

Cairt Chòraichean is Dleastanasan Euslainteach

Ath-sgrùdaichte: An t-Ògmhios 2022

Clàr-innse

Ro-ràdh

Còraichean agus dleastanasan euslainteach

- Ruigsinneachd
- Conaltradh agus com-pàirt riut
- Prìobhaideachd agus dìomhaireachd
- Fios air ais, gearanan agus còraichean

Tuilleadh fiosrachaidh

Ro-ràdh

Carson a chaidh a' Chairt a leasachadh

Fo Achd Chòraichean Euslainteach (Alba) 2011 (an t-Achd), feumaidh Ministearan na h-Alba Cairt Chòraichean is Dleastanasan Euslainteach fhoillseachadh a bheir geàrr-chunntas air còraichean agus dleastanasan dhaoine a tha a' cleachdadh seirbheisean NHS agus a' faighinn cùram NHS ann an Alba.

Tha an t-Achd a' toirt còir do gach neach cùram-slàinte fhaighinn a tha:

- a' beachdachadh air na feumalachdan aca;
- a' beachdachadh air dè a bu bhuannachdaile dhan slàinte agus an sunnd; agus
- gam brosnachadh gus pàirt a ghabhail ann an co-dhùnaidhean mu an slàinte is sunnd, agus a' toirt dhaibh am fiosrachadh agus an taic gus sin a dhèanamh.

Tha e cuideachd a' toirt còir dha euslaintich fios air ais a thoirt seachad agus beachdan a thoirt seachad, agus draghan no gearanan a thogail mun chùram a fhuair iad.

Faigh tuilleadh a-mach mun Achd air làrach-lìn Riaghaltas na h-Alba (www.gov.scot) agus air làrach-lìn reachdas na RA (www.legislation.gov.uk).

Na tha a' Chairt a' dèanamh

Tha a' Chairt Chòraichean is Dleastanasan Euslainteach (a' Chairt) a' toirt geàrr-chunntas air na tha thu airidh air nuair a chleachdas tu seirbheisean NHS agus a gheibh thu cùram NHS ann an Alba, agus dè as urrainn dhut dèanamh ma tha thu a' faireachdainn nach deach spèis a thoirt dha do chòraichean.

Tha a' Chairt cuideachd a' mìneachadh na thathar a' sùileachadh bhualadh nuair a bhios tu a' cleachdadh NHS na h-Alba. Tha cuid de na dleastanasan agad air am mìneachadh san lagh. Tha cuid eile nan stiùiridhean gus an NHS a chuideachadh le bhith ag obair gu h-èifeachdach ann an Alba agus gus dèanamh cinnteach gu bheil e a' cleachdadh a ghoireasan gu ciallach.

Tha a' Chairt a' toirt taic don phrionnsabal de spèis dha chèile – is e sin, tha còir aig a h-uile duine a chleachdas agus a bheir seachad seirbheisean NHS a bhith air an làimhseachadh mar neach fa-leth agus le beachdachadh, urram agus spèis.

Tha am fiosrachadh sa Chairt air a roinn anns na raointean a leanas.

- A' solarachadh agus a' faighinn cothrom air seirbheisean NHS ann an Alba: ur còraichean nuair a bhios tu a' cleachdadh seirbheisean slàinte NHS.
- Conaltradh agus com-pàirt riut: na còraichean agad a bhith fiosraichte mu do chùram-slàinte agus do sheirbheisean, agus a bhith an sàs ann an co-dhùnaidhean mun deidhinn.
- Prìobhaideachd agus dìomhaireachd: ur còraichean a thaobh prìobhaideachd agus gum bi d' fhiosrachadh slàinte pearsanta air a dhìon.
- Fios air ais agus gearanan: na còraichean agad a bhith a' bruidhinn mun làimhseachadh no an cùram agad agus gun tèid dèiligeadh ri draghan is gearanan sam bith a rèir modh gearain NHS na h-Alba.

Cò as urrainn a' Chairt a chleachdadh

Tha a' Chairt airson a h-uile duine a gheibh cothrom air agus a chleachdas seirbheisean agus taic NHS ann am pàirt sam bith de dh'Alba. Tha seo a' toirt a-steach euslaintich, an luchd-cùraim, an luchd-gràidh agus luchd-obrach NHS.

Na tha sinn a' ciallachadh le seirbheisean NHS

Tron Chairt, tha na briathran 'seirbheisean NHS' agus 'luchd-obrach NHS' a' toirt iomradh air na seirbheisean a tha am bòrd-slàinte ionadail agad a' toirt seachad agus an luchd-obrach a tha iad a' fastadh, Bùird-slàinte Nàiseanta, Buidheann nan Seirbheisean Coitcheann ("Common Services Agency" (ris an canar Seirbheisean Nàiseanta na h-Alba) ("National Services Scotland"), agus Leasachadh Cùram Slàinte Alba ("Healthcare Improvement Scotland") far a bheil sin iomchaidh. Mar as trice bidh seo a' gabhail a-steach an fheadhainn a tha a' toirt seachad bun-sheirbheisean cùraim NHS (mar eisimpleir dotairean-teaghlach, fiacairean, luchd-sùla agus cungadairean) agus an luchd-obrach.

Faigh tuilleadh a-mach mun NHS ann an Alba agus am bòrd slàinte ionadail agad air làrach-lìn NHS na h-Alba (www.scot.nhs.uk).

Ged a tha uallach air a' bhòrd-slàinte airson seirbheisean slàinte a libhrigeadh, tha e an urra ri ùghdarrasan amalachaidh seirbheisean cùram slàinte is sòisealta stèidhichte sa choimhearsnachd a dhealbhadh agus a choimiseanadh sna sgìrean aca. Gus cùram slàinte is sòisealta amalachadh, feumaidh luchd-obrach bhon bhòrd-slàinte, ùghdarras ionadail, agus buidhnean bhon treas roinn agus roinn neo-eisimeileach (saor-thoileach, carthannach agus prìobhaideach) obrachadh còmhla gus solarachadh seirbheisean co-cheangailte, stèidhichte air an neach (cùram a fhreagras ri feumalachdan neach fa leth, suidheachadh pearsanta, luachan, feumalachdan agus roghainnean).

Faigh tuilleadh a-mach mu na seirbheisean sin agus na còraichean agad air an son air làrach-lìn Riaghaltas na h-Alba (www.nhsinform.scot/care-support-and-rights/nhs-services) agus air làrach-lìn Cùram Slàinte is Sòisealta Alba (www.hscscotland.scot).

Cairt Chòraichean is Dleastanasan Euslainteach

Mo shlàinte, mo chòraichean, mo NHS

A' faighinn cothrom air agus a' cleachdadh sheirbheisean NHS ann an Alba

Tha còir agam ri cùram agus làimhseachadh sàbhailte, èifeachdach, stèidhichte air an duine agus seasmhach a tha air a sholarachadh aig an àm cheart, san àite cheart, agus leis an neach as iomchaidh. Bidh seirbheisean slàinte is cùraim seasmhach a' coimhead ri caitheamh is cron a lùghdachadh, agus a' sgaoileadh ghoireasan ri làimh gu ìre far an toir iad seachad an luach as fheàrr dha na daoine dhan a bheil sinn a' toirt cùram agus dhan t-siostam shlàinte is cùraim.

Tha còir agam a bhith air mo làimhseachadh le spèis agus gun a bhith a' faireachdainn leth-bhreith.

- Thèid dèiligeadh rium gu cothromach agus gu co-ionann agus cha bhi leth-bhreith ann nam aghaidh, ge be dè na feumalachdan slàinte agam agus ge be càite a bheil mi a' fuireach ann an Alba. Cha bhi a' chaidh buaidh no diùltadh air mo chothrom air sheirbheisean NHS air sgàth m' aois, ciorram, gnè no gnèitheachas, ath-shònrachadh gnè, pòsadh no com-pàirteachas catharra, torrachas no màthaireachd, cinneadh (a' gabhail a-steach dath), nàiseantachd, cùl-raon cinneachail no nàiseanta, no creideamh no cràbhadh. (Faic [Dleastanas Alba nas Cothromaiche aig 1 gu h-ìosal](#)) agus [Achd na Co-ionannachd 2010](#)).
- Tha a' chòir agam a bhith air mo làimhseachadh le aire, urram agus spèis nuair a tha mi a' faighinn cothrom air agus a' cleachdadh sheirbheisean NHS. Tha a' chòir seo aig mo luchd-cùraim, buill teaghlaich agus luchd-obrach NHS cuideachd.
- Tha mi a' tuigsinn gum bu chòir dhomh aire, urram agus spèis a thoirt do luchd-obrach NHS nuair a bhios mi a' faighinn cothrom air agus a' cleachdadh sheirbheisean NHS.

Feumalachdan slàinte agus roghainnean

- Thèid aire a thoirt do na feumalachdan, roghainnean, cultar, creideamhan, luachan agus ìre tuigse agam nuair a bhios mi a' cleachdadh seirbheisean NHS. Tha a' chòir agam faighneachd don fheadhainn a tha a' toirt seachad mo chùram a bheil an cùram a tha iad a' moladh ceart dhomhsa, agus an urrainn dhaibh roghainnean eile a mholadh.
- Tha mi a' tuigsinn, nuair a bhios mi a' beachdachadh air na roghainnean agam, gum feum mo bhòrd-slàinte cuideachd beachdachadh air còraichean euslaintich eile, beachd clionaigeach, agus an dòigh as èifeachdaiche air goireasan NHS a chleachdadh.

Cosgais seirbheisean NHS

- Tha mi airidh air a' mhòr-chuid de sheirbheisean NHS an-asgaidh. Tha seo a' gabhail a-steach seirbheisean NHS a tha air an toirt seachad le dotairean teaghlaich, bùthan-chungaidhean ionadail, ospadalan no clionaigean, seirbheisean èiginn, agus deuchainnean sùla is fiaclaicheachd NHS.
- Tha cuid eisgeachdan ann an seo. Mar eisimpleir, 's dòcha gum feum mi pàigheadh airson cuid de sheirbheisean agus rudan, leithid leigheas fiaclaicheachd (sa mhòr-chuid) agus glainneachan.
- Ann an cuid de chùisean gheibh mi cuideachadh leis na cosgaisean sin. Gheibh mi barrachd air dè an taic a tha ri fhaotainn agus cò aig a bheil còir air a' chuideachadh seo anns na bileagan [HCS 1](#) agus [HCS 2](#) air làrach-lìn Riaghaltas na h-Alba (www.gov.scot).

