

NORVIC FAMILY PRACTICE

Volume 1/ Issue 3. August/September 2021

CO TERAZ

Od czasu ostatniego Newslettera tak wiele się wokół nas wydarzyło, a głównym z nich jest złagodzenie ograniczeń lockdownu w lipcu. Operacja zwiększyła fizyczny dostęp do ogólnych zapytań podczas tego przejścia. Konsultacje odbywają się jednak przede wszystkim telefonicznie z personelem służby zdrowia, po czym można umówić się na wizytę twarzą w twarz w zależności od potrzeb klinicznych.

COVID-19 I SZCZEPIENIE GRYPY

Szczepienia w walce z pandemią Covid-19 były godne pochwały. Doceniamy, że znaczna część naszej populacji została zaszczepiona podwójnie. Ponieważ nadchodzi tradycyjny sezon szczepień przeciw grypie (rozpoczynający się w październiku 2021 r.), Ciężko pracujemy, aby dostarczyć dawki przypominające szczepionki Covid-19 wraz z sezonowymi szczepionkami przeciw grypie, gdy tylko pozwolą na to wytyczne rządowe. W tym celu zabiegamy o zgodę pacjentów, zwłaszcza naszych najsłabszych, na wyrażenie zgody na wspólne przyjmowanie tych szczepionek.

SKONSULTUJ SIĘ Z NAMI ONLINE

W lipcu uruchomiliśmy opcję dostępu za pośrednictwem [strony internetowej](#) Practice. Pacjenci mogą skonsultować się z praktyką w celach klinicznych i administracyjnych bez korzystania z telefonu i oszczędzania w zawieszeniu. Twoje zapytania są przekazywane do odpowiedniego członka naszego personelu i możesz rozpocząć

swój dzień. Gwarantuje to, że Twoje zapytanie przyjdzie do nas i wywrze presję na telefony.





WARUNKI DŁUGOTERMINOWE

Wszyscy nasi pacjenci z długotrwałymi schorzeniami, takimi jak cukrzyca, nadciśnienie, astma i tak dalej, skontaktujemy się na podstawie ich miesiąca urodzenia w celu uzyskania corocznych przeglądów. Zachęcamy wszystkich do udziału w tych przeglądach, ponieważ pracujemy nad zapewnieniem lepszej opieki zdrowotnej w naszej lokalnej społeczności.


DOSTĘP ONLINE

Firma PPG przygotowała doskonały przewodnik dotyczący konfigurowania dostępu online. Jest to dostępne na stronie PPG w [witrynie internetowej](#). Możesz zarezerwować wizytę u wybranego lekarza rodzinnego, gdy masz skonfigurowaną tę funkcję.

"Jesteśmy zaangażowani w słuchanie, informowanie, rozwijanie, edukowanie i dostosowywanie się w trudnych czasach." Norvic Family Practice.



To protect you from coronavirus, your GP practice will try to help you remotely and then see you face-to-face if needed.



Postępuj zgodnie z poradami na [nhs.uk](https://www.nhs.uk). Skontaktuj się ze swoją praktyką lekarza rodzinnego online lub telefonicznie, aby uzyskać ocenę i otrzymać pomoc. Jeśli wizyta twarzą w twarz jest klinicznie konieczna, zostanie ona zorganizowana. Wprowadzone zostaną środki mające na celu zminimalizowanie ryzyka

koronawirusa. #HelpUsHelpYou



ZDROWE ĆWICZENIA

Dorośli powinni codziennie wykonywać jakiś rodzaj aktywności fizycznej. Każdy rodzaj aktywności jest dla Ciebie dobry. Im więcej robisz, tym lepiej.

Dorośli powinni:

1. dążyć do aktywności fizycznej każdego dnia. Każda aktywność jest lepsza niż żadna, a więcej jest jeszcze lepsze
2. wykonuj czynności wzmacniające, które działają na wszystkie główne mięśnie (nogi, biodra, plecy, brzuch, klatkę piersiową, ramiona i ramiona) przez co najmniej 2 dni w tygodniu
3. wykonuj co najmniej 150 minut aktywności o umiarkowanej intensywności tygodniowo lub 75 minut intensywnej aktywności tygodniowo
4. skrócić czas spędzony w pozycji siedzącej lub leżącej i przerwać długie okresy nie poruszania się z jakąś aktywnością.

Możesz również osiągnąć swój tygodniowy cel aktywności dzięki:

Czytaj całość

Norvic Patient Participation Group aktywnie poszukuje członków. Spotkania odbywają się wirtualnie na Zoom, dzięki czemu możesz zrobić ogromną różnicę w lokalnej opiece zdrowotnej w zaciszu własnego domu.

