

Haki zako kwa Huduma ya Uzazi



Mwongozo wa Hatua kwa Hatua

NHS Greater Glasgow & Clyde imejitolea kutoa huduma ya uzazi ya hali ya juu na kuhakikisha kwamba kila mtu anayekuja kwetu anatendewa kwa haki na kwa heshima.

Una haki unapotumia huduma zetu zozote.

Kwa mfano, una haki ya kutokumbwa na ubaguzi wa rangi au aina nyingine yoyote ya ubaguzi.

Pia una haki ya usaidizi wa kujitegemea, kama vile mtu kutoka kwa shirika la kutoa misaada, kukusaidia wakati wa utunzaji wako.

Mwongozo wetu wa hatua kwa hatua unaelezea hatua mbalimbali za utunzaji wako wakati na baada ya ujauzito. Hii inajumuisha haki yako ya usaidizi wa ukalimani unapotumia huduma zetu, nambari muhimu za simu na jinsi ya kutumia huduma yetu ya ukalimani kwa simu kuwapigia simu.

1

Hatua ya 1

Weka miadi kwa huduma ya uzazi

Fanya miadi na mkunga kwa kuwasiliana na ofisi ya kuweka nafasi mara tu unapojua kuwa wewe ni mjamzito.

Tunawahimiza akina mama wote mtarajiwa, hata wale walio na watoto tayari, kujiandikisha katika huduma za uzazi za eneo lako kati ya wiki ya 6 na 10 ya ujauzito wako.

Vipimo vya afya na uchunguzi ili kuangalia hali yako sawa na wewe na mtoto wako hufanyika katika hatua za mwanzo za ujauzito wako kwa hivyo ni muhimu kuweka nafasi mapema na uhakikishe kuwa umehudhuria miadi yako yote.

Mkunga wako pia atafanya kazi na wewe ili kukusaidia kuelewa hali yako na kujadili usaidizi wowote wa ziada na utunzaji unaoweza kuhitaji wakati wa ujauzito wako.

Nambari ya ofisi ya kuweka nafasi ni 0141 347 8422



Unaweza kutumia huduma yetu ya ukalimani wa simu kupiga simu hii.



Una haki ya kuuliza mfanyakazi kwa ajili ya kutafsiri msaada kwa hili na uteuzi wote ujao.

2

Hatua ya 2

Kuhudhuria miadi

Utaona wakunga 1 au 2 tu tofauti wakati wa utunzaji wako katika ujauzito, ili kukusaidia kujenga uaminifu na kusaidia mawasiliano. Una haki ya kuuliza maswali na kuuliza maelezo zaidi ikiwa hauko wazi juu ya chochote kinachosemwa.

Wakati wa ziara yako ya kwanza, mkunga atamwomba mshirika yeyote au msaidizi kutoka nje kwa dakika chache ili kuruhusu muda wa faragha kwako kuuliza maswali. Huu ni utaratibu wa kawaida kwa mama wote wa baadaye.

Utunzaji wako unaweza kufanyika katika mazingira ya karibu na nyumba yako. Ikiwa uko kwenye faida za hifadhi ya jamii, unaweza kudai kurudishiwa gharama zako za usafiri. Unaweza pia kustahiki Ruzuku Bora ya Kuanza, Vyakula Bora vya Kuanza na Malipo ya Mtoto wa Scotland. Uliza tu mfanyakazi kuhusu hili. Tafadhali pia zungumza na mkunga wako ikiwa unatatizika kufika kwenye miadi yako.

Una haki ya kupokea taarifa zote katika lugha unayopendelea. Hii ni pamoja na jinsi ya kujitunza wewe na mtoto wako wakati wa ujauzito, taarifa kuhusu vipimo utakavyopewa na kujitayarisha kwa ajili ya kujifungua. Pia inajumuisha kupanga matunzo ya mtoto wako na chaguzi za kulisha. Katika kipindi cha ujauzito mkunga wako atajadili hili nawe. Iwapo unahisi hujapokea taarifa hii, tafadhali muulize mfanyakazi azungumze nawe kuhusu hili.

3

Hatua ya 3

Madarasa ya ujauzito

Madarasa ya ujauzito hushughulikia masuala muhimu kama vile jinsi ya kujiandaa kwa leba, unachoweza kuhitaji, jinsi unavyoweza kumlisha mtoto wako na jinsi ya kujitunza.