A' clàradh le ionad-dotair

- Tha còir agam faighinn gu dotair teaghlaich, agus 's e an t-uallach agam a th' ann clàradh le dotair teaghlaich. Bu chòir dhomh fios a chur chun ionad GP ionadail agam airson tuilleadh fiosrachaidh. Tha fiosrachadh aig a' cheangal a leanas mu chothrom air cùram-slàinte. www.healthliteracyplace.org.uk/toolkit/access-to-healthcare
- Tha mi a' tuigsinn gur dòcha nach bi e uaireannan comasach clàradh leis an ionad GP as fheàrr leam, mar eisimpleir nuair nach eil an t-ionad-dotair a' gabhail ri euslaintich ùra no ma tha mi a'

fuireach taobh a-muigh na sgìre a tha an t-ionad-dotair a' frithealadh. Ma thachras seo, lorgaidh mo bhòrd-slàinte no Seirbheisean Nàiseanta NHS na h-Alba ionad-obrach eile dhomh san sgìre agam.

- Mar as trice bidh an t-ionad GP ionadail agam mar a' chiad agus a' phrìomh àite conaltraidh airson seirbheisean meidigeach coitcheann, a' gabhail a-steach seirbheisean air an toirt seachad sa choimhearsnachd ionadail agam, agus far a bheil sin iomchaidh, tagraidhean airson làimhseachadh ospadail. Cuidichidh mo dhotair mi gus an neach ceart fhaicinn, aig an àite cheart agus aig an àm cheart, agus bheir e taic dhomh gus coimhead às dèidh mo shlàinte is mo shunnd.
- 'S urrainn dhomh innse don ionad-dotair agam nam b' fheàrr leam dotair sònraichte fhaicinn. Nì an t-ionad an dìcheall feuchainn ri coileanadh iarrtas reusanta sam bith.
- Faodaidh ionad GP mo thoirt air falbh bhon chlàr aca ann an cuid de shuidheachaidhean, mar eisimpleir ma ghluaiseas mi a-mach às an raon-chleachdaidh no ma tha mi a' dèanamh droch-dhiòl corporra no labhairteach do dhaoine aig an ionad-dotair.
- Gheibh mi barrachd a-mach mu bhith a' toirt neach air falbh bho chlàr GP air làrach-lìn Seirbheisean Nàiseanta NHS na h-Alba (www.nss.nhs.scot/medical-services/patient-registration-and-medical-records/how-to-remove-patients/)

A' clàradh le fiaclair NHS

Gus an làn raon de làimhseachadh fiaclaicheachd agus cùram fhaighinn fon NHS, feumaidh tu a bhith clàraichte le fiaclair a bheir seachad leigheas fiaclaicheachd NHS.

Nuair a chlàras tu le fiaclair bidh thu clàraichte airson beatha, mura h-iarr thu fhèin no am fiaclair leis an deach do chlàradh air a tharraing.

- Feumaidh ur fiaclair fios co-dhiù trì mìosan a thoirt dhut ma tha iad airson do chlàradh a tharraing mas e euslainteach NHS a th' annad.
- Faodaidh am fiaclair do chlàradh a tharraing sa bhad ma tha thu fòirneartach, droch-dhiolach, no ma chailleas tu coinneamhan tric.

- Ma thèid thu gu fhaclair eile airson leigheas agus nach innis thu dhaibh gu bheil thu clàraichte ann an àite eile, thèid do chlàradh a ghluasad chun fhaclair sin gu fèin-obrachail.

Cha ghabh a h-uile fhaclair euslaintich NHS ùra, agus mar sin tha e cudromach faighneachd dhaibh an urrainn dhaibh do ghabhail mar euslainteach NHS nuair a chuireas tu fios thuca an toiseach. (Lorg fhaclair faisg ort - www.nhsinform.scot/scotlands-service-directory/dental-services)

- Ma tha feum agad air leigheas fhaclaireachd èiginneach mus urrainn dhut clàradh le ionad-fhaclaireachd, gheibh thu comhairle air mar a gheibh thu cothrom air seirbheisean fhaclaireachd aig www.nhsinform.scot/care-support-and-rights/nhs-services/dental/dental-emergencies

Gus clàradh mar euslainteach ùr, thèid d' ainm, seòladh, ceann-latha breith agus fiosrachadh conaltraidh iarraidh ort. Thèid coinneamh a thoirt dhut an uair sin airson deuchainn. Ron choinneimh thèid iarraidh ort foirm a lìonadh leis an làn-eachdraidh mheidigeach agad, agus bu chòir dhut an liosta as ùire a thoirt leat de na cungaidhean-leigheis air fad a tha thu a' gabhail (ma tha seo a' buntainn). Aon uair 's gu bheil thu air fhaclair fhaicinn bidh thu clàraichte leis an ionad-dotair.

Aig an ìre seo bu chòir gum faigh thu am fiosrachaidh iomchaidh gu lèir mun fhaclair agad, a' gabhail a-steach:

- na seirbheisean fhaclaireachd a tha iad a' toirt seachad;
- cò a bhios a' dèanamh ur leigheas fhaclan; agus
- fiosrachadh conaltraidh agus uairean fosglaidh.

Ma tha thu airson do phàiste a chlàradh, bu chòir dhut seo a dhèanamh aig an aon àm 's a tha thu a' clàradh thu fhèin. Cuimhnich, chan fheum thu feitheamh gus am fàs fhaclan do phàiste is faodaidh tu an clàradh goirid às deidh breith do phàiste.

Chan fheum thu pàigheadh ro-làimh airson coinneamh clàraidh.

- Mura h-eil e comasach clàradh leis an fhiaclair NHS as fheàrr leam, gheibh mi fiosrachadh mu fhiaclairean NHS eile bhon bhòrd-slàinte agam no bho [NHS Inform](#) (seirbheis fiosrachaidh slàinte nàiseanta na h-Alba).

Coinneamhan (GP, fiaclaireachd, optigeach, ospadal no clionaig, tadhal air dachaigh)

- Tha e cudromach gun dèan mi a h-uile oidhirp dol gu na coinneamhan agam, oir 's urrainn coinneamhan caillte droch bhuaidh a thoirt air cùram euslaintich eile.
- Ma tha fios agam nach urrainn dhomh faighinn gu mo choinneamh, bu chòir dhomh fios a chur gu luchd-obrach NHS ro-làimh gus innse dhaibh gum bi mi fadalach, no gus a' choinneamh a chur dheth no son ullachadh aig àm a tha nas freagarraiche dhomh. Tha seo a' ciallachadh gun urrainn dhaibh a' choinneamh a thabhann do chuideigin eile a tha feumach air.
- Airson tadhlán dachaigh, nì mi mo dhìcheall dèanamh cinnteach gu bheil mi a-staigh aig an àm a chaidh aontachadh.
- Faodaidh neach eile a dhol còmhla rium chun na coinneimh gus taic a bharrachd a thoirt dhomh. Faodaidh seo a bhith na neach-cùraim, ball teaghlaich, com-pàirtiche, caraid, neach-obrach cùram slàinte eile, proifeasanta cùram sòisealta no neach-tagraidh (riochdaire a chuidicheas mi gus mo bheachdan a chur an cèill agus co-dhùnaidhean fiosraichte a dhèanamh).
- 'S dòcha gum faigh mi còmh-dhail gu ospadal neo clionaig a rèir mo shlàinte. 'S urrainn dhomh faighneachd do neach-obrach NHS no mo bhòrd-slàinte ma tha mi airidh air còmh-dhail agus airson tuilleadh fiosrachaidh mun t-Seirbheis Còmh-dhail Euslainteach. Gheibh mi barrachd fiosrachaidh mu dheidhinn seo cuideachd air làrach-lìn Ambaileans na h-Alba (www.scottishambulance.com/our-services/support-with-appointments/) no le bhith a' cur fòn gu 0300 123 1236.
- Tha e cudromach m' fhiosrachadh conaltraidh a chumail ùraichte agus fiosrachadh pearsanta sam bith a tha ceàrr a cheartachadh. Innsidh mi don luchd-obrach NHS iomchaidh mu atharrachaidhean sam bith air fiosrachadh leithid mo sheòladh no àireamh fòn, no atharrachaidhean iomchaidh sam bith eile mun dheidhinn mo

shlàinte no mo shuidheachadh. Tha seo a' ciallachadh gum faod an fheadhainn a tha an sàs anns a' chùram agam fios a chur thugam gu furasta mun làimhseachadh, na sgrùdaidhean no na coinneamhan agam agus na seirbheisean as iomchaidh a thoirt dhomh airson na feumalachdan agam.

Cleachdadh seirbheisean slàinte gu ciallach

- Cuidichidh cleachdadh ceart de sheirbheisean NHS dèanamh cinnteach gum faigh mi an cuideachadh a tha a dhìth orm, agus gu bheil seirbheisean NHS uile air an ruith gu h-èifeachdach.
- Lorgaidh mi ainmean, seòlaidhean, uairean fosglaidh agus mion-fhiosrachadh seirbheis airson mìltean de sheirbheisean NHS ann an Alba tro mo bhòrd slàinte ionadail no air làrach-lìn NHS Inform (www.nhsinform.scot).

Tha na seirbheisean a leanas rim faighinn son cleachdadh nuair a tha sin iomchaidh.

- Tron ionad-dotair agam mar as trice bidh cothrom agam faighinn gu raon de phroifeiseantaich slàinte, a' gabhail a-steach dotairean agus banaltraman, proifeiseantaich cùram-slàinte co-cheangailte, luchd-saidheans agus mnathan-glùine slàinte as urrainn làimhseachadh àbhaisteach agus comhairle mheidigeach a thoirt seachad airson cùisean slàinte corporra is inntinn.
- Faodaidh NHS 24 mo chuideachadh nuair a bhios an t-ionad GP ionadail agam dùinte agus gu bheil mi ro thinn feitheamh gus am fosgail e. Faodaidh NHS 24 mo chuideachadh cuideachd ma bhios èiginn fhaiclan agam nuair a tha am fiaclair agam dùinte. 'S urrainn dhomh fònadh NHS 24 Freephone air 111 airson comhairle mu thrioblaidean corporra no airson taic slàinte-inntinn dhomh fhìn no do chuideigin eile. Ma chleachdas mi Cànan Soidhnidh Bhreatainn, cuidichidh Contact Scotland BSL (ri fhaighinn 24 uairean) mi fios a chur gu NHS 24. Faigh a-mach ciamar air an làrach-lìn aca aig www.contactscotland-bsl.org
- Faodaidh mo bhùth-chungaidhean ionadail mo chuideachadh le raon farsaing de shuidheachaidhean cumanta, a' gabhail a-steach casadaich is fuachd, amhaich ghoirt, a' bhuinneach agus teanntachd-cuim, meirbhean, pian agus goirteas. Faodaidh iad

cuideachd mo chuideachadh gus stad a smocadh agus as urrainn dhaibh casg-gineamhainn èiginneach a thoirt seachad.

