

# **Twoje Zdrowie**

Informator o lokalnych  
usługach medycznych  
2009

# **Your Health**

Your guide to local  
health services  
2009

## **Witamy czytelników informatora Twoje Zdrowie 2009**

W ciągu ostatniego roku miało miejsce skrócenie czasu oczekiwania na leczenie, wydłużenie godzin pracy przychodni lekarskich oraz zwiększenie ilości usług medycznych dostępnych dla mieszkańców. To dobre wiadomości dla pacjentów lokalnej służby zdrowia NHS.

W NHS Okręgu Wakefield dokładamy starań, by jakość świadczonych usług była coraz lepsza. Więcej informacji na temat naszych działań można znaleźć na końcu tego informatora.

Staramy się również, by publikacja "Twoje Zdrowie" (Your Health) zawierała pełne informacje o tym, gdzie można uzyskać poradę medyczną i leczenie. Mamy nadzieję, że zawarte tu informacje będą dla Państwa przydatne.

## **Welcome to Your Health 2009**

Over the past year we've seen waiting lists come down, opening hours at GP surgeries have gone up, and more services than ever are being provided in the community. That's good news for patients of the local NHS.

At NHS Wakefield District we're busy making sure that services carry on getting better, and there's more detail about what we're doing at the back of this guide.

We've also made sure that Your Health is packed with information about where to get health advice and treatment. We hope you find it useful.

## **Gdy pomoc medyczna jest PILNIE potrzebna**

**Jeśli nie czują się Państwo dobrze lub doznali Państwo jakiegoś urazu, jest wiele miejsc, do których można się udać po pomoc. Aby ich wybór był łatwiejszy, prosimy poświęcić chwilę czasu na zapoznanie się z treścią tego informatora.**

### **Apteka**

Farmaceuci posiadają kwalifikacje do udzielania specjalistycznej porady dotyczącej szerokiego zakresu problemów zdrowotnych, od kaszlu i przeziębień do bólów żołądka i głowy. Nie muszą Państwo umawiać się na wizytę i zawsze jakaś apteka jest otwarta w święta i w weekendy. Szczegółowe informacje można znaleźć w lokalnej prasie. Można też zatelefonować na infolinię służby zdrowia NHS Direct pod numer 0845 4647.

### **Nowość! Linia telefoniczna dotycząca pilnej pomocy medycznej.**

Mniejsze wypadki lub nieoczekiwane problemy ze zdrowiem mogą zdarzyć się o każdej porze, w dzień i w nocy. Jeśli potrzebują Państwo pilnej porady lub pomocy medycznej, prosimy zadzwonić na nasz nowy numer alarmowy w West Yorkshire **0345 605 99 99**, który działa przez całą dobę. Nasi specjaliści wybiorą najlepszą pomoc medyczną dla Państwa. (Numer ten nie zastępuje 999 w razie poważnych wypadków).

## **When you need healthcare URGENTLY**

**There are so many places you can go to for help if you're not well or get hurt. It can be very confusing. So, why not take a minute to check out this quick guide?**

### **Chemist shop (pharmacy)**

Pharmacists are qualified to give free expert health advice on a wide range of problems from coughs and colds to stomach upsets and headaches. You don't need an appointment and there is always a pharmacy open at holidays and weekends. Details are in the local paper, or you can ring NHS Direct on 0845 4647.

### **New! Urgent healthcare phone line**

Minor accidents and unexpected health problems can happen day or night. If you need urgent advice or treatment, call us on West Yorkshire's new urgent care number **0345 605 99 99**, available 24 hours a day, every day. Our experts will get the right treatment for you. (This does not replace 999 for serious emergencies).

## **Gdy pomoc medyczna jest PILNIE potrzebna**

### **Lekarz rodzinny (GP)**

Porady od lekarzy lub pielęgniarek mogą Państwo uzyskać przez całą dobę. **Nie muszą Państwo udawać się na pogotowie tylko dlatego, że przychodnia jest zamknięta** – prosimy zadzwonić jak zwykle na numer swojej przychodni, z którego zostaną Państwo przełączeni do pomocy lekarskiej poza godzinami pracy. (Więcej o lekarzach rodzinnych na stornie 6).

### **Ośrodki zdrowia NHS (walk-in centre)**

Po pomoc medyczną lub poradę w zakresie drobniejszych urazów lub mniej poważnych chorób, a także po środki antykoncepcyjne w nagłych wypadkach można zgłaszać się do ośrodków zdrowia NHS (walk-in centre), w których nie trzeba umawiać wizyty.

Ośrodek w Wakefield późną wiosną (2009) zostanie przeniesiony do nowego Centrum Zdrowia na King Street. Będzie on czynny przez siedem dni w tygodniu od godziny 8.00 do 20.00. (Do tego czasu mogą Państwo nadal korzystać z ośrodka zdrowia w szpitalu Clayton w Wakefield).

W przychodni White Rose w South Elmsall mieści się także oddział leczenia drobniejszych urazów (minor injuries unit). Można tam uzyskać pomoc m.in. w przypadku skaleczeń, obrzęków, oparzeń, użądleń lub zwichnięć. Godziny otwarcia:

od poniedziałku do piątku	od 8.00 do 20.00
w soboty	od godz. 9.00 do 17.00
w niedziele	od godz. 10.00 do 17.00
w dni świąteczne	od 12.00 do 16.00.

## **When you need healthcare URGENTLY**

### **Your family doctor (GP)**

You can get help and advice from nurses and GPs 24 hours a day. **You don't need to use A&E just because your surgery is closed** - just call your normal surgery number and you will be directed to the doctors' out of hours service. (Read more about family doctors on page 6).

### **NHS walk-in centres**

For treatment and advice on minor injuries and illnesses, or for emergency contraception, you can visit our local walk-in centre. You don't need to make an appointment.

The Wakefield walk-in centre is moving to the new King Street Health Centre. It will be open later this Spring (2009), and will be open seven days a week from 8am until 8pm. (Until then you can still go to the walk-in centre at Clayton Hospital in Wakefield.)

There is also a minor injuries unit at White Rose Surgery in South Elmsall, where you can get treatment for injuries such as small cuts, bumps, burns, stings or sprains. It is open:

Monday to Friday	8.00am to 8.00pm
Saturday	9.00am to 5.00pm
Sunday	10.00am to 5.00pm
Bank Holidays	12.00 to 4.00pm

## **Pogotowie Ratunkowe (Accident and Emergency – A&E)**

Pogotowie ratunkowe czynne jest codziennie przez całą dobę. Świadczy ono pomoc medyczną w **bardzo poważnych stanach chorobowych lub urazach**.

W naszym okręgu znajdują się dwa oddziały pogotowia ratunkowego:

- w szpitalu Pinderfields General Hospital, przy ulicy Aberford Road w Wakefield
- w szpitalu ogólnym Pontefract General Infirmary, przy ulicy Friarwood Lane w Pontefract.

Numer telefonu do obu oddziałów to **0844 811 8110**.

## **Karetki pogotowia ratunkowego wzywane pod numerem 999**

Karetki również przeznaczone są tylko do **najpoważniejszych przypadków chorób lub urazów**. Przyjazd karetki może decydować o życiu lub śmierci osób, które potrzebują natychmiastowej pomocy, dlatego prosimy nie dzwonić po karetkę, o ile nie jest to naprawdę konieczne.

Niektóre osoby dzwonią pod numer 999, ponieważ myślą, że jeśli zostaną zabrane na pogotowie ratunkowe, to szybciej zostaną przyjęte. To nie prawda. Niezależnie od sposobu dotarcia do szpitala, pacjenci przyjmowani są w kolejności uzależnionej od tego, jak pilnie potrzebują pomocy medycznej.

## **Accident and Emergency (A&E)**

A&E departments are open 24 hours a day, every day. They are for people who have got **very serious illnesses or injuries**.

There are two A&E departments in our district:

- Pinderfields General Hospital, Aberford Road, Wakefield
- Pontefract General Infirmary, Friarwood Lane, Pontefract.

The phone number for both is **0844 811 8110**.

## **999 ambulances**

Ambulances are also only for the **most serious illnesses and injuries**. They can mean the difference between life or death for the person who needs them - so please don't call an ambulance unless it really is necessary.

Some people call 999 because they think they will be seen more quickly if they are taken to A&E. This isn't true. However they travel to hospital, patients are seen according to how urgently they need medical help.

## **PLANOWANIE swojej opieki medycznej**

### **Lekarze rodzinni (GP)**

Lokalne przychodnie lekarzy rodzinnych (GP surgery) świadczą szeroki zakres usług medycznych, w skład których wchodzi m.in. porady zdrowotne, leczenie, recepty, zastrzyki, wizyty kontrolne. Czasami lekarz rodzinny (ogólny - GP) kieruje również do szpitala. Na następnej stronie mogą Państwo znaleźć listę lokalnych przychodni lekarzy rodzinnych.

Dzięki wydłużeniu godzin pracy prawie we wszystkich przychodniach pacjenci mają teraz większy wybór godziny wizyty. Większość przychodni pracuje zazwyczaj od 8.00 do 18.30, ale teraz wiele z nich oferuje również wizyty wcześniej rano, wieczorem lub w sobotę. Aby dowiedzieć się w jakich godzinach czynna jest Państwa przychodnia prosimy zadzwonić do niej pod numer podany na naszej liście.