Unaweza kuomba mkalimani awepo kwenye madarasa haya. Mkalimani atakaa karibu nawe na kutafsiri kwa utulivu kile kinachosemwa na maswali yoyote ambayo unaweza kuwa nayo.



Mshirika wako / mshirika wa usaidizi anaweza pia kuhudhuria madarasa ya ujauzito. Watapokea taarifa na ushauri wa jinsi ya kukusaidia katika kipindi chote cha ujauzito, wakati wa leba na baada ya mtoto kuzaliwa. Pia watajifunza ujuzi wa jinsi ya kumtunza mtoto wako.

Taarifa kuhusu uzazi wa mpango baada ya mtoto kuzaliwa zinapatikana pia.

4

Hatua ya 4

Kufanya mpango wa kuzaliwa

Unapaswa kujadili mpango wako wa kuzaliwa na mkunga wako. Hii inaweza kujumuisha yule unayemtaka naye unapokuwa katika leba na vilevile mapendeleo yako kwa mambo kama vile kuzaa kwenye maji, kuzaliwa nyumbani, kutuliza maumivu, chakula na usaidizi wa ukalimani.



Huenda wafanyikazi wasiweze kufuata mapendeleo yako kila wakati unapokuwa katika leba kwa sababu ya maswala ya matibabu, lakini hii inapaswa kuelezewa kwako. Huenda ukahitaji leba yako ishawishiwe (kuanza matibabu). Baadhi ya wanawake wanaweza kuhitaji kujifungua kwa upasuaji. Mkunga wako anaweza kukueleza taratibu hizi na kujibu maswali yoyote ambayo unaweza kuwa nayo.

5

Hatua ya 5

Kuwa na mtoto wako

Wanawake wengi wanalenga kuwa na mtoto wao hospitalini. Iwapo unafikiri uko katika leba, tafadhali piga simu hospitali ambako umepangiwa -

Hospitali ya Uzazi ya Kifalme ya Kifalme
0141 201 3453/3454

Hospitali ya Uzazi ya Malkia Elizabeth 0141
232 4363

Jumuiya ya Kifalme ya Alexandra
Kitengo cha Uzazi
0141 314 7033

Kitengo cha Uzazi cha Royal Alexandra
Wadi ya Kazi
0141 314 6067

Vale ya Jumuiya ya Leven
Kitengo cha Uzazi 8am-8pm*
01389 817232

Jumuiya ya Inverclyde
Kitengo cha Uzazi 8am-8pm*
01475 504619

*Kati ya saa piga simu Hospitali ya Royal Alexandra
Wadi ya Wafanyakazi kwa 0141 314 7033

Mkunga atazungumza juu ya kile kinachotokea na kukushauri nini cha kufanya baadaye.

Unaweza kutumia huduma yetu ya ukalimani wa simu kufanya hivi.



Unapokuwa katika leba, una haki ya kuhusika katika maamuzi yote yanayofanywa, ikiwa ni pamoja na kutuliza maumivu. Iwapo unahisi hupokei kiwango cha kutuliza maumivu unachohitaji, tafadhali sema na mfanyakazi aliyepo au omba kuzungumza na mfanyakazi mwingine ukipenda.

Unaweza kuomba usaidizi wa ukalimani wakati wa leba yako.



6

Hatua ya 6

Utunzaji wa baada ya kuzaa

Ikiwa uko hospitalini baada ya kupata mtoto wako, una haki ya kutafsiri usaidizi unapozungumza na wakunga na madaktari kuhusu masuala makuu katika utunzaji wako.



Unapaswa kusaidiwa kila wakati kulisha mtoto wako na kujitunza mwenyewe kwa njia uliyochagua.

Ukiwa nyumbani, utatembelewa na mkunga mara chache hadi siku 10 baada ya kupata mtoto wako. Mgeni wa Afya anapaswa kukutembelea wewe na mtoto wako kuanzia siku ya 11 - 14. Pia watakutembelea baadaye katika ujauzito wako ili kukufahamu na kuhakikisha kuwa kila kitu kiko sawa. Mgeni wako wa Afya atakuambia kuhusu mambo kama vile kliniki za chanjo ya watoto.