- Faodaidh m' fhiaclair NHS cuideachadh le dèideadh, cràdh, sèid, leòn beòil, agus otharan no làraichean neònach sam bith nach fhalbh às deidh beagan sheachdainean. Faodaidh iad cuideachd comhairle coitcheann a thoirt dhomh mu shlàinteachas beòil.
- Faodaidh an speularaiche agam cuideachadh le sùil dhearg no steigeach, pian anns an t-sùil no timcheall air, call lèirsinn gu h-obann, lèirsinn neo-shoilleir no lùghdaichte, agus 'flashes' agus 'floaters'.
- Ma tha mi a' fulang dragh slàinte inntinn, 's urrainn dhomh taic fhaighinn 24 uair san latha le bhith a' fònadh 111 agus a' taghadh hub na slàinte inntinn bho na molaidhean guth.
- Gheibh mi taic cuideachd le bhith a' cur fios gu Breathing Space air 0800 83 85 87 no le bhith a' cleachdadh cabadaich-lìn aig www.breathingspace.scot
- Tha barrachd comhairle taiceil do shunnd inntinn ri fhaighinn bho NHS inform aig www.nhsinform.scot/healthy-living/mental-wellbeing
- Cuidichidh an t-aonad beag-leòn ionadail agam le gearraidhean agus losgadh beag, sgochadh agus strèan, cnàmhan briste no bristean amharasach. Tha fiosrachadh mu chomharran cumanta agus fèin-chuideachadh air làrach-lìn NHS inform.
- Lorgaidh mi fiosrachadh mu sheirbheisean NHS ann an Alba, a' gabhail a-steach stiùir-lann de sheirbheisean ionadail, air làrach-lìn NHS inform (www.nhsinform.scot).

Cùram èiginneach agus èiginneach

- Cha bu chòir dhomh roinnean tubaist is èiginn (A&E) a chleachdadh ach ann an cùisean de dhroch leòn agus ann an èiginn.
- Ma tha èiginn mheidigeach agam no ma tha cuideigin eile gu math tinn no air a ghoirteachadh, bu chòir dhomh fios a chur gu 999 agus seirbheis eiridinn iarraidh. Cuiridh an t-seirbheis eiridinn

beagan cheistean air dòigh gus faighinn a-mach dè a tha air tachairt agus cuiridh iad air dòigh an cuideachadh as freagarraiche dhomh.

- 'S urrainn dhomh fios a chur gu 111 airson comhairle slàinte èiginneach taobh a-muigh uairean obrach, a' gabhail a-steach slàinte inntinn, nuair a tha ionad mo dhotair teaghlaich, fiaclair, bùth-chungaidhean no seirbheisean ionadail eile dùinte.
- Ma tha mi a' smaoinneachadh gu bheil feum agam air A&E ach nach e droch èiginn a th' ann, is urrainn dhomh fònadh gu 111 mus tèid mi gu A&E. Tha an t-seirbheis seo ri fhaighinn 24 uair san latha, seachd latha san t-seachdain.
- Bheir 111 comhairle cùram èiginneach dhomh agus thèid mo mheasadh airson raon de dhraghan, a' gabhail a-steach gearraidhean, losgadh, cnàmhan briste, sgochadh agus leòntan no tinneasan eile.
- Dh'fhaodadh seo a bhith a' gabhail a-steach co-chomhairle fòn no bhidio le neach-clionaigeach bhon bhòrd-slàinte ionadail agam no coinneamh airson A&E no aonad leòintich a fhrithéaladh, a' seachnadh feitheamh fada san ospadal.

Leigheasan

- Òrdaichidh mo dhotair no proifeiseantach-slàinte teisteanach eile cungaidhean-leigheis a tha iomchaidh dhomh agus nì iad ath-sgrùdadh cunbhalach orra.
- Tha a' chòir agam am fiosrachadh gu lèir a tha a dhìth orm fhaighinn mu na cungaidhean-leigheis agam, na frith-bhuaidhean a dh'fhaodadh a bhith aca, agus roghainnean eile a dh'fhaodadh a bhith rim faotainn, ann an dòigh a thuigeas mi, a' gabhail a-steach Braille. (www.gov.uk/guidance/medicines-packaging-labelling-and-patient-information-leaflets#braille-on-labelling-and-in-pils)

Tha an leabhran '[Medicines in Scotland, What's the right treatment for me?](#)' a' mìneachadh mar as urrainn dhomh obrachadh le luchd-obrach NHS gus co-dhùnadh a bheil feum agam air cungaidh-leigheis sònraichte agus, ma tha, dè am fear a tha ceart dhomhsa. Tha e cuideachd ag innse dhomh mu na buannachdan agus na cunnartan a dh' fhaodadh a bhith aig cungaidhean. Gheibh mi an

leabhran air làrach-lìn Healthcare Improvement Scotland (HIS) (www.healthcareimprovementscotland.org) no faodaidh mi fios a chur gu HIS gu dìreach air 0131 623 4300.

- Is urrainn dhomh barrachd fiosrachaidh iarraidh agus bruidhinn ri luchd-obrach NHS mura h-eil mi cinnteach ciamar a ghabhas mi cungaidh-leigheis sam bith a fhuair mi.
- Bu chòir dhomh òrdughan-leigheis ath-òrdachadh ann an ùine gu leòr, agus dìreach na rudan a tha a dhìth orm fhathast òrdachadh. Nì seo cinnteach gu bheil an t-òrdugh agam air a phròiseasadh ann an tìde.
- Tha e cudromach gun gabh mi uallach airson mo làimhseachadh agus mo chùram fhìn le bhith a' dèanamh na leanas.
- Ag innse do luchd-obrach NHS mu chungaidh-leigheis sam bith a tha mi a' gabhail, ma tha mi a' faighinn cùram agus leigheas sam bith.
- Ag innse do luchd-obrach NHS ma tha aileirdsidh agam do chungaidh-leigheis sam bith no ma dh'fhulang mi a-riamh fo-bhuaidhean sam bith bhon chungaidh-leigheis sin.
- A' crìochnachadh plana leigheis no cùrsa leigheis an-còmhnaidh (as urrainn dhomh bruidhinn ri proifeiseantach cùram-slàinte a tha an sàs anns a' chùram agam ma tha mi airson an leigheas a dh'òrdaich iad dhomh atharrachadh no stad).
- Gun a bhith a' gabhail cungaidh-leigheis nach deach òrdachadh dhomh.
- Gun a bhith a' gabhail cungaidh-leigheis sam bith a tha seachad air a' cheann-latha cleachdaidh. (Is urrainn dhomh seann chungaidh-leigheis sam bith no nach deach a chleachdadh a thoirt don chungadair agam, as urrainn faighinn cuidhteas air gu sàbhailte.)
- A' stòradh chungaidhean-leigheis gu sàbhailte mar a thèid a stiùireadh agus a-mach à ruigsinneachd chloinne.

Cùram agus làimhseachadh sàbhailte agus èifeachdach

Is urrainn dhomh a bhith an dùil gu bheil an làimhseachadh agus an cùram a gheibh mi iomchaidh dhomhsa agus dha na feumalachdan agam, air a dhèanamh a rèir an lagha agus stèidhichte air stiùireadh clionaigeach agus inbhean aithnichte. Bidh e air a sholarachadh ann an dòigh a tha nas freagarraiche dha na feumalachdan agam (ge be an ann aghaidh-ri-aghaidh no eile) agus bidh e ag amas air 'prionnsabalan fiosraichte le tròma' a leantainn (ann am faclan eile, a' cuideachadh le bhith a' lùghdachadh dragh agus a' togail earbsa).

Tha còir agam a bhith an dùil gum bi na sgilean agus an trèanadh iomchaidh aig a h-uile duine a tha ag obair san NHS airson an cuid obrach. Bidh an cùram agus an làimhseachadh a gheibh mi air a thoirt seachad le cùram reusanta le luchd-obrach NHS le teisteanas iomchaidh.

Inbhean slàinte is glainead

- Tha a' chòir agam a bhith an dùil gun tèid an làimhseachadh agus an cùram a gheibh mi a thoirt seachad cho sàbhailte 's as urrainn, ann an àrainneachd iomchaidh agus glan.
- Tha mi an dùil gun coinnich ionadan cùram slàinte ris na h-ìrean slàinteachais a chaidh aontachadh le NHS agus Healthcare Improvement Scotland (HIS). Bidh bùird slàinte (a' gabhail a-steach HIS) no an Healthcare Environment Inspectorate (HEI) a' dèanamh sgrùdaidhean sàbhailteachd agus glainead air feadh NHS na h-Alba.
- 'S urrainn dhomh draghan sam bith a thogail mu shàbhailteachd, èifeachdas no glainead sheirbheisean a dh'fhaodadh buaidh a thoirt air mo chùram le neach-obrach NHS an toiseach, no leis a' bhòrd-slàinte ionadail agam.
- Gheibh mi a-mach mun Healthcare Environment Inspectorate, agus mar a chuireas mi fios thuca , tro làrach-lìn Healthcare Improvement Scotland (HIS) (www.healthcareimprovementscotland.org) no faodaidh mi fios a chur gu HIS gu dìreach air 0131 623 4300.

Bacadh agus smachd galarachaidh

- Bu chòir do luchd-obrach NHS an làmhan a nighe an-còmhnaidh mus dèan iad sgrùdadh orm. 'S urrainn dhomh cur an cuimhne neach-obrach an làmhan a nighe mus dèan mi sgrùdadh ma tha iad air dìochuimhneachadh.

Is urrainn dhomh cuideachadh gus casg a chuir air sgaoileadh ghalaran ann an togalaichean NHS le bhith a' dèanamh na leanas.

