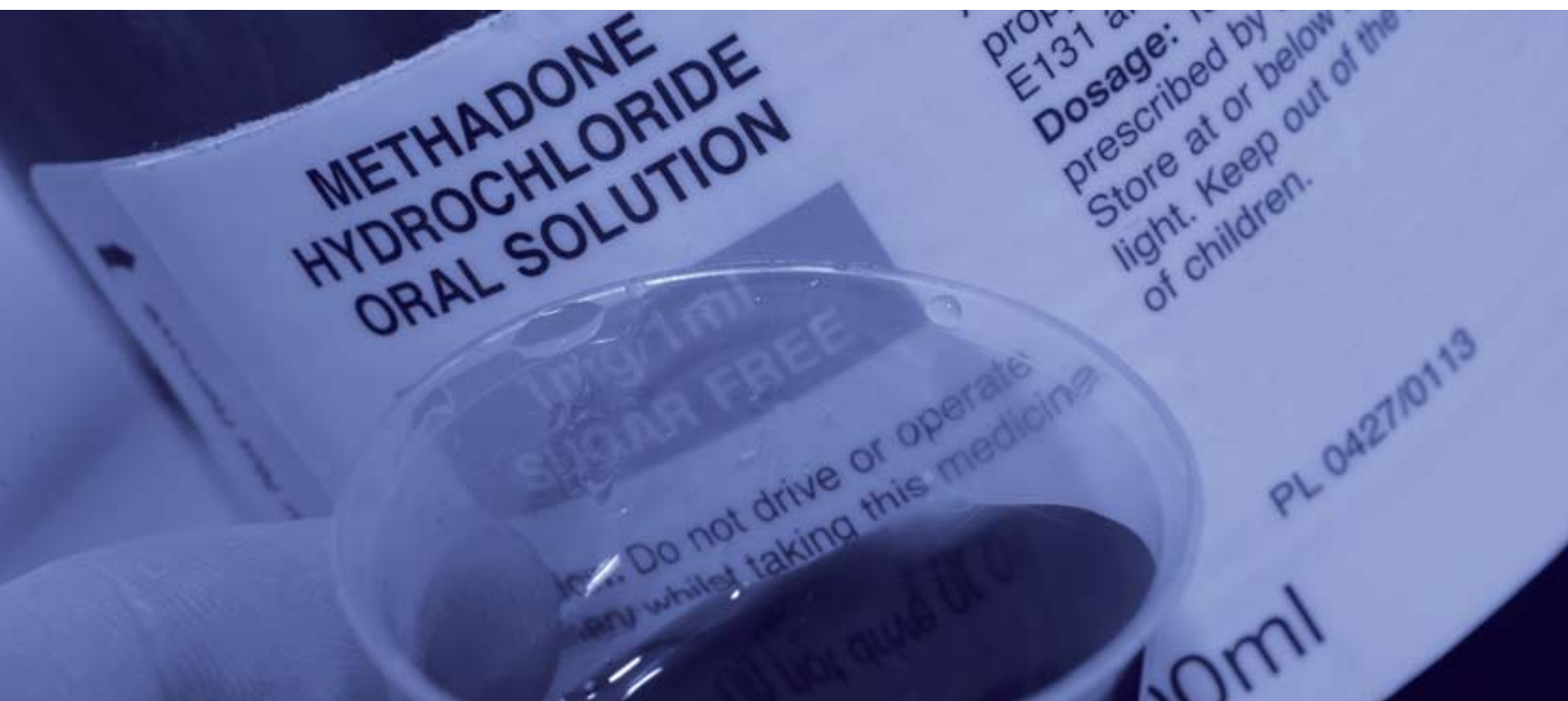
Długotrwałe efekty zażywania narkotyków to:

- problemy z oddychaniem
- wysokie ciśnienie krwi
- bezpłodność
- problemy psychiczne, takie jak depresja lub schizofrenia
- bezsenność
- utrata wagi i niedożywienie
- poważne infekcje, takie jak HIV lub zapalenie wątroby
- inne problemy zdrowotne

Mieszanie alkoholu i narkotyków jest niebezpieczne.

Kobiety zażywające nielegalne narkotyki w czasie ciąży ryzykują zdrowie swoich dzieci, ponieważ narkotyki mogą powodować niską wagę urodzeniową i wady wrodzone. Dzieci mogą się również urodzić uzależnione od narkotyków.

Jeśli masz problem z narkotykami, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym. Będzie on/a w stanie udzielić Ci porady i wsparcia, a także skieruje Cię na specjalistyczne leczenie.



Leczenie skierowane na walkę z uzależnieniem od narkotyków zależy od indywidualnych potrzeb pacjenta. Dostępne są różne typy leczenia z uzależnienia narkotykowego. Są to:

- nieformalne porady i informacje na temat odstawienia narkotyków
- działania zmniejszające szkodliwość narkotyków i zapobiegające chorobom
- krwiopochodnym i śmierci na skutek przedawkowania
- przepisanie substytutów narkotyków, takich jak metadon, które redukują
- głód narkotykowy i umi
- zliwiają uzależnionemu odstawienie nielegalnych narkotyków
- terapia i wsparcie psychologiczne
- programy dzienne, w których skład wchodzi praca grupowa, terapia, edukacja, rozwój umiejętności pomocnych w życiu codziennym i zajęcia kreatywne
- detox
- odwyk
- opieka po leczeniu – wsparcie dla pacjentów, którzy zakończyli leczenie, które pomaga powrócić im do normalnego życia

Aby uzyskać informacje o usługach, skontaktuj się z Linią zdrowotną NHS Grampian (NHS Grampian Helathline), tel. **0500 20 20 30** lub odwiedź jeden z Punktów zdrowotnych (Healthpoints) (patrz strona 2).