Jeśli niedawno wprowadzili się Państwo i chcą zarejestrować się do lekarza rodzinnego, prosimy skontaktować się z przychodnią położoną najbliżej Państwa miejsca zamieszkania. W przypadku trudności z zapisaniem się do przychodni można zatelefonować do Centralnej Agencji Wsparcia Usług Medycznych w West Yorkshire (West Yorkshire Central Services Agency) pod numer **0113 295 2500**, która pomoże Państwu znaleźć przychodnię lekarską.

Prosimy pamiętać, że lista na następnej stronie zawiera dane tylko głównych przychodni lekarzy rodzinnych. Niektóre z nich mają swoje oddziały. Jeśli Państwa przychodnia nie znajduje się na liście, prosimy zadzwonić do naszej Agencji ds. Doradztwa i Kontaktów z Pacjentami PALS pod numer telefonu **0845 602 4832** w celu uzyskania dalszych informacji.

## **When you are PLANNING your healthcare**

### **Your family doctor (GP)**

Your local GP's surgery provides a wide range of health services including medical advice and treatment, prescriptions, jabs, and check ups. Sometimes your GP will refer you to hospital. You can find a list of local GPs opposite.

Patients now have more choice of when they can visit their GP, thanks to extended opening hours at almost all our GP practices. Normal opening hours for most practices are from 8.00am until 6.30pm, but now many also offer early morning, evening or Saturday appointments. To find out when your surgery is open, call them on the number shown on our list.

If you are new to the area and would like to register with a GP, please contact the practice nearest your home to start with. If you are unable to register with a practice, you can contact the West Yorkshire Central Services Agency on **0113 295 2500** and they will help you find a GP practice.

Please note. The list opposite shows main GP practices. Some have branch surgeries. If your surgery is not shown on the list, please call our Patient Advice and Liaison Service (PALS) on **0845 602 4832** for more information.

<b>Przychodnia lekarzy rodzinnych (GP)</b>	<b>Adres</b>	<b>Numer telefonu</b>
Almshouse Surgery	Thornhill Street, Wakefield WF1	01 924 784 104
Alverthorpe Surgery	Balne Lane, Wakefield WF2	01 924 372 584
Ash Grove Surgery	Cow Lane, Knottingley WF11	08 444 773 141
Chapelthorpe Medical Centre	Standbridge Lane, Kettlethorpe WF2	08 444 773 140
College Lane Surgery	Barnsley Road, Ackworth WF7	01 977 611 023
Crofton & Sharlston Medical Practice	Slack Lane, Crofton WF4	08 444 993 995
Eastmoor Health Centre	Windhill Road, Wakefield WF1	01 924 327 625
Elizabeth Court Surgery	Elizabeth Court, Airedale WF10	08 448 151 203
Ferrybridge Medical Centre	High Street, Ferrybridge WF11	08 444 778 787
Friarwood Surgery	Carleton Glen, Pontefract WF8	08 444 773 784
Grove Surgery	Thornhill Street, Wakefield WF1	01 924 784 101
Henry Moore Clinic	Smawthorne Lane, Castleford WF10	01 977 552 007
Homestead Clinic	Homestead Drive, Wakefield WF2	01 924 384 498
Little Lane Health Centre	Little Lane, South Elmsall WF9	01 977 465 331
Lupset Health Centre	Off Horbury Road, Wakefield WF2	08 444 778 631
Maybush Medical Centre	Portobello Road, Wakefield WF1	08 444 773 029
Middlestown Medical Centre	New Road, Middlestown WF4	01 924 237 100
New Southgate Surgery	Leeds Road, Wakefield WF1	01 924 334 400
Newland Lane Surgery	Newland Lane, Normanton WF6	01 924 220 256
Northgate Surgery	Northgate, Pontefract WF8	01 977 703 635

<b>GP practice</b>	<b>Location</b>	<b>Phone number</b>
Almshouse Surgery	Thornhill Street, Wakefield WF1	01 924 784 104
Alverthorpe Surgery	Balne Lane, Wakefield WF2	01 924 372 584
Ash Grove Surgery	Cow Lane, Knottingley WF11	08 444 773 141
Chapelthorpe Medical Centre	Standbridge Lane, Kettlethorpe WF2	08 444 773 140
College Lane Surgery	Barnsley Road, Ackworth WF7	01 977 611 023
Crofton & Sharlston Medical Practice	Slack Lane, Crofton WF4	08 444 993 995
Eastmoor Health Centre	Windhill Road, Wakefield WF1	01 924 327 625
Elizabeth Court Surgery	Elizabeth Court, Airedale WF10	08 448 151 203
Ferrybridge Medical Centre	High Street, Ferrybridge WF11	08 444 778 787
Friarwood Surgery	Carleton Glen, Pontefract WF8	08 444 773 784
Grove Surgery	Thornhill Street, Wakefield WF1	01 924 784 101
Henry Moore Clinic	Smawthorne Lane, Castleford WF10	01 977 552 007
Homestead Clinic	Homestead Drive, Wakefield WF2	01 924 384 498
Little Lane Health Centre	Little Lane, South Elmsall WF9	01 977 465 331
Lupset Health Centre	Off Horbury Road, Wakefield WF2	08 444 778 631
Maybush Medical Centre	Portobello Road, Wakefield WF1	08 444 773 029
Middlestown Medical Centre	New Road, Middlestown WF4	01 924 237 100
New Southgate Surgery	Leeds Road, Wakefield WF1	01 924 334 400
Newland Lane Surgery	Newland Lane, Normanton WF6	01 924 220 256
Northgate Surgery	Northgate, Pontefract WF8	01 977 703 635

## PLANOWANIE swojej opieki medycznej

<b>Przychodnia lekarzy rodzinnych (GP)</b>	<b>Adres</b>	<b>Numer telefonu</b>
Orchard Croft Medical Centre	Cluntergate, Horbury WF4	01 924 271 016
Outwood Park Medical Centre	Potovens Lane, Outwood WF1	01 924 822 626
Park View Surgery	Castleford Road, Normanton WF5	08 444 773 977
Patience Lane Surgery	Patience Lane, Altofts WF6	01 924 890 729
Princess Street Surgery	Princess Street, Normanton WF6	08 448 151 340
Prospect Road Surgery	Prospect Road, Ossett WF5	01 924 274 123
Queen Street Surgery	Queen Street, Normanton WF6	01 924 893 277
Riverside Medical Centre	Saville Road, Castleford WF10	01 977 554 831
Rycroft Primary Care Centre	Madeley Road, Havercroft WF4	01 226 725 555
St Thomas Road Surgery	St Thomas Road, Featherstone WF7	08 444 773 482
Stanley Health Centre	Lake Lock Road, Stanley WF3	01 924 822 328
Station Lane Medical Centre	Station Lane, Featherstone WF7	01 977 600 381
Stockingate Surgery	Stockingate, South Kirkby WF9	01 977 642 251
Stuart Road Surgery	Stuart Road, Pontefract WF8	01 977 703 437
The Grange Surgery	Highfield Road, Hemsworth WF9	01 977 610 009
The Group Surgery	Church Street, Ossett WF5	01 924 217 999
Tieve-Tara Medical Centre	Parkdale, Airedale WF10	08 444 773 418
Warrengate Medical Centre	Warrengate, Wakefield WF1	01 924 371 011
Welbeck Street Surgery	The Health Centre, Welbeck Street, Castleford WF10	01 977 465 777
White Rose Surgery	Exchange Street, South Elmsall WF9	01 977 642 412

## When you are PLANNING your healthcare

<b>GP practice</b>	<b>Location</b>	<b>Phone number</b>
Orchard Croft Medical Centre	Cluntergate, Horbury WF4	01 924 271 016
Outwood Park Medical Centre	Potovens Lane, Outwood WF1	01 924 822 626
Park View Surgery	Castleford Road, Normanton WF5	08 444 773 977
Patience Lane Surgery	Patience Lane, Altofts WF6	01 924 890 729
Princess Street Surgery	Princess Street, Normanton WF6	08 448 151 340
Prospect Road Surgery	Prospect Road, Ossett WF5	01 924 274 123
Queen Street Surgery	Queen Street, Normanton WF6	01 924 893 277
Riverside Medical Centre	Saville Road, Castleford WF10	01 977 554 831
Rycroft Primary Care Centre	Madeley Road, Havercroft WF4	01 226 725 555
St Thomas Road Surgery	St Thomas Road, Featherstone WF7	08 444 773 482
Stanley Health Centre	Lake Lock Road, Stanley WF3	01 924 822 328
Station Lane Medical Centre	Station Lane, Featherstone WF7	01 977 600 381
Stockingate Surgery	Stockingate, South Kirkby WF9	01 977 642 251
Stuart Road Surgery	Stuart Road, Pontefract WF8	01 977 703 437
The Grange Surgery	Highfield Road, Hemsworth WF9	01 977 610 009
The Group Surgery	Church Street, Ossett WF5	01 924 217 999
Tieve-Tara Medical Centre	Parkdale, Airedale WF10	08 444 773 418
Warrengate Medical Centre	Warrengate, Wakefield WF1	01 924 371 011
Welbeck Street Surgery	The Health Centre, Welbeck Street, Castleford WF10	01 977 465 777
White Rose Surgery	Exchange Street, South Elmsall WF9	01 977 642 412

## **Optycy**

Do optyka można pójść o każdej porze. Nie trzeba być zarejestrowanym. Dobrze jest badać swoje oczy co około dwa lata. Optyk poinformuje Państwa, czy przysługuje Państwu bezpłatne badanie wzroku. Aby znaleźć najbliższego optyka prosimy skontaktować się z PALS pod numerem telefonu **0845 602 4832** lub wejść na stronę internetową [www.wakefielddistrict.nhs.uk](http://www.wakefielddistrict.nhs.uk)

## **Stomatolodzy**

W ciągu minionego roku zainwestowaliśmy mnóstwo środków w usługi stomatologiczne NHS. Jeśli nie mają Państwo jeszcze swojego dentysty, pomożemy Państwu go znaleźć. Prosimy zadzwonić na stomatologiczną infolinię pod numer **0345 605 9999**.