- An-còmhnaidh a' nighe agus a' tiormachadh mo làmhan agus a' cleachdadh an glanadair làimhe a chaidh a thoirt seachad mus tèid mi a-steach do uàrd ospadail.
- An-còmhnaidh a' nighe agus a' tiormachadh mo làmhan às deidh dhomh a bhith a' cleachdadh an taigh beag.
- Gun a bhith a' tadhal air euslainteach san ospadal ma tha mi tinn, no ma tha mi a' fulang le cuir a-mach no a' bhuinneach (no duine sam bith eile san dachaigh agam). Bu chòir dhomh feitheamh 48 uair an dèidh don chur a-mach no a' bhuinneach stad mus tadhail mi. 'S dòcha gun urrainn dhomh fònadh dhan uàrd agus bruidhinn ris an neach na àite.
- Nuair a bhios mi a' tadhal air càirdean is caraidean leanaidh mi an stiùireadh agus inbhean slàinteachais a tha an t-ospadal a' suidheachadh. Is urrainn dhomh cuideachd bruidhinn ri luchd-obrach NHS mu mar a bheir mi taic do euslainteach ann an ospadal nuair a bhios mi a' tadhal.

Tabhartas buill-bodhaig agus maothran

- Tha a' chòir agam gun tèid spèis a thoirt don cho-dhùnadh agam a thaobh a bhith a' toirt seachad ball-bodhaig agus maothran às dèidh mo bhàis.

- 'S urrainn dhomh mo cho-dhùnadh tabhartas a thoirt seachad (no gun a thoirt seachad) a chlàradh air Clàr Luchd-tabhartais Buill-bodhaig an NHS (NHS Organ Donor Register). Nì seo e nas fhasa do phroifeasantaich cùram slàinte mo mhiannan a stèidheachadh ma gheibh mi bàs ann an suidheachaidhean far am b' urrainn dhomh a bhith nam neach-tabhartais. Tha seo a' ciallachadh nach bidhinn nam neach-tabhartais ma tha mi air co-dhùnadh tarraing amach à tabhartas. Ge be dè a cho-dhùnas mi, tha mi a' tuigsinn gu bheil e cudromach mo cho-dhùnadh a cho-roinn le mo luchd-gràidh. Airson tuilleadh fiosrachaidh neo airson ballrachd a ghabhail air Clàr Luchd-tabhartais Buill-bodhaig an NHS, faodaidh mi fònadh 0300 123 23 23 no tadhal air www.organdonationscotland.org

Gealladh Ùine-làimhseachaidh

- Tha a' chòir agam tòiseachadh air gach cuid làimhseachadh euslàinteach-còmhnaidh is cùis-làitheil am broinn 12 seachdainean bho chaidh aontachadh ris. Canar Gealladh Ùine-làimhseachaidh (Treatment Time Guarantee) ris an seo. Tha cuid de na h-eisimpleirean de leigheasan a' gabhail a-steach cruachain no glùin ùra no lannsaireachd maim-shic.
- Mura h-eil mo leigheas air tòiseachadh taobh a-staigh 12 seachdainean, feumaidh mo bhòrd-slàinte na h-adhbharan airson seo a mhìneachadh agus innse dhomh càite am faigh mi fiosrachadh air an ùine feitheimh àbhaisteach airson leigheas. Is dòcha gun tèid coinneamh cuir-dheth a thabhann dhomh aig ùine ghoirid. Bu chòir don bhòrd-slàinte agam a h-uile ceum reusanta a ghabhail gus an làimhseachadh agam a chur air dòigh, a dh' fhaodadh a bhith taobh a-muigh na sgìre a tha mo bhòrd slàinte ionadail a' frithealadh. Thèid innse dhomh cho luath 's as urrainn ma tha e coltach gum feum mi siubhal airson leigheas.
- Ann an cuid de shuidheachaidhean dh'fhaodadh na h-amannan feitheimh atharrachadh mura h-urrainn dhomh a dhol gu coinneamh (no diùltadh). Bu chòir dhomh fios a chur gu luchd-obrach NHS ro-làimh gus innse dhaibh gum bi mi fadalach, no airson a' choinneimh a chur dheth no ath-ullachadh airson àm a tha nas freagarraiche dhomh.

- Tha àireamh bheag de leigheasan nach eil air an gabhail a-steach sa Ghealladh Ùine-làimhseachaidh. Is urrainn dhomh fios a chur gu luchd-obrach NHS gus faighneachd a bheil mo leigheas air a ghabhail a-steach sa Ghealladh Ùine-làimhseachaidh. Bheir am bòrd slàinte agam cuideachadh gus am faigh mi cothrom air seirbheisean slàinte gu furasta.

Amannan feitheimh aillse

Bu chòir don bhòrd-slàinte agam leigheas a thoirt dhomh taobh a-staigh nan ìrean amannan feitheimh a leanas mas e inbheach a th' annam le bun-aillse a tha air ùr-lorg a tha mar aon de na 10 prìomh sheòrsan aillse (leithid broilleach, sgamhanan, ceann is amhaich).

- Taobh a-staigh 31 latha bhon àm a thèid co-dhùnadh m' aillse a làimhseachadh gus a' chiad làimhseachadh agam, ge be ciamar a chaidh mo chur air adhart.
- Taobh a-staigh 62 latha bho bhith air mo chur air adhart gu h-èiginneach le amharas aillse, a' gabhail a-steach cuir air adhart bho phrògraman sgrìonadh aillse nàiseanta, gus a' chiad làimhseachadh agam.
- 'S urrainn dhomh faighneachd do luchd-obrach NHS a bheil mo dhearbhadh aillse a' tighinn fo bhratach na h-ìre ùine-feitheimh.
- Ann an cuid de shuidheachaidhean, mar eisimpleir mura h-eil mi saor a bhith aig coinneamh no ma tha adhbhar meidigeach ann (leithid galar no ma tha mi a' feitheamh ri lot a shlànachadh), dh'fhaodadh gum feumar an ùine feitheimh agam atharrachadh.

Amannan feitheimh slàinte inntinn

Ma tha trioblaid slàinte inntinn agam a tha feumach air taic tro sheirbheisean sònraichte, bu chòir don bhòrd-slàinte agam leigheas a thoirt dhomh taobh a-staigh nan raointean-ama a leanas.

- Bu chòir do 90% den fheadhainn a chaidh a chur gu Seirbheisean Slàinte Inntinn Chloinne is Òigridh (Child and Adolescent Mental Health Services) (CAMHS) tòiseachadh air làimhseachadh taobh a-staigh 18 seachdainean bho chaidh an cur air adhart.

- Bu chòir do 90% de dhaoine a tha air an cur air adhart airson leigheasan saidhgeòlais tòiseachadh air làimhseachadh taobh a-staigh 18 seachdainean bho chaidh an cur air adhart.

Ann an cuid de shuidheachaidhean dh' fhaodadh gum feumar an ùine feitheimh agam atharrachadh, mar eisimpleir mura h-eil mi saor a bhith aig coinneamh no ma roghnaicheas mi dàil a chuir air làimhseachadh.

Gheibh mi barrachd fiosrachaidh mu amannan leigheis air làrach-lìn NHS inform (www.nhsinform.scot) agus bho Stiùireadh a' Gheallaidh Ùine-feitheimh agus Stiùireadh Ùine-feitheimh NHS na h-Alba air làrach-lìn Buidheann-stiùiridh Cùram Slàinte is Sòisealta Riaghaltas na h-Alba (www.sehd.scot.nhs.uk).

Làimhseachadh thall thairis

- Bu chòir dhomh bruidhinn mu na roghainnean agam uile leis a' bhòrd-slàinte ionadail agam gus faighinn a-mach a bheil e comasach leigheas fhaighinn thall thairis, oir tha grunn chumhaichean ann.
- Gheibh mi barrachd mun chòir agam a dhol gu dùthchannan eile taobh a-muigh na RA airson làimhseachadh air làrach-lìn NHS inform: www.nhsinform.scot

Luchd-tadhail cèin (agus nàiseanaich na RA a' fuireach thall thairis)

- Ma tha mi a' tadhal air Alba bho thall thairis agus gu bheil feum agam air leigheas fhad 'sa tha mi a' fuireach, faodaidh luchd-obrach NHS iarraidh orm sgrìobhainnean àrachais slàinte a thoirt seachad.

- Tha mi a' tuigsinn gur dòcha gum feum mi pàigheadh airson cuid de sheirbheisean NHS.
- Ma tha feum agam air leigheas euslainteach san ospadal no air leigheas speisealta bidh agam ri pàigheadh air a shon mura h-eil mi saor bho chosgaisean mar a chaidh aontachadh leis an ospadal a tha a' toirt seachad an leigheis.
- Ma tha feum agam air leigheas èiginneach ann an A&E, cha bhi agam ri pàigheadh air a shon.
- Ma tha feum agam air seirbheisean meidigeach coitcheann bho ionad GP, cha bhi agam ri pàigheadh air an son.
- Gheibh mi barrachd mu na còraichean agam nuair a thadhlas mi air Alba bho thall thairis air làrach-lìn NHS Inform (www.nhsinform.scot) no le bhith a' cur fòn gu loidhne-cuideachaidh NHS Inform air 0800 22 44 88.

Luchd-siridh comraich agus fògarraich

- Mas e neach-siridh comraich no fògarrach a th' annam a' fuireach ann an Alba, tha còir agam air cùram-slàinte NHS fhad 's a tha mi an seo.
- Ma tha mi a' sireadh comraich ach nach fhaigh mi taic bho Oifis na Dùthcha, no ma chaidh comraich a dhiùltadh dhomh, bidh mo chùram-slàinte fhathast saor fhad 's a tha mi ann an Alba.
- Gheibh mi barrachd mu na còraichean agam air cùram-slàinte NHS fhaighinn air làrach-lìn NHS inform (www.nhsinform.scot/care-support-and-rights/health-

[rights/access/healthcare-for-refugees-and-asylum-seekers](#)) no le bhith a' cur fòn gu loidhne-cuideachaidh NHS air 0800 22 44 88.

Conaltradh agus com-pàirt riut

Tha a' chòir agam a bhith fiosraichte mu dheidhinn agus a bhith an sàs ann an co-dhùnaidhean mu chùram-slàinte agus seirbheisean slàinte.

