

# Groundswell

Out of homelessness



## Profilaktyka u GP: badania przesiewowe i szczepienia

„Lepiej zapobiegać niż leczyć”

### Niektóre ważne szczepienia, o które warto zapytać GP:

#### Szczepienie przeciw grypie

- Niektórzy ludzie ciężiej przechodzą grypę. Szczepienia są bezpłatne dla osób powyżej 65 roku życia, kobiet w ciąży, osób z chorobami przewlekłymi i osób z grup podwyższonego ryzyka

#### Szczepienie przeciw pneumokokom

- To szczepienie chroni przed określonym rodzajem zapalenia płuc
- Jest to jednorazowe szczepienie, ale może być przypominane co 5 lat
- Jest bezpłatne dla osób powyżej 65 roku życia, kobiet w ciąży, osób z chorobami przewlekłymi i osób z grup podwyższonego ryzyka

#### Szczepienie przeciw WZW typu B

- Wirus zapalenia wątroby typu B znajduje się we krwi i płynach ustrojowych zarażonej osoby
- Wiele osób z WZW B ma niewiele objawów i może nie wiedzieć, że jest zarażonych. Oznacza to, że mogą nieświadomie rozprzestrzeniać infekcję
- Szczepienie jest odpłatne, ale może być bezpłatne w specjalistycznych przychodniach dla osób z grup podwyższonego ryzyka
- podwyższonego ryzyka

### Kto to jest GP?

- General Practitioner (GP) to lekarz pierwszego kontaktu, **lekarz pracujący w lokalnej społeczności**

### Jakie usługi świadczy GP?

- GP zajmuje się między innymi „**profilaktyką zdrowotną**”. Obejmuje to badania przesiewowe w kierunku różnych chorób oraz **szczepienia** zapobiegające chorobom
- **Niektórzy ludzie są bardziej narażeni** na pewne choroby i powinni przejść badania przesiewowe
- Jeżeli masz **jakikolwiek obawy** związane ze swoim zdrowiem, **najlepiej iść do lekarza**



### Szczepienia

- Szczepienie to **zastrzyk, który może ochronić Cię przed niektórymi chorobami**
- Wiele szczepień podaje się dzieciom, ale nie wszyscy je otrzymują
- Szczepienia **może zaoferować lekarz GP**



Być może przysługują Ci inne rutynowe szczepienia, w tym szczepienia, które ominęły Cię w dzieciństwie. Umów się w przychodni na wizytę u samodzielnej pielęgniarki („Practice Nurse”), żeby dowiedzieć się, czy nie ominęły Cię jakieś szczepienia.

**Tłumaczenia tego dokumentu można znaleźć tutaj:**

<https://www.healthy london.org/resource/homeless-health-during-covid-19/>

Te informacje są poprawne na dzień 17.06.2020

## Zapytaj lekarza GP o te usługi

### Krajowe programy badań przesiewowych

Badania przesiewowe pozwalają znaleźć osoby bardziej narażone na ryzyko określonej choroby, żeby zaoferować im informacje i wczesne leczenie

- **NHS Health Check** to kontrola zdrowia oferowana raz na pięć lat wszystkim osobom w wieku 40 – 74 lat
- **Kontrola chorób przewlekłych** – osoby z wysokim ciśnieniem krwi, problemami z sercem lub innymi chorobami układu krążenia, astmą, cukrzycą albo padaczką powinny raz na rok przechodzić kontrolę u GP
- **Cytologia** (wymaz z szyjki macicy) – badanie oferowane kobietom w wieku 25 – 64 lat co trzy lub pięć lat, w zależności od wieku
- **Badania przesiewowe w kierunku raka piersi** – oferowane kobietom w wieku 50 – 70 lat co trzy lata
- **Badania przesiewowe w kierunku raka jelit** – test do wykonania w domu oferowany kobietom i mężczyznom w wieku 60 – 74 lat

### Badania zdrowia seksualnego

- Uprawiając **seks bez zabezpieczenia** (bez prezerwatywy) można zarazić się chorobą przenoszoną drogą płciową
- Wiele osób z chorobami przenoszonymi drogą płciową nie ma żadnych objawów, ale mogą zarazić innych lub mieć niewidoczne konsekwencje (np. bezpłodność)
- **Choroby przenoszone drogą płciową można wykryć, pobierając wymaz lub badając moczu** w przychodni GP lub w poradni zdrowia seksualnego

### Badania w kierunku wirusów przenoszonych przez krew

- Powszechnie wykonywane są badania przesiewowe w kierunku wirusów przenoszonych drogą krwi takich jak HIV, WZW B i WZW C
- Do grupy podwyższonego ryzyka należą osoby podróżujące do krajów o wysokim wskaźniku przenoszenia wirusa, zażywające narkotyki i stosujące pewne praktyki seksualne
- Jeżeli chcesz przejść badania przesiewowe w kierunku wirusów przenoszonych drogą krwi, **poproś lekarza GP o badanie krwi**

### Badania przesiewowe w kierunku gruźlicy

- Gruźlica to zakaźna choroba płuc
- Do osób szczególnie narażonych należą imigranci z krajów, w których choroba ta jest powszechna, osoby mieszkające w przepelnionych domach, bezdomni, osoby nadużywające substancji uzależniających oraz więźniowie
- Do objawów gruźlicy należy **przewlekły kaszel, krwioplucie, utrata masy ciała i nocne poty**
- Jeżeli masz któreś z tych objawów, **zgłoś się do lekarza GP**

### Ogólne obawy dotyczące niewyjaśnionych objawów

Jeżeli masz poczucie, że **zaszła zmiana w Twoim zdrowiu fizycznym lub psychicznym, zgłoś się do lekarza GP.**

Skontaktuj się z lekarzem GP, jeżeli masz któreś z poniższych objawów:

- utrzymujący się kaszel (ponad 3 tygodnie), zadyszka
- utrzymujący się ból gardła, zmiana głosu, trudności z połykaniem
- ciągła utrata masy ciała bez znanej przyczyny
- krwawienie z jelit lub podczas oddawania moczu
- nowe zmiany / guzy na skórze lub pod skórą
- nowe niewyjaśnione bóle (trwające ponad 3 tygodnie)