Jeśli pilnie potrzebują Państwo pomocy stomatologicznej w normalnych godzinach przyjęć, powinni Państwo skontaktować się ze swoim dentystą jak najwcześniej rano.

Jeśli potrzebują Państwo pilnej pomocy stomatologicznej poza normalnymi godzinami pracy, lub jeśli nie mają Państwo jeszcze swojego dentysty, prosimy zadzwonić pod numer telefonu **0345 605 9999** aby uzyskać poradę i - jeśli to konieczne - umówić wizytę.

## **Opticians**

You can visit an optician at any time. You do not need to be registered with one. It's a good idea to have your eyes tested about every two years and the optician will be able to tell you if you are entitled to free eye tests. To find your nearest optician contact PALS on **0845 602 4832** or check our website on [www.wakefielddistrict.nhs.uk](http://www.wakefielddistrict.nhs.uk)

## **Dentists**

We have invested a lot of money into NHS dental services over the past year. If you haven't already got a dentist, then we can help you to find one. Call the Dental Enquiries Helpline on **0345 605 9999**.

If you need urgent dental treatment in normal working hours you should contact your own dentist as early in the morning as possible.

If you need urgent dental treatment outside of normal working hours, or if you don't already have a dentist you can ring **0345 605 9999** for advice and an appointment if necessary.

## **PLANOWANIE swojej opieki medycznej**

### **Zdrowie psychiczne**

Jedna na cztery osoby doświadczy problemów ze zdrowiem psychicznym. Zdrowie psychiczne jest jak zdrowie fizyczne: może być dobre lub złe, prowadzić do problemów trwających kilka tygodni lub takich, które będą wymagać leczenia przez całe życie. Wiele osób pomoc medyczną otrzymuje w swoich przychodniach lekarzy rodzinnych, ale niektórym potrzebna jest pomoc ze strony specjalistów zdrowia psychicznego. Lokalnie taką pomoc zapewnia Fundusz Służby Zdrowia Psychicznego South West Yorkshire (South West Yorkshire Mental Health NHS Trust), który również zapewnia specjalistyczną pomoc dla osób mających trudności w nauce.

Więcej można dowiedzieć się na stronie [www.southwestyorkshire.nhs.uk](http://www.southwestyorkshire.nhs.uk) lub kontaktując się zespołem Agencji ds. Doradztwa i Kontaktów z Pacjentami PALS pod numerem telefonu **0800 587 2108**.

Jeśli niepokoją się Państwo o swoje zdrowie psychiczne lub o zdrowie kogoś z najbliższych, prosimy porozmawiać o tym ze swoim lekarzem rodzinnym (GP). Ponad jedna trzecia wszystkich konsultacji lekarzy rodzinnych dotyczy właśnie zdrowia psychicznego, nie należy zatem kępować się pytając o pomoc lub poradę.

### **Leczenie szpitalne – Twój wybór**

**Czy wiedzieli Państwo, że można wybrać szpital, do którego chcieliby Państwo udać się na leczenie?**

Jeśli lekarz rodzinny (GP) poinformuje Państwa, że konieczna jest wizyta w szpitalu, mogą Państwo wybrać jakikolwiek szpital w Anglii, który świadczy usługi medyczne finansowane przez NHS. Na tym właśnie polega wybór pacjenta – to Państwo podejmują decyzje o swojej opiece zdrowotnej.

## **When you are PLANNING your healthcare**

### **Mental health**

1 in 4 of us will experience mental health problems. Mental health is just like physical health: it can be good or bad, lead to problems that last a few weeks or ones that need managing over a lifetime. Many people get the care and treatment they need from their GP surgery but some people need the help of specialist mental health services. Locally, these are provided by South West Yorkshire Mental Health NHS Trust who also provide specialist learning disability services.

Find out more from [www.southwestyorkshire.nhs.uk](http://www.southwestyorkshire.nhs.uk) or by contacting their Patient Advice and Liaison (PALS) team on **0800 587 2108**.

If you are concerned about your mental health or that of a loved one, speak to your GP. Over a third of GP consultations are actually about mental health, so don't be embarrassed to ask for help or advice.

### **Going to hospital - it's your choice**

#### **Did you know, you can choose where you go for hospital treatment?**

If your GP says that you need an outpatient appointment, you can choose to go to any hospital in England that provides care funded by the NHS. This is what patient choice is about – letting you make decisions about your healthcare.

Mogą Państwo wybrać szpital, w którym zostaną Państwo przyjęci najszybciej, albo taki, do którego najłatwiej można dotrzeć, lub też placówkę znajdującą się bliżej miejsca zamieszkania Państwa rodziny.

Aby uzyskać pomoc w wyborze szpitala, można zwrócić się do personelu swojej przychodni lekarzy rodzinnych lub zalogować się na stronie NHS Choices (Wybór NHS) [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

Każdy pacjent ma prawo wyboru, bez względu na to, gdzie mieszka albo do jakiego lekarza jest zarejestrowany. Prosimy informować o tym inne osoby, zwrócić się do swojego lekarza rodzinnego i umówić się na wizytę w szpitalu kiedykolwiek i gdziekolwiek Państwo sobie życzą.

Dobra wiadomość jest taka, że na wizytę będą Państwo czekali krócej niż dotychczas. Od kwietnia 2009 roku czas oczekiwania na pierwszą wizytę w szpitalu nie powinien przekraczać 13 tygodni. Jeśli zaś konieczny jest pobyt w szpitalu, całkowity czas oczekiwania na przyjęcie nie powinien przekraczać 18 tygodni. Większość pacjentów będzie przyjęta nawet szybciej.

## **Szpital**

To emocjonujący czas dla lokalnej służby zdrowia ze względu na zaawansowaną budowę dwóch supernowoczesnych szpitali. Oczekujemy, że nowy szpital w Pontefract zostanie otwarty na początku 2010 roku. Z kolei z nowego szpitala w Pinderfields (Wakefield) nowi pacjenci będą mogli korzystać pod koniec przyszłego roku.

W międzyczasie, jeśli chcą Państwo skontaktować się ze szpitalem w Pontefract (Pontefract General Infirmary) lub w Pinderfields prosimy telefonować pod numer **0844 811 8110** lub wejść na stronę internetową [www.midyorks.nhs.uk](http://www.midyorks.nhs.uk) w celu uzyskania dalszych informacji (łącznie z bezpośrednimi numerami telefonów).

You may want to go to the hospital that can see you soonest, or the one that is easiest to get to, or one that is nearer your family.

To help you make your decision about which hospital to go to, you can ask the staff at your GP surgery, or log on to the NHS Choices website at [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

Everyone has the right to patient choice, no matter where you live, or which doctor you see. Spread the word, ask your GP and get your appointment when and where you want it!

And the good news is that you will have an even shorter wait for your appointment. From April 2009 the waiting time for your first outpatient appointment should be no more than 13 weeks. Or if you need a hospital stay, your total wait should be no more than 18 weeks. Most people will be seen even quicker.

## **Hospitals**

These are exciting times for local healthcare, with building work well under way on our two brand new state-of-the-art hospitals. We're expecting that the new hospital in Pontefract will open in early 2010, with the first patients starting to use the new hospital at Pinderfields (Wakefield), later that year.

In the meantime, if you want to contact either Pontefract General Infirmary or Pinderfields hospital ring **0844 811 8110** or visit [www.midyorks.nhs.uk](http://www.midyorks.nhs.uk) for more information (including direct dial phone numbers).

## **Pomoc w utrzymaniu zdrowia**

**Oprócz leczenia chorób, chcemy również obniżyć liczbę zachorowań poprzez pomoc w poprawie stanu zdrowia i dobrego samopoczucia. Prosimy przeczytać poniższe informacje i dowiedzieć się więcej na ten temat. Może znajdą Państwo tutaj coś interesującego dla siebie.**

### **Trenerzy zdrowia**

Czy chcą Państwo poprawić swój stan zdrowia? Czy chcą Państwo zmienić swój tryb życia, ale nie wiedzą Państwo jak zacząć? Być może potrzebują Państwo w tym celu niewielkiej pomocy? Jeśli te pytania dotyczą Państwa, odpowiedzią na nie może być trener zdrowia.

Nasz zespół trenerów zdrowia świadczy bezpłatną, poufną pomoc w wyznaczaniu celów poprawy zdrowia. Nie są oni instruktorami fitness, ale mogą pomóc osiągnąć zamierzone cele.

Jeśli chcieliby Państwo skontaktować się z najbliższym trenerem zdrowia lub dowiedzieć się więcej o tym, co mogą Państwu zaoferować trenerzy, prosimy zatelefonować pod numer **01977 665717** (od poniedziałku do piątku) lub przesłać e-mail na adres [healthtrainers@wdpct.nhs.uk](mailto:healthtrainers@wdpct.nhs.uk)

### **Spacer i jazda na rowerze**

Spacer jest bezpiecznym i przyjemnym sposobem na to, aby być bardziej aktywnym. Jest również krokiem w kierunku osiągnięcia zalecanego czasu 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej przez pięć lub więcej dni w tygodniu. Jeśli więc chcą Państwo wyjść na świeże powietrze, stać się bardziej aktywnymi oraz spotkać nowych ludzi, zachęcamy do udziału w **spacerach dla zdrowia (health walks)**.