Conaltradh agus fiosrachadh

- Tha a' chòir agam ceistean fhaighneachd mu mo chùram agus mo leigheas.
- Tha a' chòir agam conaltradh soilleir agus fosgailte a bhith agam mu mo chùram agus làimhseachadh bho luchd-obrach NHS.
- Bu chòir do luchd-obrach NHS iad fhèin a chur an aithne rium agus bu chòir gun toir an luchd-obrach air a bheil uallach mo chùram dhomh na h-ainmean aca agus mar a chuireas mi fios thuca.
- 'S urrainn dhomh innse don sgioba cùram slàinte agam dè a tha cudromach dhomhsa agus bu chòir dhaibh seo a thoirt fa-near nuair a bhios iad a' bruidhinn mu na roghainnean leigheis agam.
- Tha a' chòir agam fiosrachadh iomchaidh fhaighinn mun chùram agus an leigheas a tha ri fhaotainn dhomh, a' gabhail a-steach dè a bhios ann, a bheil feum dha-rìribh air, dè na cunnartan, buannachdan, fo-bhuaidhean agus roghainnean eile a dh'fhaodadh a bhith ann, agus dè dh' fhaodadh tachairt ma roghnaicheas mi gun a bhith air a làimhseachadh.
- Bu chòir fiosrachadh a thoirt dhomh mun làimhseachadh agus mun chùram agam ann an dòigh a thuigeas mi agus ann an cruth no cànan a tha a' freagairt air na feumalachdan agam (mar eisimpleir ann an cruth claisneachd, Braille, Cànan Soidhnidh Bhreatainn (BSL), no ann an cànan eile seach Beurla).
- Feumaidh luchd-obrach NHS dearbhadh an do thuig mi am fiosrachadh a thug iad dhomh agus am bu toil leam barrachd fiosrachaidh.
- 'S urrainn dhomh iarraidh air luchd-obrach NHS barrachd fiosrachaidh a thoirt seachad mun t-suidheachadh agam, mun leigheas no mun chùram agam.

- 'S urrainn dhomh iarraidh air luchd-obrach NHS rud sam bith a mhìneachadh nach eil mi a' tuigsinn mun t-suidheachadh agam, mun leigheas no mun chùram agam, a' gabhail a-steach faclan sam bith nach eil mi a' tuigsinn.

Taic conaltraidh

- Tha a' chòir agam uidheamachd conaltraidh fhaighinn, agus an taic a tha a dhìth orm gus mo chuideachadh le bhith a' cleachdadh an uidheim sin, ann an seirbheisean slàinte, san ospadal, sa choimhearsnachd no aig an taigh.
- Gheibh mi barrachd fiosrachaidh air mar a tha uidheamachd conaltraidh agus taic air an toirt seachad bho Phàirt 4 de dh'Àchd na Slàinte (Tombaca, Niceotain msaa. agus Cùram) (Alba) 2016 air làrach-lìn reachdas na RA (www.legislation.gov.uk/asp/2016/14/susbaint/an_gnìomh). Tha Stiùireadh air na Brighean aig uidheamachd is taic conaltraidh (Tionndadh furasta-leughaidh) air làrach-lìn Riaghaltas na h-Alba (www.gov.scot/publications/guidance-provision-communication-equipment-support-using-equipment/).
- Faodaidh luchd-obrach NHS taic a chur air dòigh, leithid eadar-theangair, ma dh'innseas mi dhaibh ro làimh.
- 'S urrainn dhomh iarraidh air luchd-obrach NHS coinneamh nas fhaide a chur air dòigh dhomh ma tha mi an dùil eadar-theangair no taic conaltraidh eile a chleachdadh leithid conaltradh meudachail is eadar-dhealaichte (AAC). Feumaidh mi innse dhaibh mu na feumalachdan agam ro choinneamhan sam bith.
- Mura h-e Beurla a' chiad chànan no an cànan as fheàrr leam, 's urrainn dhomh seirbheis eadar-mhìneachaidh a chleachdadh tro loidhne-cuideachaidh NHS Inform air 0800 22 44 88. Tha Language Line ri fhaotainn airson loidhnichean-cuideachaidh NHS uile.

A' dèanamh cho-dhùnaidhean

- Tha a' chòir agam a bhith an sàs ann an co-dhùnaidhean mu mo chùram agus mo leigheas.

- Gheibh mi taic gus pàirt gnìomhach a ghabhail ann an còmhraidhean agus co-dhùnaidhean mu mo shlàinte agus mo leigheas. Is urrainn dhomh barrachd fiosrachaidh iarraidh air luchd-obrach NHS airson mo chuideachadh le bhith a' dèanamh cho-dhùnaidhean mun chùram is an leigheas a tha rim faotainn dhomh. Anns a' bhileag It's OK to Ask tha molaidhean feumail agus comhairle mu bhith a' faighneachd cheistean. 'S urrainn dhomh a lorg air làrach-lìn NHS inform (www.nhsinform.scot/campaigns/its-ok-to-ask) no 's urrainn dhomh fios a chur gu loidhne-cuideachaidh NHS Inform air 0800 22 44 88.
- Faodaidh dùil a bhith agam gum faigh mi ùine gu leòr airson co-dhùnadh a ruighinn mu sgrùdadh no leigheas sam bith, a' gabhail a-steach ùine sam bith a bharrachd a dh' fheumas mi airson na feumalachdan conaltraidh agam, le taic bho luchd-obrach NHS.
- Tha mi a' tuigsinn gur dòcha gum feumar co-dhùnaidhean a dhèanamh gu luath ann an èiginn.
- 'S urrainn dhomh dàrna bheachd iarraidh mus tig mi gu co-dhùnadh mu mo chùram agus mo leigheas, agus ma ghabhas a dhèanamh, thèid coinneachadh ris an iarrtas agam.
- Tha a' chòir agam gabhail ri no diùltadh comhairle, cùram no leigheas, sgrùdadh, deuchainn no modh sgrìonaidh a thathar a' tabhann dhomh, no pàirt a ghabhail ann an rannsachadh. Gus gabhail ri no diùltadh gin dhiubh sin, feumaidh mi am fiosrachadh a fhuair mi a thuigsinn agus feumaidh mi a bhith comasach air co-dhùnadh a dhèanamh dhomh fhìn. Ma dhiùltas mi cùram is leigheas sam bith, chan atharraich seo an dòigh sa bheil mi a' ruighinn no a' faighinn cùram is leigheas bho luchd-obrach NHS san àm ri teachd.

Taic nuair a bhios tu a' dèanamh cho-dhùnaidhean

- Tha a' chòir agam taic iarraidh nuair a bhios mi a' dèanamh cho-dhùnaidhean mu mo chùram-slàinte.
- Tha còir agam fiosrachadh fhaighinn mu thaic agus cùram às deidh làimhe sam bith a tha ri faotainn dhomh bhon NHS agus bho bhuidhnean iomchaidh eile, mar eisimpleir ùghdarrasan ionadail, Seirbheis Comhairleachaidh is Taic Euslainteach (Patient Advice and Support Service) agus an roinn shaor-thoileach.

- 'S urrainn dhomh iarraidh air neach-tagraidh neo-eisimeileach (riochdaire) mo chuideachadh mo bheachdan a thoirt seachad.
- 'S urrainn dhomh iarraidh bruidhinn ri ball de sgioba cùram spioradail. Faodaidh neach-obrach NHS seo a chur air dòigh dhomh.
- Ma tha amannan ann nuair nach urrainn dhomh co-dhùnadh a dhèanamh dhomh fhìn, feumaidh mi fhathast taic agus brosnachadh fhaighinn a bhith an sàs ann an co-dhùnaidhean mu mo chùram agus mo leigheas. Bu chòir aire a thoirt do mo thoil agus mo roghainnean cuideachd.
- Faodaidh luchd-obrach NHS a dh'fheumas co-dhùnaidhean a dhèanamh mu mo chùram agus mo leigheas beachdachadh air na leanas cuideachd.
- Dè an roghainn mheidigeach as fheàrr dhomhsa
- Na thuirt mi roimhe mu dheidhinn mar a tha mi airson gun tèid mo làimhseachadh
- Beachdan dhaoine eile a tha faisg orm
- Beachdan mo phàrant, neach-gleidhidh no neach eile a tha cunntachail dhomh mas e pàiste a th' annam
- Beachdan neach sam bith aig a bheil ùghdarras laghail co-dhùnadh a dhèanamh às mo leth
- Mar neach-cùraim son inbheach nach urrainn co-dhùnaidhean a dhèanamh mun chùram-slàinte agus an làimhseachadh aca gun taic, is urrainn dhomh a bhith an dùil a bhith an sàs ann an co-dhùnaidhean fo chumhachan Achd nan Inbheach le Neo-chomas (Alba) 2000.
- Tha làrach-lìn NHS inform a' mìneachadh còraichean dhaoine nach urrainn aontachadh ri (an cead a thoirt airson) leigheas meidigeach agus còraichean an luchd-cùraim (www.nhsinform.scot/care-support-and-rights/health-rights/communication-and-consent/information-for-carers-using-

[nhs-services/#carers-and-consent](#)) neo faodaidh mi fios a chur gu loidhne-cuideachaidh NHS Inform air 0800 22 44 88.

- Ma tha mi fo aois 16, 's urrainn dhomh co-dhùnaidhean a dhèanamh mu mo chùram-slàinte agus mo leigheas fhìn, ma tha an neach-slàinte proifeiseanta a tha a' coimhead às mo dhèidh den bheachd gun urrainn dhomh co-dhùnaidhean a dhèanamh dhomh fhìn.
- Mas e pàrant no neach-gleidhidh laghail a th' annam aig neach fo aois 16 nach urrainn co-dhùnaidhean a dhèanamh dhaibh fhèin, 's urrainn dhomh co-dhùnadh a dhèanamh mun chùram-slàinte agus an leigheas aca.
- Tha làrach-lìn NHS inform a' mìneachadh mar a bu chòir do dhuine òg fo aois 16 a bhith an sàs ann an co-dhùnaidhean mun chùram-slàinte agus an làimhseachadh aca. Gheibh mi barrachd a-mach aig www.nhsinform.scot/care-support-and-rights/health-rights/communication-and-consent/information-for-young-people-using-nhs-services no faodaidh mi fios a chur gu loidhne-cuideachaidh NHS Inform air 0800 22 44 88.