Wanaweza pia kupanga usaidizi wa ukalimani katika ziara hizi.



Tumia huduma yetu ya ukalimani kwa simu kupiga simu kwa huduma yoyote ya NHS.

Simu 01413196124

Utulizwa nambari yako ya siri ya mgonjwa. Hii ni 182987.

Kisha utaunganishwa na mkalimani kwa muda wa sekunde 15.

Mwambie mkalimani nambari unayotaka kupiga, kwa mfano 0141 347 8422

(Uhifadhi wa Uzazi)

Unaweza kutumia huduma hii kupiga huduma zetu zozote, ikijumuisha NHS24 (111) na Huduma za Dharura (999).



Una haki ya kupata mkalimani kwa miadi yako yote.

Mjulisha mfanyikazi ikiwa ungependa kutafsiri usaidizi katika miadi yako.

Huenda huyu akawa mkalimani wa ana kwa ana au huduma yetu ya ukalimani kwa simu. Ikiwa unatumia mkalimani wa ana kwa ana, unaweza kuomba mkalimani wa kike au wa kiume mahususi, lakini huenda wasipatikane kila wakati kwa hivyo ikiwa una upendeleo mkubwa kwa hili unaweza kuhitaji kusubiri kwa muda mrefu zaidi.

Tafadhali kumbuka kuwa ni sera ya NHSGGC kutumia wakalimani wa kitaalamu ili kukusaidia katika utunzaji wako, si wanafamilia au marafiki.

Nini cha kufanya ikiwa unataka kulalamika juu ya utunzaji wako

Huduma ya Ushauri na Usaidizi kwa Mgonjwa inaweza kukusaidia kutoa maoni au maoni, kuibua wasiwasi, au kulalamika kuhusu matibabu ambayo umepokea kutoka kwa NHS. Wasiliana nasi kwa 0800 917 2127. Unaweza kutumia yetu huduma ya ukalimani kwa simu ili kupiga simu hii.



Nini cha kufanya wakati wa dharura

Ikiwa unavuja damu ukeni au mkamba na maumivu kwenye tumbo la chini hii haimaanishi kuwa una mimba kuharibika; ni kawaida kutokwa na damu kidogo ukeni wakati fulani katika wiki 12 za kwanza za ujauzito. Hii inaitwa kuharibika kwa mimba kutishiwa. Wanawake wengi huwa na ujauzito wenye afya nzuri lakini baadhi ya wanawake huharibika mimba.

Ikiwa una ujauzito wa chini ya wiki 12 na una maumivu ya tumbo au kutokwa na damu nenda kwa Idara ya Ajali na Dharura iliyo karibu nawe.

Unapaswa pia kufanya njia yako hadi Idara ya Dharura iliyo karibu nawe au piga simu ambulensi (999) ikiwa -

- kupata maumivu makali sana ya tumbo (yanayoweza kuwa upande mmoja tu)
- kupata maumivu ya bega
- wanatokwa na damu nyingi zaidi kuliko hapo awali (kuganda kwa damu au kuloweka pedi katika dakika 30)
- kupata matukio yoyote ya kuzirai au kuzimia.

Katika hali ya dharura, unaweza kuwasiliana na wafanyakazi kwa kutumia ukalimani wa simu, ambayo wanaweza kufikia kwako.

Ikiwa una ujauzito wa zaidi ya wiki 12 na unavuja damu au maumivu, au unapata dalili zozote zilizoordheshwa hapo juu, unapaswa kupiga simu kitengo cha tathmini ya uzazi katika hospitali ulikoweka nafasi ya ujauzito wako kwa ushauri zaidi.

Hospitali ya Chuo Kikuu cha Queen Elizabeth	0141 232 4363
Hospitali ya Uzazi ya Kifalme ya Princess	0141 211 3453/3454
Hospitali ya Royal Alexandra	0141 314 6067
Vale of Leven Hospital 8am-8pm*	01389 817 411
Inverclyde Royal Hospital 8am-8pm*	01475 504 619

* Simu ya nje ya Saa

Hospitali ya Royal Alexandra	0141 314 6067
------------------------------	----------------------

Unaweza kutumia huduma ya ukalimani kwa simu kupiga yoyote kati ya nambari hizi.