## **Helping you stay healthy**

**As well as providing services to treat your medical needs we also want to cut down on illness by helping to improve your health and well-being. Why not read on and find out more? There could be something that interests you.**

### **Health trainers**

Do you want to improve your health? Are you wanting to make a lifestyle change but don't know how to get started? Perhaps you need a little extra help to make it happen? If this sounds like you, a health trainer might be the answer.

Our team of health trainers provides free confidential support to help people set health goals. They're not fitness instructors, but they can provide a guiding hand to help you make your goals a reality.

If you would like to get in touch with your nearest health trainer or just find out more about their work please telephone **01977 665717** (Mon-Fri) or email [healthtrainers@wdpct.nhs.uk](mailto:healthtrainers@wdpct.nhs.uk)

### **Walking and cycling**

Walking is a safe and enjoyable way to get more active. It's also a step towards meeting the recommended amount of 30 minutes of moderate activity on five or more days of the week. So if you want to get out in the fresh air, get active and meet new people why not try our **health walks?**

Spacerzy dla zdrowia organizowane są regularnie w całym okręgu. Otwarte są dla wszystkich, którzy lubią spacerować i nie trzeba być bardzo sprawnym, aby brać w nich udział.

A może chcieliby Państwo pojeździć na rowerze? To świetny sposób na aktywność, kiedy przemieszczają się Państwo do szkoły, do pracy lub po prostu zwiedzają okolicę.

Różne imprezy rowerowe odbywają się na terenie całego okręgu, łącznie z cyklem regularnych **wycieczek rowerowych dla zdrowia (health rides)** organizowanych przez Rowerowe Forum Okręgu Wakefield (Wakefield District Cycle Forum).

Więcej informacji na temat spacerów i wycieczek rowerowych dla zdrowia można uzyskać pod numerem telefonu **01977 665885** lub pisząc na adres e-mail [john.wilcox@wdpct.nhs.uk](mailto:john.wilcox@wdpct.nhs.uk)

## **Taniec uliczny**

Taniec uliczny jest świetnym sposobem na naukę najnowszych kroków i trendów tanecznych, który jednocześnie pomaga utrzymać dobrą formę i sprawia radość. Dzięki połączeniu sił z Radą Wakefield oferujemy (czasem za niewielką opłatą) **cykl ulicznych warsztatów tanecznych** pod nazwą "**Street Sliders**" na terenie całego okręgu.

Uczestnicy powinni mieć od 7 do 18 lat. Nie jest wymagane żadne doświadczenie taneczne. Nie trzeba też rezerwować miejsc. Wystarczy przyjść do wybranego miejsca w wygodnym ubraniu oraz obuwiu sportowym. Aby dowiedzieć się gdzie i kiedy można wziąć udział w warsztatach tanecznych, prosimy skontaktować się z nami pod numerem telefonu **01924 307210**.

Regular organised health walks take place across the district. They are open to anyone who enjoys walking and you don't have to be super fit to take part.

Or perhaps you would prefer to get out and about with a bike? It's a great way to get active whether you're travelling to work or school, or simply exploring your local area.

Various cycling events and activities take place throughout the district including a programme of regular **health rides** run by the Wakefield District Cycle Forum.

For more information on health walks and cycling, why not contact us on **01977 665885** or e-mail [john.wilcox@wdpct.nhs.uk](mailto:john.wilcox@wdpct.nhs.uk)

## **Street dance**

Street dance is a great way of learning some of the latest dance moves while keeping fit and having fun at the same time. By joining forces with Wakefield Council we're able to offer '**Street Sliders**' sessions across the district. (A small charge may be made for these sessions.)

You should be aged 7 to 18 and you don't need any previous dance experience. There's no need to book, simply turn up at your chosen location wearing comfortable clothing and trainers. To find out where and when you can boogie on down, ring us on **01924 307210**.

## **Pomoc w utrzymaniu zdrowia**

### **Program dbania o prawidłową wagę ciała**

Mają Państwo problemy z wagą? Rozpoczęli Państwo dietę a następnie ją porzucili lub stracili Państwo wagę i zaraz przytyli ponownie? Jeśli dotyczy to Państwa, nasz program **Zdrowych Zmian na Całe Życie (Healthy Changes for Life)** może Państwu pomóc. Jest to bezpłatny, dwunastotygodniowy program zrzucania zbędnych kilogramów, który obejmuje porady na temat dbania o prawidłową wagę ciała, zdrowia, odżywiania i aktywności fizycznej. Spotkania odbywają się w przyjaznym i relaksującym otoczeniu. Naszym celem jest pomoc w poprawie ogólnego stanu Państwa zdrowia na długi czas.

Jeśli chcieliby Państwo dowiedzieć się więcej na temat programu Zdrowych Zmian na Całe Życie (Healthy Changes for Life), prosimy skontaktować się z najbliższym Centrum Zdrowego Trybu Życia (Healthy Living Centre):

Centrum Zdrowego Trybu Życia w Lupset tel. **01924 384165**

Centrum Zdrowego Trybu Życia w Glasshoughton tel. **01977 511234**

Centrum w Hemsworth (The Springs Resource Centre) tel. **01977 612789**

### **Dbanie o zdrowie dzieci i młodzieży**

Badania pokazały, że u dzieci z nadwagą jest większe prawdopodobieństwo wystąpienia w życiu dorosłym problemów ze zdrowiem, takich jak cukrzyca, choroba serca lub udar, niż u tych z normalną wagą ciała.

Aby zachęcić dzieci i młodzież z nadwagą lub otyłych do zmian i zdrowego trybu życia, stworzyliśmy bezpłatny program o nazwie **Connect3**.

## **Helping you stay healthy**

### **Weight management programme**

Are you struggling with your weight? Have you started a diet and given up or lost weight only to put it back on again? If this sounds like you our **Healthy Changes for Life** programme could help. It's a free, 12-week weight loss programme that combines weight management, health, nutrition and physical activity advice in a friendly, relaxed setting. Our aim is to help you improve your overall health for the long term.

If you'd like to find out more about the Healthy Changes for Life programme contact your nearest Healthy Living Centre:

Lupset Healthy Living Centre **01924 384165**

Glasshoughton Healthy Living Centre **01977 511234**

The Springs Resource Centre, Hemsworth **01977 612789**

### **Keeping young people healthy**

Research has shown that overweight children are more likely to suffer from ill health as they grow up, with diseases such as diabetes, heart disease and stroke more common than in those who are a normal weight.

To encourage overweight or obese children and young people to make healthy changes to their lifestyles we've set up a free programme called **Connect3**.

Connect3 umożliwia dzieciom i młodzieży w wieku od 5 do 16 lat przyłączenie się do opartego na zabawie programu skierowanego do całej rodziny. Nowe programy wznawiane są regularnie na terenie całego okręgu i obejmują gotowanie zdrowych potraw, degustację nowych artykułów spożywczych, gry i zabawy oraz budowanie poczucia własnej wartości. Teraz oferujemy także programy weekendowe dla rodzin, które nie mogą uczestniczyć w zajęciach w ciągu tygodnia. Program **Connect3 Junior** skierowany jest do rodzin z dziećmi poniżej 5 roku życia i prowadzony jest w ośrodkach dla dzieci (children's centres).

W celu uzyskania informacji na temat powyższych i innych wspaniałych możliwości aktywnego spędzania czasu przez dzieci, prosimy dzwonić pod numery telefonów **01977 665800** lub **01924 211130**.

## **Zdrowe odżywianie**

Aby być zdrowym, należy jeść odpowiednio dużo w zależności od swojej aktywności fizycznej. Należy również spożywać różnorodne produkty w celu zachowania zrównoważonej diety. Działa u nas zespół ds. odżywiania i zdrowia, który upowszechnia wiedzę na temat zasad zdrowego odżywiania. Często zespół ten nazywany jest "5 A Day team".

Zespół ten prowadzi działkę pod ekologiczną uprawę warzyw w Agbrigg, jak również wspiera wiele lokalnych kawiarni i firm spożywczych sprzedających konkurencyjne cenowo produkty. Prowadzone są również cykle spotkań na temat zdrowego odżywiania dla mieszkańców i realizowane są lokalne projekty. Jeśli chcieliby Państwo dowiedzieć się więcej na ten temat, prosimy zadzwonić do nas pod numer telefonu **0845 602 4832**. Zapiszemy Państwa dane i zapewnimy, by odpowiednia osoba skontaktowała się z Państwem.

Connect3 provides 5 to 16 year olds with the chance to join a fun programme aimed at the whole family. New programmes start regularly throughout the district and include cooking healthy food, tasting new foods, playing games and self-esteem building. We now also offer programmes at weekends for families unable to attend during the week. The **Connect3 Junior** programme works with families of children under five and runs from children's centres.

For information on these and other great opportunities for children to keep active, call us on **01977 665800** or **01924 211130**.

## **Healthy eating**

To stay healthy, you need to eat the right amount of food for how active you are. You also need to eat a range of foods to make sure you're getting a balanced diet. We have a community food and health team that is helping local people to get the healthy eating message. They're often known as the 5 A Day team.