Taic a bharrachd ma tha mì-rian inntinn agam

- Anns a' Chairt seo, tha mì-rian inntinn a' ciallachadh tinneas inntinn, mì-rian pearsantachd no ciorram ionnsachaidh sam bith, a tha nan gnothaichean a tha a' tighinn taobh a-staigh a' mhìneachaidh a tha air a thoirt seachad ann an Achd na Slàinte Inntinn (Cùram is Làimhseachadh) (Alba) 2003.
- Tha còir agam taic fhaighinn bho neach-tagraidh neo-eisimeileach (riochdaire a chuidicheas mi gus mo bheachdan a chur an cèill agus co-dhùnaidhean fiosraichte a dhèanamh). Faodaidh an t-oifigear slàinte inntinn agam seo a chuir air dòigh dhomh. Gheibh mi barrachd a-mach cuideachd mu thagraiche neo-eisimeileach ann an 'A guide to independent advocacy: Information for Service Users and their Carers' air làrach-lìn Riaghaltas na h-Alba (www.gov.scot).

- Ma tha duilgheadas agam a bhith a' dèanamh agus a' cumail mo choinneamhan air sgàth mo mhì-rian slàinte inntinn, 's urrainn dhomh faighneachd do luchd-obrach NHS mun thaic a th' ann dhomh.
- Ma tha feum agam air leigheas meidigeach fo Achd na Slàinte Inntinn (Cùram is Làimhseachadh) (Alba) 2003 is urrainn dhomh cuideigin a thaghadh ('neach ainmichte') airson mo chuid ùidhean a dhìon. Gheibh mi tuilleadh a-mach mu dhaoine ainmichte anns an leabhar-iùil 'Mental health law in Scotland: guide to named persons' air làrach-lìn Riaghaltas na h-Alba (www.gov.scot).
- Nuair a bhios mi math gu leòr airson sin a dhèanamh, 's urrainn dhomh aithris sgrìobhte a dhèanamh a' mìneachadh a' chùrainn agus an làimhseachaidh a b' fheàrr leam (no nach toil leam) nam biodh droch shlàinte-inntinn agam san àm ri teachd. Gheibh mi tuilleadh a-mach mu bhith a' dèanamh ro-aithris air làrach-lìn Coimisein Math Inntinn na h-Alba (www.mwcscot.org.uk) no faodaidh mi fios a chur thuca gu dìreach air 0800 389 6809.
- Ma tha mo mhì-rian inntinn a' ciallachadh gu bheil mi ann an cunnart dhomh fhìn no do dhaoine eile, dh'fhaodadh gun tèid mo chumail no mo làimhseachadh an aghaidh mo thoil. Ma thachras seo tha còraichean agam, a' gabhail a-steach mìneachadh a thoirt dhomh air na còraichean sin. Gheibh mi barrachd a-mach mu mo chòraichean bhon leabhran Rights in Mind air làrach-lìn Coimisein Math Inntinn na h-Alba (www.mwcscot.org.uk/law-and-rights/rights-mind).

Airson tuilleadh fiosrachaidh mu chòraichean dhaoine air a bheil tinneas inntinn, ciorram ionnsachaidh, trom-inntinn no tinneasan co-cheangailte eile, faodaidh mi fios a chur gu Coimisein Math Inntinn na h-Alba aig:

Taigh Thistle, 91 Barraid Margaidh an Fheòir, Dùn Èideann EH12 5HD.

Fòn: 0800 389 6809 (àireamh fòn an-asgaidh airson luchd-cleachdaidh seirbheis agus luchd-cùrainn)

Post-d: enquiries@mwscot.org.uk

Làrach-lìn: www.mwcscot.org.uk

A' riaghladh mo staid

- Tha a' chòir agam taic fhaighinn airson mo staid a riaghladh. Mar eisimpleir, is urrainn dhomh a bhith an dùil gum faigh mi fiosrachadh air ciamar agus cuin a ghabhas mi mo chungaidh-leigheis, mar a smachdaicheas mi pian, mar a chleachdas mi uidheamachd sam bith a gheibh mi agus mar a gheibh mi cothrom air seirbheisean eile a dh' fhaodadh mo chuideachadh.
- Cho fad 's as urrainn dhomh, gabhaidh mi uallach airson mo shlàinte fhìn agus iarraidh mi taic bho luchd-obrach NHS a tha an sàs anns a' chùram agam gus mo chuideachadh le bhith a' stiùireadh mo staid agus a bhith a' stiùireadh dòigh-beatha fhallain.
- Bruidhnidh mi mun chùram agus mun leigheas agam cho fosgailte agus cho onarach 's as urrainn dhomh, agus innsidh mi do luchd-obrach NHS mu rud sam bith a dh'fhaodadh a bhith buntainneach do mo chùram agus mo leigheas. Tha seo a' toirt a-steach fiosrachadh mu atharrachaidhean sam bith air an t-suidheachadh slàinte agam, no cungaidhean-leigheis thar-chunntair, luibheanach no co-shlànach a dh' fhaodadh a bhith agam.
- Feumaidh luchd-obrach NHS dèanamh cinnteach gun d' fhuair mi fiosrachadh soilleir mun t-suidheachadh agam ann an dòigh a thuigeas mi.

A' gabhail pàirt ann a bhith a' dealbhadh agus a' toirt seachad seirbheisean ionadail

- Tha còir agam a bhith an sàs gu brìoghmhor ann an dealbhadh, leasachadh agus lìbhrigeadh sheirbheisean slàinte anns an sgìre agam. Tha seo a' gabhail a-steach nan co-dhùnaidhean a bheir buaidh mhòr air mar a tha seirbheisean air an ruith ann an sgìre a' bhùird-shlàinte far a bheil mi a' fuireach.
- Tha e an urra ris a' bhòrd-shlàinte ionadail agam feumalachdan slàinte na coimhearsnachd ionadail a mheasadh agus taghadh an dòigh as fheàrr air a ghoireasan a chleachdadh gus coinneachadh ris na feumalachdan sin. Bheir am bòrd cothrom do choimhearsnachdan, don phoball, luchd-cleachdaidh seirbheis agus luchd-obrach NHS buaidh a thoirt air co-dhùnaidhean.

- 'S urrainn dhomh fios a chur chun a' bhùird-slàinte ionadail agam airson faighinn a-mach ciamar a thèid mi an sàs ann an leasachadh mo sheirbheisean cùram slàinte ionadail.
- 'S urrainn dhomh a dhol an sàs ann an Leasachadh Cùram Slàinte na h-Alba – Com-pàirteachadh Coimhearsnachd (“Healthcare Improvement Scotland - Community Engagement”) gus seirbheisean ionadail a chumadh agus dèanamh cinnteach gun cluinnear guth a h-uile duine. Tha tuilleadh fiosrachaidh ri fhaighinn aig www.hisengage.scot

Prìobhaideachd agus dìomhaireachd

Tha còir agam air prìobhaideachd agus gum bi am fiosrachadh slàinte pearsanta agam air a dhìon nuair a bhios mi a' cleachdadh seirbheisean NHS.

Prìobhaideachd

- Tha còir agam spèis a bhith agam do mo theaghlach, mo bheatha phrìobhaideach agus mo chonaltradh.
- Tha spèis do bheatha mo theaghlach a' gabhail a-steach mo chòir gun a bhith dealaichte airson amannan fada agus a bhith a' cumail ann an conaltradh, eadhon ged nach gabh mo leigheas a thoirt seachad faisg air mo dhachaigh.
- Tha còir agam air prìobhaideachd a thaobh mo shlàinte gnèitheasach, gnèitheachas, corp, dearbh-aithne pearsanta, agus càirdeasan le daoine eile.
- Is dòcha gum feum NHS mo chòir air prìobhaideachd agus beatha teaghlaich a chothromachadh leis an fheum air còraichean dhaoine eile a dhìon.

Is urrainn dhomh a bhith an dùil gun tèid spèis a thoirt dha mo chòir air prìobhaideachd nuair a bhios mi a' cleachdadh seirbheisean NHS. Tha seo a' ciallachadh mar eisimpleir, ma ghabhas e dèanamh:

- Faodaidh dùil a bhith agam gun tèid mo sgrùdadh le luchd-obrach NHS ann an seòmar prìobhaideach no cubacail iomchaidh no a bhith ann an seòmar no uàrd aon-ghnè airson fuireach san ospadal fad oidhche. Tha mi a' tuigsinn gur dòcha nach bi seo an-còmhnaidh comasach, mar eisimpleir ann an cùram dian no ann an èiginn.
- Tha a' chòir agam innse mura h-eil mi airson gum bi oileanaich an làthair aig an deuchainn no an leigheas agam.

Dìomhaireachd

- Tha a' chòir agam innse do luchd-obrach NHS mura h-eil mi ag iarraidh gum bi am fiosrachadh slàinte pearsanta agam air a roinn ann an dòigh shònraichte no le daoine sònraichte.

'S e a' chòir seo dleastanas laghail is beusanta a tha cudromach don NHS ach chan e còir iomlan a th' ann. Ann an cuid de shuidheachaidhean, faodaidh NHS na h-Alba m' fhiosrachadh a chleachdadh gun mo chead, mar eisimpleir:

- Ma dh'fheumas e fo lagh mar fhreagairt do òrdugh chùirte no nuair a tha e ceart airson math a' phobaill san fharsaingeachd (mar eisimpleir, gus casg a chur air galar no eucoir).
- Mur eil an comas agam (chan urrainn dhomh) mo chead a thoirt.
- Nam bidhinn fhèin no daoine eile an cunnart de dhroch chron tro bhith a' faighinn mo chead

Tha co-chùnaidhean sam bith a thaobh a bheil e iomchaidh càil den fiosrachadh dìomhair agam a sgaoileadh air am beachdachadh gu mionaideach leis an NHS is dh'fhaodadh seo comhairle eòlach neo laghail a thoirt a-steach. A-rèir an lagha, feumaidh co-dhùnadh den t-seòrsa seo a bhith clàraichte.

- Tha e an urra rium dìomhaireachd an fhiosrachaidh slàinte phearsanta a tha agam a dhìon, mar eisimpleir litrichean a chuir NHS na h-Alba thugam.

A' chòir a bhith fiosraichte

- Tha a' chòir agam gun tèid innse dhomh mu mar a làimhsicheas buidhnean a tha an sàs sa chùram m' fhiosrachadh pearsanta,

agus mar as urrainn dhomh mo chòraichean dìon dàta a chleachdadh. 'S urrainn dhomh bruidhinn ri neach sam bith a tha an sàs anns a' chùram agam no fios a chur chun a' bhùird-slàinte ionadail agam airson fiosrachadh.