Wyślij swoje zainteresowanie do Norvicppg@gmail.com.
Chcesz uzyskać więcej informacji?
[Sprawdź tutaj](#)



Referencje od członków PPG:

"Pomoc w skonfigurowaniu PPG była wspaniałym doświadczeniem. Nawiązałem nowe znajomości i mam okazję podzielić się swoimi poglądami i sugestiami. Wspaniale było lepiej poznać lekarzy i personel chirurgiczny oraz współpracować w celu poprawy praktyki. Prowadzimy poważne rozmowy, ale też dobrze się bawimy. Słyszemy o wyzwaniach, przed którymi stoi rak P, a także o tych, których doświadczamy jako pacjenci i staramy się współpracować w celu znalezienia rozwiązań. Bardzo zależy nam na poszerzeniu grupy i poproszeniu o dołączenie do rozmowy lub opowiedzenie nam swoich poglądów. Ważne jest, aby głos ludzi był słyszalny, a tutaj zobaczysz, że jest słyszany i podejmowane są działania w celu rozwiązania problemów"

Lisa

"Pomogłem założyć Grupę Uczestnictwa Pacjentów po tym, jak wykazałem zainteresowanie prośbą dr Akhibi i naprawdę cieszę się z tego doświadczenia. Omawiamy wiele problemów i wyzwań, przed którymi stoi praktyka i dzielimy się naszymi przemyśleniami i pomysłami, jak poprawić

sytuację zarówno personelu, jak i pacjentów. Wyniki ankiet przeprowadzonych wśród pacjentów okazały się bardzo pomocne w rozwiązywaniu problemów, z których borykają się pacjenci. Wszystkie obawy zostały zauważone i ciężko pracujemy, aby poprawić wrażenia wszystkich pacjentów z naszą praktyką.

Byłem pacjentem w tej praktyce jeszcze zanim się urodziłem! (Moja matka otrzymała w tym czasie opiekę nad noworodkiem, a ja teraz cieszę się emeryturą. Oczywiście widziałem wiele zmian w praktyce podczas moich lat tutaj jako pacjent i czuję, że moje doświadczenia, wraz z moimi myślami i sugestiami, mogą pomóc utorować drogę naprzód dla nas tutaj.

Grupa składa się z lekarzy, personelu administracyjnego i pacjentów, a my jesteśmy przyjazną grupą. Spotykamy się mniej więcej raz na sześć tygodni, a spotkania trwają nie dłużej niż godzinę. Wszyscy są słuchani, a ich pomysły i sugestie są mile widziane. Mamy czas przed spotkaniami, aby porozmawiać i lepiej poznać ludzi, co bardzo mi się podobało. Z niecierpliwością czekamy na powitanie nowych członków, więc jeśli uważasz, że chciałbyś być częścią tego, porozmawiaj z członkiem personelu".

Skrzele

"Bycie częścią PPG od jakiegoś czasu jest moją pasją. Norvic PPG pozwolił nam zebrać się razem i stworzyć grupę, aby zrozumieć najważniejszy czynnik w ogólnej praktyce potrzeb naszego pacjenta. Ciężko pracowaliśmy, aby poprawić praktykę, a teraz dzięki wspaniałemu wkładowi i pomysłom członków poczyniliśmy ogromne postępy.

Członkowie PPG są fantastyczni, pełni entuzjazmu dobre pomysły, świetnej energii i wielkiego poczucia humoru. Spotkania są zabawne, przyjemne i produktywne.

i czuję, że więzi, które tworzymy, dadzą długotrwałe przyjaźnie i relacje zawodowe. "

Dr Hafsa

Healthwatch Sandwell ma nieocenione zasoby dla pacjentów i personelu medycznego.

Wzywanie opiekunów

Healthwatch Sandwell chciałby dowiedzieć się więcej o wpływie Covid-19 na opiekunów, tj. Tych, którzy zapewniają opiekę i wsparcie członkowi rodziny lub przyjacielowi, we własnych domach lub gdzie indziej. Chcielibyśmy usłyszeć od ludzi o ich doświadczeniach podczas Covid-19 i uzyskać obraz tego, czego mogą potrzebować opiekunowie opieki zdrowotnej, opiekuńczej i wsparcia, gdy społeczeństwo i usługi zaczynają przywracać do "nowej normalności". Kliknij poniższy link, aby wypełnić ankietę.

[Ankieta opiekunów Healthwatch](#)

Healthwatch Sandwell będzie również starał się uzyskać głębszy wgląd w doświadczenia i potrzeby opiekunów poprzez osobiste wywiady i grupy fokusowe, które zostaną przeprowadzone w miesiącach letnich.

Na 8 września zaplanowano grupę fokusową.

Temat: Healthwatch Sandwell - Opieka podczas Covid-19 - rozmowa Czas: 8 września 2021 13:00 Londyn

[Dołącz do spotkania Zoom](#)

ID spotkania: 843 9699 2449

NORVIC FAMILY PRACTICE

Victoria Health Centre

5 Suffrage Street,

Smethwick

B66 3PZ

110 Norman Road

Smethwick

B67 5PU

01215653760