They run a community allotment in Agbrigg, as well as supporting numerous community cafes and food co-ops selling competitively priced produce. They also hold healthy eating sessions for community groups and local projects. If you would like to find out more about any of these projects, please ring us on **0845 602 4832**. We'll take your details, and make sure that somebody gets right back to you.

## Pomoc w utrzymaniu zdrowia

### Karmienie piersią

Karmienie piersią jest naturalnym sposobem osiągnięcia lepszego stanu zdrowia mam i niemowląt. Dla niemowląt oznacza zapewnienie **doskonałego odżywiania**, zmniejszenie ryzyka infekcji i otyłości w dzieciństwie. Dla mam karmienie piersią oznacza szybszy powrót do formy i zmniejszenie ryzyka niektórych chorób w przyszłości, a także oszczędność pieniędzy!

Wiele porad na ten temat można uzyskać od położnej lub pielęgniarki rodzinnej składającej wizyty domowe (health visitor). Ponadto współpracujemy z organizacją zapewniającą wsparcie dla mam karmiących piersią "Little Angels". Służy ona pomocą każdej mamie od pierwszych dni karmienia tak długo jak jest to potrzebne.

Więcej informacji na ten temat można uzyskać dzwoniąc pod numer telefonu **01977 781265**.

### Zdrowie seksualne

Jeśli chcieliby Państwo uzyskać poradę na temat **środków antykoncepcyjnych i zdrowia seksualnego** (CaSH), miejscowy NHS świadczy szeroki zakres bezpłatnych i poufnych usług.

Główna klinika antykoncepcji i zdrowia seksualnego CaSH znajduje się przy ulicy Margaret Street 15 w Wakefield. O różnych porach i w różne dni można umówić się na wizytę lub wziąć udział w spotkaniach, w przypadku których nie jest wymagane wcześniejsze zgłoszenie. Więcej informacji na ten temat można uzyskać dzwoniąc pod numer telefonu **01924 327586**. Można dzwonić:

od poniedziałku do czwartku  
w piątek  
w sobotę

od godziny 8.30 do 20.30:  
od godziny 8.30 do 18.00  
od godziny 10.30 do 13.30.

## Helping you stay healthy

### Breastfeeding

Breastfeeding is the natural way to better health for mums and babies. For babies it means **perfect nutrition**, a better chance of staying free of infections and less risk of childhood obesity. For mums it means getting back in shape quicker, a reduced risk of some diseases later in life – and saving money!

There's lots of advice available from your midwife or health visitor, plus we've teamed up with community breastfeeding supporters Little Angels. They can give help to any mum from the early days of breastfeeding and for as long as needed.

For more information ring **01977 781265**.

### Sexual health

If you would like advice about **contraception and sexual health (CaSH)**, the local NHS provides a wide variety of free, confidential services.

There's a central CaSH clinic at 15 Margaret Street, Wakefield. A mix of pre-booked appointments and drop-in sessions is available at different times and days. For more information ring **01924 327586**. Phone line are open:

Monday - Thursday:	8.30am – 8.30pm
Friday:	8.30am – 6.00pm
Saturday:	10.30am – 1.30pm

W całym okręgu są również ośrodki, gdzie można zrobić różne testy (w tym test na obecność wirusa HIV), uzyskać porady w zakresie ciąży, otrzymać bezpłatne prezerwatywy (dla osób poniżej 25 roku życia) oraz wykonać badanie szyjki macicy.

Pełne informacje na ten temat zawiera nasz informator o zdrowiu seksualnym i antykoncepcji w Okręgu Wakefield. Jeśli chcieliby Państwo otrzymać taki informator, prosimy zadzwonić pod numer **0845 602 4832** lub wejść na stronę internetową [www.wakefielddistrict.nhs.uk/sex](http://www.wakefielddistrict.nhs.uk/sex)

## **Bezpieczni w domu**

**Przemoc domowa** jest problemem dotyczącym różne osoby - zarówno kobiety jak i mężczyzn, osoby starsze i młode. Chociaż mniej niż połowa wszystkich przypadków zgłaszana jest na policję, w Wielkiej Brytanii co minutę dzwoni telefon w sprawie przemocy domowej.

W przypadku przemocy domowej nasz zespół "Bezpieczni w domu" (Safe at Home) oferuje porady, wsparcie i usługi doradcze. Zespół zapewnia w jednym miejscu kompleksową pomoc ze strony miejscowej służby zdrowia, policji i Rady Okręgu Wakefield. Wsparcie polega także na pracy z osobami dopuszczającymi się przemocy, aby pomóc im zwalczyć przyczyny ich agresji w stosunku do partnera.

Z zespołem "Bezpieczni w domu" można skontaktować się pod numerem telefonu **0800 915 1561** lub pisząc na adres e-mail [safeathome@wakefield.gov.uk](mailto:safeathome@wakefield.gov.uk)

There are also centres across the district that you can visit for testing (including HIV), pregnancy counselling, free condoms (for under 25s), and cervical screening.

Full details are in our Guide to Sexual Health and Contraception Services in the Wakefield District. If you would like a copy, ring **0845 602 4832** or visit [www.wakefielddistrict.nhs.uk/sex](http://www.wakefielddistrict.nhs.uk/sex)

## **Safe at home**

**Domestic violence** can happen to anybody – male or female, young or old. Less than half of all incidents are reported to the police, but they still receive one domestic violence call every minute in the UK.

If you've experienced domestic abuse, there's counselling, support and advice available from our Safe at Home team. The team is a one stop shop, jointly provided by the local NHS, the police and Wakefield District Council. They also work with people who commit abuse, helping them to work on the issues that make them violent towards their partners.

You can contact the Safe at Home Team on **0800 915 1561** or by email at [safeathome@wakefield.gov.uk](mailto:safeathome@wakefield.gov.uk)

## Jak zachować zdrowie

### Rzucenie palenia

Rzucenie palenia może być trudne, lecz pomoc można uzyskać w służbie zdrowia. W centrum miasta Wakefield jest specjalny **sklep dla osób chcących rzucić palenie - Quit Shop**. Na terenie całego okręgu organizowane są bezpłatne sesje antynikotynowe bez konieczności zapisywania się na nie. Często w pobliżu swojego miejsca zamieszkania można spotkać się z naszymi doradcami pracującymi w autobusach Stop Smoking (Rzuć Palenie).

Nasi doradcy udzielają wskazówek dotyczących rzucenia palenia i mogą pomóc uzyskać produkty nikotynowej terapii zastępczej, a także środki przepisywane na receptę – Champix i Zyban. Aby uzyskać więcej informacji na temat rzucania palenia lub grup wsparcia działających w całym okręgu, należy zadzwonić do wydziału ds. rzucania palenia (Stop Smoking Service) pod numer telefonu **01977 465449**.

### Problemy alkoholowe

U większości osób dorosłych nie ma przeciwwskazań do rozsądnego korzystania z alkoholu. Jednak wszyscy musimy pamiętać, by dbać o swoje zdrowie. Ilość alkoholu, jaką można spożywać bez ryzyka dla zdrowia zależy od wieku, płci, wagi i wielu innych czynników. NHS zaleca **dla mężczyzn**, by regularnie nie pili więcej niż **3-4 jednostki alkoholu dziennie**, a **dla kobiet** – by nie przekraczać **dziennie 2-3 jednostek alkoholu**.

Jeśli mają Państwo problemy z alkoholem lub ma je Państwa znajomy/członek rodziny, można uzyskać pomoc w naszym zespole ds. problemów alkoholowych, dzwoniąc pod numer **01924 302120**.

## Helping you stay healthy

### Stop smoking

Giving up smoking can be difficult but the NHS can help. We have a **Quit Shop** in Wakefield city centre, free drop-in sessions at venues across the district and our stop smoking advisors are often out and about in the community in our Stop Smoking bus.

Our advisors offer guidance about quitting and can help you to get nicotine replacement products as well as Champix and Zyban on prescription. To find out more about giving up, or about stop smoking groups across the district, call the Stop Smoking Service on **01977 465449**.

### Alcohol

For most adults it's fine to enjoy a drink. At the same time we all need to look after our health and well-being. The amount you can drink without increasing risk to your health depends on your age, sex, weight and various other factors. If you choose to drink the NHS recommends that you should not regularly drink more than **3-4 units of alcohol a day for men** and **2-3 units of alcohol a day for women**.

If you are experiencing problems with your drinking, or somebody else's drinking, our alcohol team can provide support. You can ring them on **01924 302120**.

## Uzależnienia

Jeśli problem uzależnień od narkotyków i/lub alkoholu dotyczy Państwa lub Państwa znajomych, możemy pomóc go rozwiązać. Razem z pracownikami władz lokalnych, policji, kuratorium oraz Państwowej Agencji Leczenia Uzależnień (National Treatment Agency) zapewniamy szerokie spektrum form pomocy.

W przypadku uzależnień głównym źródłem pomocy jest organizacja **Turning Point (Punkt Zwrotny)**. Oferuje ona leczenie, usługi doradcze, wymianę igieł do zastrzyków, zbadanie osoby uzależnionej i skierowanie jej do placówki odwykowej. Pracownicy Turning Point współpracują z personelem medycznym zapewniając w środowiskach lokalnych wspólną pomoc osobom jej potrzebującym. Ten personel to pielęgniarki, specjalnie wykwalifikowane położne i odwiedzające pacjentów w domu pielęgniarki rodzinne (health visitor).