A' chòir cothrom fhaighinn air m' fhiosrachadh

- Tha a' chòir agam am fiosrachadh pearsanta agam a tha air a chumail le NHS na h-Alba fhaicinn. Is urrainn dhomh seo a dhèanamh le bhith a' cur 'Iarrtas Ruigsinneachd Cuspair' (Subject Access Request') (labhairteach no ann an sgrìobhadh) chun bhùird-slàinte no ionad-dotair ionadail agam, agus bu chòir dhomh freagairt fhaighinn taobh a-staigh aon mhìos mìosachain. Mar as trice cha chosg e dad airson Iarrtas Ruigsinneachd Cuspair a dhèanamh, ach is dòcha gum feum thu cosgais a phàigheadh uaireannan, a rèir na h-obrach a bhios na lùib. Ma tha seo fìor, bu chòir do luchd-cleachdaidh innse dhut ro làimh. Mar as trice cha chosg e dad airson Iarrtas Ruigsinneachd Cuspair a dhèanamh

Tha còir agam faicinn fiosrachadh pearsanta inbheach a tha fo mo chùram is nach urrainn co-dhùnaidhean a dhèanamh dhaibh fhèin, no nach urrainn an co-dhùnaidhean innse do dhaoine eile, dìreach ma tha:

- e ceadaichte fon lagh, leithid Achd airson Cothrom air Clàran Slàinte 1990;
- tha an t-inbheach a tha an sàs ann air cumhachd neach-lagha sochair a thoirt dhomh; no
- tha cùirt air mo chur an dreuchd mar 'neach-glèidhidh sochair' no air cumhachd a thoirt dhomh fiosrachadh fhaicinn fo òrdugh eadraiginn.

A' chòir air cleachdadh fiosrachaidh a cheartachadh, a dhubhadh às, a chuir an aghaidh agus a chuingealachadh

- Tha còir agam fiosrachadh pearsanta mearachdach sam bith mum dheidhinn a cheartachadh no fiosrachadh a tha a dhìth a chur ris.
- Feumaidh mi innse do luchd-obrach NHS ma dh'atharraicheas mi m' ainm, seòladh, àireamh fòn no seòladh puist-d, no ma tha fiosrachadh sam bith eile anns na clàran slàinte agam ceàrr.
- Tha a' chòir agam iarraidh gun tèid m' fhiosrachadh pearsanta a sguabadh às nuair nach eil feum air tuilleadh. Tha còir agam cuingealachadh a dhèanamh air mar a chleachdar m' fhiosrachadh pearsanta ma tha adhbhar math agam, mar eisimpleir ma chaidh m' fhiosrachadh a chruinneachadh ann an dòigh nach eil ceadaichte fon lagh no nach eil ceart. Tha seo a' ciallachadh gun urrainn dhomh iarraidh air buidheann a tha a' toirt seachad seirbheisean cùram slàinte an dòigh sa bheil iad a' cleachdadh m' fhiosrachadh pearsanta a chuingealachadh airson ùine gus an tèid dèiligeadh ri cùisean sam bith leis an fhiosrachadh agam.
- Tha a' chòir agam iarraidh gun tèid m' fhiosrachadh a cheartachadh no a dhubhadh às. Is urrainn dhomh seo a dhèanamh gu labhairteach no ann an sgrìobhadh, agus feumaidh mi freagairt fhaighinn taobh a-staigh mìos. Tha suidheachaidhean ann far am faodar seo a dhiùltadh.
- Tha a' chòir agam stad a chur air m' fhiosrachadh a bhith air a chleachdadh airson margaidheachd dìreach, a 'gabhail a-steach tairgsean de sheirbheisean cùram slàinte nach eil inntinneach dhomh. Faodaidh eisgeachdan a bhith ann nuair a tha e gu mo leas (mar eisimpleir, cuiridhean gu iomairtean banachdach).

A' chòir fiosrachadh a ghluasad no a thar-aisig

- Tha còir agam m' fhiosrachadh pearsanta iarraidh agus ath-chleachdadh airson na h-adhbharan agam fhìn thar diofar sheirbheisean, ma 's e seirbheisean cùram slàinte a th' annta no nach e. Leigidh a' chòir seo dhomh m' fhiosrachadh pearsanta a ghluasad, a leth-bhreacadh no a thar-aisigeadh gu furasta bho aon shiostam IT gu siostam eile, gu sàbhailte agus gu tèarainte. Chan eil e a' buntainn ach ri fiosrachadh a thug mi don bhòrd-slàinte

agam no do sholaraidhe bun-sheirbheis cùraim leithid dotair-teaghlaich no fiaclair.

Co-dhùnaidhean fèin-obrachail agus pròifileadh

- Tha a' chòir agam gun tèid innse dhomh ma tha NHS na h-Alba a' dèanamh cho-dhùnaidhean mum dheidhinn tro dhòighean fèin-obrachail, ann an dòigh nach eil a' toirt a-steach daoine (mar eisimpleir le bhith a' cleachdadh prògram coimpiutair gun eadraiginn dhaoine), no ma chleachdar am fiosrachadh agam gus seirbheisean a thabhann dhomh, mar eisimpleir làimhseachadh, stèidhichte air cuid de rudan no feartan mum dheidhinn (canar pròifil ris an seo).
- Tha a' chòir agam iarraidh gun tèid co-dhùnaidhean a dhèanamh mum dheidhinn le daoine, chan e dìreach coimpiutaran, agus dol an aghaidh co-dhùnaidhean air an dèanamh le coimpiutair a-mhàin.
- Tha a' chòir agam gearan a dhèanamh ris an NHS no Oifis Coimiseanair an Fhiosrachaidh ma tha amharas agam gu bheil co-dhùnaidhean fèin-obrachail no pròifileadh a' tachairt gun m' eòlas, no nach eil siostaman fèin-obrachail ag obair mar a bha dùil.
- Anns a' mhòr-chuid de shuidheachaidhean bidh a' chòir agam cur an aghaidh co-dhùnaidhean fèin-obrachail no pròifileadh, ach tha cuid a dh'eisgeachdan ann fon lagh làithreach.

Tele-chùram

- Ma cho-dhùnas mi tòiseachadh air teicneòlasan tele-slàinte agus tele-chùram a chleachdadh gus sùil a chumail air agus leasachadh a dhèanamh air mo chùram-slàinte (leithid a bhith a' cleachdadh app òrdaichte NHS airson sùil a chumail air mo ghluacas fala no mo bhrùthadh-fala bhon dachaigh, no airson co-chomhairle bhidio a dhèanamh le neach-slàinte proifeiseanta), Tha a' chòir agam gun tèid innse dhomh mar a tha m' fhiosrachadh agus mo phrìobhaideachd air a dhìon agus ma tha cunnart ann gun tèid sgrùdadh dealanach a dhèanamh gun dùil.

Fios air ais agus gearanan mu dhìon dàta

Ma tha mi airson fios air ais a thoirt seachad, beachdan a thoirt seachad, no draghan no gearanan a thogail mu chùisean dìon dàta, gheibh mi barrachd fiosrachaidh agus fiosrachadh conaltraidh airson oifigear dìon dàta mo bhòrd-slàinte no an dotair-teaghlaich agam bho NHS Inform (anns an earrann 'How the NHS handles your personal health information'), làrach-lìn a' bhùird-slàinte agam, no an dotair agam. Faodaidh mi cuideachd gearan a dhèanamh gu Oifis Coimiseanair an Fhiosrachaidh Gheibh mi barrachd fiosrachaidh mu dhìon dàta agus mo chòraichean bho na leanas.

- Làrach-lìn NHS inform (www.nhsinform.scot) no loidhne-cuideachaidh NHS Inform air 0800 22 44 88
- Làrach-lìn Oifigear Coimisean an Fhiosrachaidh (www.ico.org.uk), no faodaidh mi fios a chur chun oifis aca tro:

Post: 45 Sràid Melville, Dùn Èideann EH3 7HL

Fòn: 0131 244 9001

Post-d: <mailto:scotland@ico.gsi.gov.uk>

- Làrach-lìn aig Comhairle Shaoranach (www.citizensadvice.org.uk)

Fios air ais, gearanan agus mo chòraichean

Tha a' chòir agam fios air ais sam bith a thoirt seachad mun làimhseachadh agus cùram agam agus gun tèid dèiligeadh ri mo dhraghan agus mo ghearanan gu sgiobalta agus gu h-èifeachdach, oir tha e a' cuideachadh le bhith a' leasachadh sheirbheisean don h-uile duine.

Ag adhartachadh seirbheisean tro fhios air ais

- Is urrainn dhomh a h-uile seòrsa fios air ais a thoirt seachad, an dà chuid deimhinneach agus àicheil. Bidh fios air ais deimhinneach a' cuideachadh le bhith a' comharrachadh raointean de dheagh chleachdadh. Bidh beachdan àicheil a' cuideachadh le bhith a'

comharrachadh raointean draghail agus a' dèanamh cinnteach gun tèid ceumannan a ghabhail gus nach tachair na h-aon dhuilgheadasan a-rithist.

- 'S urrainn dhomh fios air ais a thoirt seachad, beachdan a thoirt seachad no draghan a thogail mu mo chùram-slàinte le bhith bruidhinn ri neach-obrach NHS no a' gabhail pàirt ann an suirbhidhean NHS. No 's urrainn dhomh mo bheachdan a thoirt seachad air-loidhne, tro làrach-lìn neo-eisimeileach leithid 'Care Opinion' (www.careopinion.org.uk).
- Faodaidh mo chàirdean no luchd-cùraim fios air ais no beachdan a thoirt seachad no draghan a thogail mun chùram-slàinte a tha mi a' faighinn. Faodaidh iad cuideachd gearan a dhèanamh le mo chead.
- Tha a' chòir agam fiosrachadh agus comhairle fhaighinn air mar a bheir mi fios air ais, a' toirt seachad bheachdan, a' togail dhraghan, no a' gearan mun chùram a fhuair mi agus na seirbheisean a chleachd mi, agus air mar a làimhsicheas mi am fios air ais sin.