NHS Grampian prowadzi Kompleksowe Usługi ds. Nadużywania Narkotyków i Substancji Szkodliwych (Integrated Drugs and Substance Misuse Service), w skład których wchodzi: specjalistyczna ocena, leczenie, planowanie opieki oraz wsparcie dla osób nadużywających alkohol i zażywających narkotyki. Usługa ta dostępna jest tylko dla pacjentów ze skierowaniem od lekarza rodzinnego lub innej szpitalnej placówki.





## Usługi dla chcących rzucić palenie

Poradnia dla Palaczy NHS Grampian (**NHS Grampian Smoking Advise Service**) oferuje bezpłatne i poufne porady oraz wsparcie dostępne dla każdego, kto chce rzucić palenie. Usługi dostępne są dla osób w każdym wieku, także dla osób poniżej 16 lat.

## Dlaczego powinienem/powinnam rzucić palenie?

Rzucenie palenia sprawi, że zarówno Ty, jak i Twój portfel, będziecie zdrowsi. Czy wiesz, że rzucenie palenia przynosi Twojemu zdrowiu natychmiastowe korzyści?

- W ciągu 20 minut ciśnienie krwi i puls powracają do normy, poprawia się Twoje krążenie
- W ciągu 8 godzin poziom tlenu powraca do normy i ryzyko ataku serca zaczyna się zmniejszać
- W ciągu 24 godzin tlenek węgla usuwany jest z organizmu, a płuca zaczynają oczyszczać się z zanieczyszczeń
- W ciągu 48 godzin nikotyna usuwana jest z organizmu

Jeśli jesteś w ciąży, rzucenie palenia jest najelepszą rzeczą, jaką możesz zrobić, aby zapewnić swojemu dziecku dobry start w życiu.

## Kto może mi pomóc?

- Doradcy lokalni
- Twój lekarz rodzinny lub pielęgniarka z przychodni
- Twój farmaceuta
- Położna lub doradca zdrowotny

## Jakie rodzaje wsparcia są dostępne?

Różni ludzie palą z różnych powodów, więc każdy z nich będzie potrzebował innych rodzajów pomocy, aby rzucić palenie. Poradnia dla palaczy (Smoking Advice Service) udzieli Ci wsparcia, a także udostępni Ci leczenie, które będzie najlepiej dopasowane do Twoich potrzeb. Spotkanie z doradcą może odbyć się w cztery oczy lub w grupie.

Program wsparcia grupowego składa się z sesji, które pomogą Ci rzucić palenie razem z innymi osobami w grupie. Badania pokazują, że im więcej wsparcia otrzymujesz (tj. wsparcia w połączeniu z lekami), tym większe są Twoje szanse na rzucenie palenia na dobre.

- Prowadzony przez wyszkolonego doradcę do spraw rzucania palenia
- 6 cotygodniowych, godzinnych sesji
- Oferuje możliwość dzielenia się doświadczeniami z innymi, którzy również rzucają palenie
- Program prowadzony jest na terenie Grampian, w różnych porach i miejscach
- Może pomóc Ci uzyskać dostęp do różnych lekarstw, które pomogą Ci w rzuceniu palenia



## **Jakie leki, które pomogą mi w rzuceniu palenia, są dostępne?**

Zastępcza terapia nikotynowa (**Nicotine Replacement Therapy – NRT**) działa inaczej niż papierosy. Dostępna jest w postaci gum, plastrów, tabletek, areozolu do nosa, pastylek lub inhalatora. Terapia nie zawiera toksycznych substancji, takich jak substancje smoliste lub tlenek węgla. NRT jest odpowiednia dla większości osób. Zasięgnij jednak porady lekarza jeśli jesteś w ciąży, masz wadę serca lub regularnie przyjmujesz leki.

Niektóre typy NRT możesz zakupić bez recepty. Zapytaj swojego lokalnego farmaceutę o radę. Twój farmaceuta może Ci również zaoferować wsparcie.

**Zyban** i **Champix** to leki, które pomagają zredukować głód nikotynowy. Są dostępne tylko na receptę i nie są odpowiednie dla wszystkich pod względem medycznym.

## **Jak skontaktować się z NHS Grampian Smoking Advice Service?**

Bezpłatna linia oferująca porady na temat zaprzestania palenia: **0500 600 332**. Czynna od 9 do 17 od poniedziałku do piątku.

Email: **grampiansas@nhs.net**

Poza godzinami pracy skontaktuj się z **NHS Smokeline**, tel. **0800 84 84 84** (czynne codziennie od 12 do 24).



### **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](mailto:Grampian@nhs.net)

Poproś o publikację:

**CDG 090137**