Z Turning Point można skontaktować się pod poniższymi numerami telefonów:

Wakefield:	<b>01924 377704</b>
Castleford:	<b>01977 517422</b>
South Kirkby:	<b>01977 642611</b>

Z zespołem wspólnej pomocy Turning Point i służby zdrowia (Shared Care team) można skontaktować się pod numerem telefonu **01977 665713**. Więcej informacji na ten temat zawiera strona internetowa [www.wakefielddistrict.nhs.uk](http://www.wakefielddistrict.nhs.uk)

## **Substance misuse**

If you, or someone you know, is affected by drug and/or alcohol misuse we may be able to help. Together with staff from the local authority, police, probation, prison service and the National Treatment Agency, we provide a variety of services.

The main source of help is through **Turning Point**. They offer everything from treatment, counselling, advice, needle exchange, assessment and referral to residential rehabilitation services. They work together with health staff in the community to provide 'shared care'. This could include health & well-being nurses, specialist midwives and health visitors.

You can contact Turning Point on the following numbers:

Wakefield:               **01924 377704**

Castleford:             **01977 517422**

South Kirkby:         **01977 642611**

You can contact the Shared Care team on **01977 665713** or for more information check out [www.wakefielddistrict.nhs.uk](http://www.wakefielddistrict.nhs.uk)

## **Jak zachować zdrowie**

### **Stań się ekspertem w zakresie dbania o swoje zdrowie**

Jeśli mają Państwo długotrwałą chorobę, jak na przykład reumatyczne zapalenie stawów, cukrzyca, astma lub stwardnienie rozsiane można podjąć kroki w celu zapanowania nad przebiegiem choroby i stania się ekspertem w zakresie dbania o swoje zdrowie.

Program "**Jak stać się ekspertem w dbaniu o swoje zdrowie**" (**Expert Patient Programme - EPP**) to bezpłatny kurs przeznaczony dla osób cierpiących na długotrwałe choroby, pomagający im utrzymywać odpowiedni stan zdrowia i poprawić jakość życia. Istnieją także podobne programy dla rodziców i opiekunów dzieci przewlekle chorych i wymagających specjalnej opieki.

Z doświadczenia i przeprowadzonych badań wynika, że niezależnie od choroby na co dzień pacjenci muszą radzić sobie z podobnymi problemami, na przykład z bólem i zmęczeniem. Dzięki kursowi, z pomocą innych osób mających takie same problemy, można opanować umiejętności przydatne w codziennym radzeniu sobie z chorobą.

Program obejmuje sześciotygodniowy kurs odbywający się w miejscu zamieszkania chorego. Kurs prowadzony jest przez dwóch wolontariuszy, którzy z własnego doświadczenia wiedzą, czym jest życie z długotrwałą chorobą. Trwające dwie i pół godziny spotkania odbywają się raz w tygodniu.

Na terenie całego okręgu Wakefield odbywają się comiesięczne spotkania grupy wsparcia **dla osób z cukrzycą** oraz spotkania grupy wsparcia **dla osób z niewydolnością serca**.

Aby uzyskać więcej informacji na temat którejs z tych grup prosimy skontaktować się z zespołem programu "Jak stać się ekspertem w dbaniu o swoje zdrowie" (EPP) pod numerem telefonu **01977 665732**.

## Helping you stay healthy

### Becoming an expert patient

If you have a long-term condition such as arthritis, diabetes, heart disease, asthma, or multiple sclerosis why not take control and become an expert patient?

The **Expert Patient Programme** (EPP) is a free course designed to help people living with these illnesses to take control of their health and improve their quality of life. There are similar programmes for parents and carers of children with long-term health conditions or special needs.

Experience and research shows that, whatever the condition, the things people have to deal with on a day-to-day basis are similar; tiredness and pain, for example. The course gives the opportunity to put into practice the skills learnt with the support of others who face similar challenges.

Each programme involves a locally run course lasting for six weeks. It is run by two volunteer tutors who themselves have direct experience of living with long-term illness. Sessions are held once a week and last for 2 1/2 hours.

We also run special **diabetes** support groups monthly throughout the Wakefield district, as well as a monthly **heart failure** group.

For further information on any of these groups please contact the EPP team on **01977 665732**.

## **Życie z cukrzycą**

Oferujemy pomoc dla chorych na cukrzycę, ich opiekunów, członków rodzin oraz osób zapewniających pomoc medyczną. Prowadzimy grupy wsparcia dla chorych na cukrzycę typu 1 i typu 2, w tym specjalne grupy dla osób młodych.

Aby dowiedzieć się więcej na temat tych grup, uzyskać dodatkowe informacje i porady, prosimy zadzwonić pod numer telefonu **01977 665757**.

## **Życie po udarze**

Praktyczne informacje, porady i wsparcie emocjonalne dla chorych, opiekunów i członków rodzin osób, które przeszły udar dostępne są pod numerem telefonu **01924 375600**.

## **Forum osób starszych**

Osoby starsze zabierają głos poprzez grupy w Castleford, Horbury, Wakefield, Hemsworth i Normanton. Aby uzyskać więcej informacji na ten temat prosimy zadzwonić pod numer telefonu **01924 305174**.

## **NHS LifeCheck (Kontrola zdrowia)**

Jest to poufne i łatwe narzędzie internetowe, które pozwala uzyskać informacje na temat swojego zdrowia lub zdrowia swoich dzieci. Istnieją dwie opcje tego programu – Teen LifeCheck (Kontrola zdrowia nastolatków) dla 12-15-latków oraz Early Years LifeCheck (Kontrola zdrowia niemowląt), z którego mogą skorzystać rodzice dzieci w wieku 5-8 miesięcy. Aby uzyskać więcej informacji na ten temat prosimy wejść na stronę [www.wakefielddistrict.nhs.uk/lifecheck](http://www.wakefielddistrict.nhs.uk/lifecheck)

## **Zdrowie się oplaca**

"Health Means Business" (Zdrowie się oplaca) jest to bezpłatny projekt wspierający małe i średnie firmy w okręgu Wakefield w tworzeniu i wprowadzaniu specjalnych programów promocji zdrowia. Aby uzyskać więcej informacji na ten temat należy zadzwonić pod numer telefonu **01274 355600** lub napisać na adres e-mail [healthmeansbusiness@royds.org.uk](mailto:healthmeansbusiness@royds.org.uk)

## **Living with diabetes**

Whether you're a patient, carer, family member or professional, we can help. We have support groups for Type 1 and Type 2 diabetes, including groups especially for younger people. To find out more about the groups, or for information and advice, call us on **01977 665757**.

## **Living with stroke**

Providing practical information, advice and emotional support for patients, carers and families living with stroke. **01924 375600**.

## **Older people's forums**

Giving older people a voice, with groups in Castleford, Horbury, Wakefield, Hemsworth and Normanton. Ring us for more information on **01924 305174**.

## **NHS LifeCheck**

This is a confidential and easy-to-use online tool that will get you thinking and finding out about your health, or the health of your children. There are two LifeCheck tools; Teen LifeCheck for 12-15 year olds and Early Years LifeCheck for parents and carers of 5-8 month old babies. To find out more visit [www.wakefielddistrict.nhs.uk/lifecheck](http://www.wakefielddistrict.nhs.uk/lifecheck)

## **Health Means Business**

A free, local service that supports small and medium size businesses in the Wakefield district to develop and roll out tailor-made programmes of health promotion activity. Ring **01274 355600**, or email [healthmeansbusiness@royds.org.uk](mailto:healthmeansbusiness@royds.org.uk)

## Więcej informacji na temat lokalnej służby zdrowia

### Kim jesteśmy i czym się zajmujemy

Mamy nadzieję, że ten informator będzie dla Państwa użyteczny. Został on wydany przez **NHS Okręgu Wakefield**. Jesteśmy funduszem podstawowej opieki zdrowotnej (primary care trust – PCT). Oznacza to, że odpowiadamy za całą lokalną służbę zdrowia. Podlegają nam lekarze rodzinni, stomatolodzy, okuliści, aptekarze, pielęgniarki rodzinne składające wizyty domowe (health visitor), pielęgniarki szkolne oraz pielęgniarki rejonowe zapewniające opiekę w domu pacjenta (district nurse). Podlegają nam również szpitale, opieka psychiatryczna i inna specjalistyczna opieka zdrowotna (co oznacza planowanie i opłacanie tych świadczeń).

W całym okręgu ponad 320 000 osób korzysta z usług NHS. Naszym celem jest poprawa zdrowia społeczności okręgu Wakefield poprzez profilaktykę chorób oraz pomaganie naszym pacjentom dbać o zdrowie. Chcemy zapewnić podejmowanie wczesnego i efektywnego leczenia, a także to, by pacjenci byli szybko obejmowani opieką medyczną, świadczoną na wysokim poziomie i dostępną dla nich w odpowiednim miejscu i czasie.



## Some more about local health services

### Who we are and what we do

We hope you found this guide useful. It has been produced by **NHS Wakefield District**. We are a primary care trust (PCT). That means that we are responsible for all the health services in local communities. This includes family doctors, dentists, opticians, chemists, health visitors, and district and school nurses. We also commission (that means plan and pay for) hospital services, mental health and other specialist health services.

Over 320,000 people use NHS services across the district. It's our aim to improve the health of local people by preventing illnesses and by helping people to take care of themselves. We also want to make sure that we treat people early and effectively, and that health care is provided quickly, to a high standard and at the most appropriate time and place.



## **Plany na przyszłość**

Ściśle współpracujemy z lokalną Radą w celu określenia potrzeb zdrowotnych naszej społeczności. Taka ocena potrzeb jest bardzo ważna w tworzeniu planów na przyszłość. Są jeszcze inne dwa czynniki, które uwzględniamy: rozwój metod leczenia oraz opinie i uwagi otrzymywane od pacjentów i społeczności lokalnej. Jeśli chcieliby Państwo zapoznać się z naszym planem działań na następne pięć lat, zatytułowanym "Strategia zarządzania usługami medycznymi na światowym poziomie" (World Class Commissioning Strategy), prosimy zadzwonić pod numer telefonu **0845 602 4832** lub wejść na naszą stronę internetową [www.wakefielddistrict.nhs.uk](http://www.wakefielddistrict.nhs.uk)

## **Nasze fundusze**

Fundusze NHS pochodzą z Państwa podatków. W latach 2008 – 2009 NHS Okręgu Wakefield dysponowało 550 milionami funtów na pokrycie całego zapotrzebowania na usługi opieki zdrowotnej w naszym okręgu. Wykorzystaliśmy te środki na dokonanie rzeczywistej poprawy poziomu świadczonych usług medycznych, skrócenie czasu oczekiwania, wydłużenie czasu pracy przychodni lekarzy rodzinnych (GP), zatrudnienie większej liczby stomatologów i świadczenie innych dodatkowych usług.

## **Wyniki naszej działalności**

Nasza działalność także podlega kontroli. Kontroluje nas Komisja Służby Zdrowia (Healthcare Commission) – organ nadzoru dla służby zdrowia w Anglii. Komisja bada w jakim stopniu spełniamy ogólnokrajowe wytyczne, cele i standardy dotyczące między innymi bezpieczeństwa pacjentów, czystości i czasu oczekiwania na leczenie. W latach 2007-2008 w pełni spełniliśmy wszystkie te podstawowe standardy i otrzymaliśmy ocenę dobrą pod względem jakości naszych usług i sposobu zarządzania funduszami.

Szczegółowe informacje na temat wyników naszej działalności zawiera strona internetowa Komisji Służby Zdrowia [www.healthcarecommission.org.uk](http://www.healthcarecommission.org.uk)

## **Looking ahead**

We work closely with the local council to assess the health needs of our community. That assessment is very important to us when we plan ahead. But there are two other key things that we also take into account: developments in medical treatments and the feedback that we receive from patients and local people. If you would like to see a copy of our plan for the next five years - our 'World Class Commissioning Strategy' - you can ring us on **0845 602 4832** or visit our website at [www.wakefielddistrict.nhs.uk](http://www.wakefielddistrict.nhs.uk)

## **The money we spend**

It's your taxes that pay for the NHS. In 2008-09 NHS Wakefield District had £550 million to pay for all the healthcare needs of local people. We have used this money to make real improvements to your health services, with shorter than ever waiting times, longer opening hours at your GP practice, more NHS dentists and a range of extra services in local communities.

## **How we measure up**

Like our patients we also receive a check up. Ours is from the Healthcare Commission, the health watchdog in England. They look at how we measure up against national targets and standards, such as patient safety, cleanliness and waiting times. In 2007-08 we fully met all the core standards, and were rated as good for the quality of our services and for the way we manage our money.

You can check out the detail of our performance on the Healthcare Commission's website at: [www.healthcarecommission.org.uk](http://www.healthcarecommission.org.uk)

## Więcej informacji na temat lokalnej służby zdrowia

### Sluchamy, co mówią nam pacjenci

Bardzo ważne jest dla nas to, co pacjenci mówią na temat swojego leczenia, opieki jaką zostali objęci i usług medycznych, którymi są zainteresowani.

Bierzemy pod uwagę wszystkie **uwagi, skargi i pozytywne opinie**, jakie do nas spływają. Ściśle współpracujemy z inicjatywą o nazwie Sieć Zaangażowania Społecznego (Local Involvement Network – **LINk**), która, w imieniu całej społeczności, zadaje nam pytania dotyczące tego, co niepokoi jej członków.

Co miesiąc odbywają się **posiedzenia Zarządu**. Zapraszamy do udziału w nich miejscowe stowarzyszenia jak i osoby indywidualne. Aby dowiedzieć się, gdzie odbędą się posiedzenia Zarządu, należy zadzwonić pod numer **0845 602 4832** lub wejść na stronę internetową [www.wakefielddistrict.nhs.uk](http://www.wakefielddistrict.nhs.uk)

W 2007 r. zorganizowaliśmy szereg **impresz publicznych** na terenie całego okręgu. Ponad 250 osób biorących w nich udział podzieliło się z nami swoimi sugestiami, poglądami i doświadczeniem. Pomogło nam to stworzyć plany rozwoju opieki medycznej. W 2008 r. wspólnie z Radą Wakefield braliśmy udział w imprezach Wakefield Speaks (Wakefield zabiera głos), aby dowiedzieć się, jakie są **opinie mieszkańców** na temat obecnego wdrażania tych planów.

Latem 2008 r. rozesłaliśmy 5 000 **ankiet**, pytając o opinie na temat nowego centrum zdrowia, które zostanie otwarte w 2009 r. Uzyskane opinie zostały wykorzystane przy planowaniu usług, które będą dostępne w nowym centrum zdrowia na King Street w Wakefield (King Street Health Centre).

Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród 1 200 respondentów ponownie pokazały, że większość osób jest bardzo zadowolona z lokalnej opieki medycznej, szczególnie z pracy lekarzy rodzinnych (GP) i pogotowia ratunkowego. Z ankiety wynikało także, że wiele osób chciałoby skorzystać z bardziej dogodnych godzin przyjęć. W wyniku naszych starań przychodnie lekarzy rodzinnych umożliwiają obecnie zapisywanie się na dodatkowe godziny przyjęć. Więcej informacji na temat lekarzy rodzinnych można przeczytać na stronie 6.

## Some more about local health services

### Listening to what you say

The things that people say about their treatment, the care they receive and the services they want to see are very important to us.

We take account of all the **comments, complaints** and **compliments** we receive. We also work closely with the Local Involvement Network (**LINK**), who ask us questions about the things that concern their members on behalf of local people.

Every other month our **Board meeting** is held in a community venue, and local groups and individuals are encouraged to attend. To find out where future Board meetings are being held, please ring **0845 602 4832**, or check out our website at [www.wakefielddistrict.nhs.uk](http://www.wakefielddistrict.nhs.uk)

In 2007 we held a series of **public events** across the district, where over 250 people shared their suggestions, views and experiences. We used that feedback to help us shape our healthcare plans, and in 2008 we joined with Wakefield council at their Wakefield Speaks events to get **feedback** on the way those plans are now developing.

In summer 2008 we also distributed **surveys** to 5,000 people asking for their views on the new health centre which is opening during 2009. We've used their views to help us plan the services which will be available at the new King Street Health Centre in Wakefield.

A survey of 1,200 people during 2008 also showed that once again most people are very satisfied with their local health services, especially their GPs and ambulance services. Eight out of ten people said they have confidence and trust in their doctor. The survey also told us that many people would like more convenient appointment times. So now our local GPs are offering you a choice of extra appointments. You can read more about GPs on page 6.

Jeśli chcieliby Państwo wziąć czynny udział w kształtowaniu usług lokalnej służby zdrowia można:

- Dołączyć do grupy pacjentów w szpitalu lub przychodni lekarzy rodzinnych;
- Dowiedzieć się więcej na temat Sieci Zaangażowania Społecznego (Local Involvement Network – LINK), dzwoniąc pod numer **01924 374188**;
- Zapytać nas o Panel Czytelnika, aby pomóc udoskonalić materiały informacyjne dla pacjentów. W celu uzyskania dodatkowych informacji należy zadzwonić pod numer telefonu **0845 602 4832**.

Aby dowiedzieć się więcej na temat powyższych i innych możliwości zabrania głosu w sprawach opieki medycznej, należy skontaktować się z zespołem ds. pacjentów i zaangażowania społecznego (Patient and Public Involvement team) pod numerem telefonu **01924 317646**.

### **Agencja ds. Doradztwa i Kontaktów z Pacjentami (Patient Advice and Liaison Service – dalej PALS)**

Jeśli mają Państwo jakieś obawy na temat swojego leczenia w służbie zdrowia lub są zainteresowani uzyskaniem informacji i porad dotyczących lokalnych usług medycznych, zachęcamy do skontaktowania się z **PALS**. Otrzymają Państwo bezpłatną i poufną pomoc. PALS czeka także na Państwa sugestie i opinie pozytywne.

Aby skontaktować się z PALS należy:

- zadzwonić pod numer **0846 602 4832** (od poniedziałku do piątku w godz. 10.00 – 16.00; poza tymi godzinami można nagrać się na automatyczną sekretarkę);
- napisać na adres e-mail: [pals@wdpct.nhs.uk](mailto:pals@wdpct.nhs.uk) ;
- wysłać list na adres: PALS, FREEPOST NEA 12747, NHS Wakefield District, White Rose House, West Parade, Wakefield WF 1LT .

### **Składanie skarg**

Jeśli są Państwo niezadowoleni z jakości naszych usług, prosimy skontaktować się z naszym zespołem ds. skarg pod numerem telefonu **01924 317634** lub napisać na poniższy adres wydziału ds. skarg:

Complaints department, NHS Wakefield District, White Rose House, West Parade, Wakefield WF1 1LT

If you would like to get involved in helping to shape your local NHS why not:

- join a patient group at your local hospital or GP surgery
- find out more about the independent Local Involvement Network (LINK) by calling **01924 374188**
- ask us about our Readers' Panel to help improve patient information leaflets. Call **0845 602 4832** for more information.

To find out more about these and other opportunities for you to have your say, contact the Patient and Public Involvement team on **01924 317646**.

### **Patient Advice and Liaison Service (PALS)**

If you have any concerns about your care, or if you would like advice on local health services why not call **PALS**? The service is free and confidential. PALS also welcomes your suggestions and compliments.

To contact PALS

- Telephone **0846 602 4832** (10.00am til 4.00pm, Monday to Friday. Outside these times an answer machine is available.)
- Email: [pals@wdpct.nhs.uk](mailto:pals@wdpct.nhs.uk)
- Write to PALS, FREEPOST NEA 12747, NHS Wakefield District, White Rose House, West Parade, Wakefield WF1 1LT

### **Letting us know how you feel**

If you feel dissatisfied with the quality of our services, please contact our Complaints team on **01924 317634** or write to:

Complaints department, NHS Wakefield District, White Rose House,  
West Parade, Wakefield WF1 1LT

## Inne użyteczne numery telefonów

- **Usługi pielęgniarskie i pomoc medyczna w domu.** Dla osób korzystających z opieki pielęgniarskiej i leczenia w domu działa 24-godzinny telefon umożliwiający kontakt ze swoim opiekunem. Należy zadzwonić pod numer **01924 327591**.
- **Opieka w ostatnie dni.** W ostatnich dniach życia pacjentowi oferowana jest pomoc duchowa, psychologiczna, emocjonalna i praktyczna. Więcej informacji można uzyskać pod numerem telefonu **01924 398450** oraz **01924 327591**.
- **NHS Direct** (infolinia państwowej służby zdrowia). Aby uzyskać informacje i porady dotyczące służby zdrowia i opieki medycznej prosimy zadzwonić pod numer **0845 4647** lub wejść na stronę internetową [www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)
- **Wakefield Metropolitan District Council – WMDC** (Rada Okręgu Metropolitalnego Wakefield). Informacje o usługach świadczonych przez Radę dostępne są pod numerem telefonu **0845 8 506 506**.
- **Akcja Wolontariacka Okręgu Wakefield (Voluntary Action Wakefield District – VAWD)** działa na rzecz rozwoju prężnego sektora działalności wolontariackiej i społecznej w okręgu Wakefield. Tel. **01924 367418**.
- **VOX** to inicjatywa łącząca sektor działalności wolontariackiej i społecznej ze Strategicznym Partnerstwem Lokalnym (Local Strategic Partnership). Tel. **01977 691922**.
- **Opieka społeczna.** Jeśli Państwo lub ktoś, kogo Państwo znają potrzebuje pomocy z opieki społecznej, należy zadzwonić na infolinię Social Care Direct działającą przez 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Tel. **0845 8 503 503**.
- **Organizacja budownictwa mieszkaniowego w okręgu Wakefield "Wakefield and District Housing" (WDH).** W sprawie zapłaty czynszu, zlecenia napraw, aby dowiedzieć się jak można otrzymać mieszkanie WDH, należy zadzwonić na 24-godzinną infolinię pod numerem **0845 8 507 507**.
- **Policja West Yorkshire.** W sprawach niebędących nagłymi wezwaniami, można dzwonić przez 24 godziny na dobę, przez 7 dni w tygodniu pod numer **0845 6060606**.

## Other useful numbers

- **Nursing and therapy services.** If you have nursing care or therapy in your home, there's a 24 hour telephone service to get in touch with your carers. **01924 327591.**
- **End of life care.** There are a number of services offering practical, emotional, psychological and spiritual support in the final days of a patient's life. For information call **01924 398450** or **01924 327591.**
- **NHS Direct.** For health advice and reassurance call **0845 4647** or check out [www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)
- **Wakefield Metropolitan District Council (WMDC).** For enquiries about a range of council services. **0845 8 506 506.**
- **Voluntary Action Wakefield District (VAWD)** exists to ensure the development of a vibrant voluntary and community sector within the Wakefield district. **01924 367418.**
- **VOX** exists as a way of linking local voluntary and community sectors with the Local Strategic Partnership. **01977 691922.**
- **Social care services.** If you think that you, or someone you know, needs social care services ring Social Care Direct. Available 24 hours a day, 7 days a week. **0845 8 503 503.**
- **Wakefield and District Housing (WDH).** To pay rent, order repairs, find out how to get a WDH property, call the WDH 24 hour helpline on **0845 8 507 507.**
- **West Yorkshire Police.** For non-emergencies, 24 hours a day, 7 days a week. **0845 6060606.**

- **Victim Support (Wsparcie dla Ofiar).** Organizacja charytatywna pomagająca ofiarom przestępstw poradzić sobie z ich skutkami. Tel. **0845 241 5151**.
- **Samaritans (Samarytanie).** 24 – godzinny telefon zaufania, oferujący wsparcie emocjonalne dla osób przeżywających cierpienie i rozpacz. Tel. **08457 909090** lub **01924 377011**.
- **Citizens Advice Bureau (Biuro doradztwa obywatelskiego).** Poprzez bezpłatne, niezależne i poufne porady Biuro pomaga w rozwiązywaniu problemów prawnych, finansowych i innych. Tel. **0844 499 4138**.
- **NSPCC (Krajowe Towarzystwo Zapobiegania Przemocy wobec Dzieci).** Jeśli obawiają się Państwo, że dziecko może być narażone na jakąś formę przemocy, pomoc i wskazówki można uzyskać dzwoniąc na 24-godzinny telefon **0808 800 5000**.
- **Childline.** Bezpłatny, 24-godzinny telefon zaufania dla dzieci, których dotyczy jakaś krzywda lub zagrożenie. Tel. **0800 1111**.
- **Age Concern.** Organizacja charytatywna oferująca informacje i porady dla osób starszych i ich rodzin. Tel. **0800 00 99 66**.
- **Young Families (Młode rodziny).** Organizacja charytatywna zapewniająca wsparcie i porady dla ciężarnych kobiet poniżej 18 roku życia, ich partnerów i dla młodych rodzin. Tel. **01924 304152**.
- **Wheezers.** Grupa wsparcia prowadzona przez osoby mające trudności z oddychaniem dla osób o takich samych problemach. Tel. **01924 365115**.
- **Breathe Easy Pontefract (Łatwe oddychanie, pomoc w Pontefract).** Grupa wsparcia dla osób dotkniętych chorobą płuc prowadzona przez Brytyjską Fundację na Rzecz Pomocy Osobom Cierpiącym na Chorobę Płuc (British Lung Foundation). Tel. **0191 263 0276**.
- **DIAL.** Porady i informacje dla osób niepełnosprawnych, ich opiekunów i rodzin. Tel. **01977 723933**.

- **Victim Support.** A charity that helps people cope with the effects of crime. **0845 241 5151.**
- **Samaritans.** A 24 hour confidential, emotional support line for those in distress or despair. **08457 909090** or **01924 377011.**
- **Citizens Advice Bureau.** This service helps people resolve their legal, money and other problems by providing free, independent and confidential advice. **0844 499 4138.**
- **NSPCC.** If you have concerns about a child you think may be at risk of abuse, advice and guidance is available on a 24 hour helpline. **0808 800 5000.**
- **Childline.** A free, confidential 24 hour helpline for children in distress or danger. **0800 1111.**
- **Age Concern.** For information and advice to older people and their families. **0800 00 99 66.**
- **Young Families.** Support and advice for pregnant under 18s, their partners and young families. **01924 304152.**
- **Wheezers.** A support group run by people with breathing difficulties, for people with breathing difficulties. **01924 365115.**
- **Breathe Easy Pontefract.** A support group for anyone affected by lung disease, run by the British Lung Foundation. **0191 263 0276.**
- **DIAL.** Advice and information for disabled people, their carers and families. **01977 723933.**

## Czekamy na Państwa opinie

Zawsze interesują nas Państwa opinie na temat naszych publikacji. Aby powiedzieć nam, co Państwo sądzą o tym informatorze i jak możemy go udoskonalić, prosimy o skontaktowanie się z nami:

Tel.: **01924 317651**

E-mail: [communications@wdpct.nhs.uk](mailto:communications@wdpct.nhs.uk)

Nasz adres:

Communications Dept, FREEPOST, BRS NEA 12747.  
NHS Wakefield District, White Rose House,  
West Parade, Wakefield, WF1 1LT.

Jeśli chcieliby Państwo otrzymać ten materiał informacyjny w innym formacie, na przykład dużym drukiem, w postaci nagrania lub w innym języku, prosimy o skontaktowanie się z Agencją ds. Doradztwa i Kontaktów z Pacjentami (Patient Advice and Liaison Service – PALS) pod numerem telefonu **0845 602 4832**.

## **Tell us what you think**

We are always keen to hear your feedback about the publications we produce. If you would like to tell us what you think of this guide and how we can improve it please contact us on:

Tel: **01924 317651**

Email: [communications@wdpct.nhs.uk](mailto:communications@wdpct.nhs.uk)

Write to:

Communications Dept, FREEPOST, BRS NEA 12747,  
NHS Wakefield District, White Rose House,  
West Parade, Wakefield, WF1 1LT.

If you require this leaflet in another format such as large print, audio tape or in another language, please contact the Patient Advice and Liaison Service (PALS) on: **0845 602 4832**.