Taic

- Tha còir agam comhairle agus taic neo-eisimeileach fhaighinn airson fios air ais a thoirt seachad, beachdan a thoirt seachad, draghan a thogail no gearan a thogail.
- Tha an t-Seirbheis Comhairle is Taic Euslainteach (Patient Advice and Support Service) (PASS) a' toirt seachad fiosrachadh nasgaidh, ruigsinneach, neo-eisimeileach agus dìomhair do dh' euslaintich agus an luchd-cùraim agus an teaghlaichean, gus

mothachadh a thogail mu na còraichean agus na dleastanasan aca nuair a bhios iad a' cleachdadh an NHS ann an Alba. Faodaidh e cuideachd taic a thabhann mu a bhith a' toirt seachad fios air ais, beachdan, draghan no gearanan mun NHS gus seirbheisean a leasachadh. Gheibh mi cothrom air an t-seirbheis tro www.patientadviceScotland.org.uk, air fòn aig 0800 917 2127, no tron Bhiùro Chomhairle Shaoranach ionadail agam.

- 'S urrainn dhomh faighneachd (agus, ma tha dragh slàinte inntinn agam, tha còir agam) neach-tagraidh neo-eisimeileach a bhith agam airson mo chuideachadh a' toirt mo bheachdan. Faodaidh luchd-obrach NHS seo a chur air dòigh dhomh.

Rèiteachadh

- Ann an cuid de shuidheachaidhean 's urrainn dhomh iarraidh, no 's urrainn am bòrd-slàinte agam tabhann, luchd-rèiteachaidh neo-eisimeileach a thoirt an sàs gus mo ghearan fhuasgladh
- Chan urrainnear rèiteachadh a chur air dòigh ach ma dh'aontaicheas an dà phàrtaidh pàirt a ghabhail. Bheir an t-oifigear fios-air-ais agus gearain aig a' bhòrd-slàinte ionadail agam barrachd fiosrachaidh dhomh mu rèiteachadh.

Modh gearain NHS

- 'S urrainn dhomh dragh a thogail gu sàbhailte no gearan a thogail ma tha mi a' smaoinneachadh nach deach spèis a thoirt do mo chòraichean, mura h-eil mi riarachaidh le seirbheisean NHS, no mura h-eil an NHS a' coileanadh a dhleastanasan.
- 'S urrainn dhomh gearan a thogail mu phoileasaidhean an ùghdarrais amalachaidh ionadail agam, na co-dhùnaidhean is pròiseas co-dhùnaidhean aca, no mu mo chom-pàirteachas cùram slàinte is sòisealta ionadail.
- Ma nì mi gearan, chan atharraich e an dòigh sa bheil mi a' ruighinn no a' faighinn cùram is leigheas bho luchd-obrach NHS san àm ri teachd.
- 'S urrainn dhomh bruidhinn an toiseach ri neach-obrach NHS a tha an sàs anns a' chùram agam feuch an tèid mo dhragh no mo

ghearan a rèiteachadh sa bhad. Is urrainn dhomh cuideachd bruidhinn ris an oifigear fios-air-ais agus gearain aig a' bhòrd-slàinte ionadail agam no solaraiche bun-sheirbheis cùraim, no ris an neach a tha os cionn na buidhne NHS a tha an sàs ann. Tha an NHS ag amas air dèiligeadh ri gearanan gu sgiobalta agus faisg air far an deach an t-seirbheis a thoirt seachad. Canar fuasgladh ionadail ris an seo agus is e seo a' chiad ìre de mhodh gearain an NHS.

- Tha ìre a dhà de mhodh gearain an NHS a' dèiligeadh ri gearanan nach deach a rèiteachadh tro fhuasgladh ionadail agus an fheadhainn a tha toinnte agus a dh'fheumas sgrùdadh mionaideach.
- Gheibh mi barrachd fiosrachaidh mu mhodh gearain an NHS agus mar a nì mi gearan air làrach-lìn a' bhùird slàinte ionadail agam, no air làrach-lìn NHS inform (www.nhsinform.scot) no faodaidh mi fios a chur gu loidhne-cuideachaidh NHS Inform air 0800 22 44 88 .
- Chan eil modh gearain an NHS a' dèiligeadh ri tagraidhean airson airgead-dìolaidh airson dochann no cron air adhbhrachadh le mì-chomas clionaigeach.
- Do dhaoine fo aois 16, tha làrach-lìn NHS Inform (www.nhsinform.scot/care-support-and-rights/health-rights/communication-and-consent/information-for-young-people-using-nhs-services), a' toirt fiosrachadh feumail mu mar a bheirear fios air ais no gearan a thogail mun NHS.

Rannsachadh

- 'S urrainn dhomh a bhith an dùil gun tèid mo dhraghan no mo ghearanan a rannsachadh gu ceart agus san dòigh iomchaidh.
- Tha a' chòir agam gun tèid innse dhomh mu thoradh rannsachadh sam bith air a' ghearan agam agus faodaidh dùil a bhith agam ri mìneachadh slàn fhaighinn. Thèid innse dhomh cuideachd dè na gnìomhan a chaidh a dhèanamh no a thèid a ghabhail mar thoradh air gearan sam bith a nì mi. Ma tha mearachd air tachairt, bu chòir dhomh leisgeul fhaighinn.

- Ma tha an rannsachadh a' toirt nas fhaide na bha dùil, tha còir gun tèid innse dhomh dè an t-adhbhar airson an dàil agus dè cho fada 's a bu chòir don rannsachadh a thoirt gu crìch.
- Tha mi an dùil gun toir an NHS aire do na beachdan air ais agam gus seirbheisean a leasachadh don h-uile duine.

Tha a' chòir agam mo ghearan a thoirt gu Ombudsman Seirbheisean Poblach na h-Alba (SPSO) ma tha mi mì-thoilichte le toradh rannsachadh a' bhùird-shlàinte no mura h-eil mi riaraichte leis an dòigh san deach dèiligeadh ri mo ghearan. 'S urrainn dhomh fios a chur chun SPSO anns na dòighean a leanas:

Post: Freepost SPSO

Fòn an asgaidh 0800 377 7330 neo cuir fòn gu 0131 225 5300

Post-d: ask@spsso.org.uk

Làrach-lìn: www.spsso.org.uk

Foirm air-loidhne: www.spsso.org.uk/contact-us

Dleastanas fosgailteachd

- Tha còir agam (no an fheadhainn a tha ag obair às mo leth) gun tèid innse dhomh gu fosgailte agus gu h-onarach nuair a thèid rudeigin ceàrr anns an làimhseachadh no an cùram agam agus gun do dh'adhbhraich seo, neo gum faodadh e adhbhrachadh, cron no bàs. Fon dhleastanas seo, feumaidh buidhnean ath-sgrùdadh a dhèanamh air na thachair agus leisgeul a thabhann airson na thachair.
- Feumaidh a' bhuidheann a tha a' toirt seachad mo chùram mo bheachdan iarraidh (no beachdan neach sam bith a tha ag obair às mo leth) nuair a bhios iad a' sgrùdadh na thachair.
- Nuair a bhios an lèirmheas deiseil, feumaidh a' bhuidheann innse dhomh (no dhaibhsan a tha ag obair às mo leth) dè tha iad air aontachadh dèanamh gus càileachd a' chùraim a leasachadh, a' gabhail a-steach rud sam bith a dh' ionnsaich iad bhon ath-sgrùdadh a chur an sàs, agus cuin a thachras seo . Gheibh mi barrachd fiosrachaidh anns a' bhileag **What Happens When Things Go Wrong** air làrach-lìn Riaghaltas na h-Alba (www.gov.scot/publications/duty-of-candour-leaflets/).

A' toirt spèis do mo chòraichean agus do chòraichean dhaoine eile

- Faodaidh cùis-lagha a bhith orm ma tha mi droch-dhìolach, fòirneartach no ionnsaigheach ri luchd-obrach NHS, euslaintich eile, luchd-cùraim no luchd-tadhail nuair a bhios mi a' cleachdadh seirbheisean NHS.

Mì-chomas clionaigeach

- Tha a' chòir agam cùis-lagha a ghabhail agus tagradh a dhèanamh airson airgead-dìolaidh mur eil spèis aig NHS na h-Alba do mo chòraichean agus ma tha mi air mo chronachadh le làimhseachadh mì-chomasach. Is e làimhseachadh mì-chomasach nuair a tha cùram air a thoirt seachad a' tuiteam fo ìre chleachdadh iomchaidh agus ag adhbhrachadh leòn corporra no leòn inntinn no bàs.
- A rèir suidheachadh na cùise agam, 's dòcha gum bi mi airidh air airgead-dìolaidh mas urrainn dhomh dearbhadh tro chùis lagha gun deach mo chronadh le làimhseachadh mì-chomasach leis an NHS ann an Alba.
- Tha e nas fheàrr comhairle laghail fhaighinn ma tha mi a' smaoinreachadh gum faodadh mi a bhith airidh air airgead-dìolaidh.
- Faodaidh mise (no an neach-lagha agam) tagradh a dhèanamh an aghaidh luchd-solair bun-sheirbheisean cùraim NHS airson mì-chomas clionaigeach.
- Faodaidh mise (no an neach-lagha agam) tagradh a dhèanamh an aghaidh bùird-slàinte le bhith sgrìobhadh gu Prìomh Oifis Laghail Seirbheisean Nàiseanta NHS na h-Alba a nì sgrùdadh air an tagradh an uair sin. Gheibh mi fiosrachadh mu luchd-lagha a tha gu sònraichte a' làimhseachadh thagraidhean mì-chomas air làrach-lìn Comann Lagha na h-Alba (www.lawscot.org.uk) no le bhith a' fònadh 0131 226 7411.

Airson tuilleadh fiosrachaidh agus airson tagradh airson airgead-dìolaidh, is urrainn dhomh fios a chur don Phrìomh Oifis Laghail anns na dòighean a leanas.

Post: Taigh MhicAnndrais, Sràid Bhràghad Albainn, Rathad
Bonnington Dùn Èideann EH6 5JR
Fòn: 0131 275 7800
Làrach-lìn: www.clo.scot.nhs.uk

Còraichean prìobhaideachd agus dìon dàta

- Tha a' chòir agam gearan a dhèanamh gu Oifis Coimiseanair an Fhiosrachaidh (Alba), no cùis-lagha a ghabhail agus tagradh a dhèanamh airson airgead-dìolaidh, mura h-eil NHS na h-Alba air spèis a thoirt do na prionnsabalan dìon dàta no mo chòraichean dìon dàta. Gheibh mi barrachd fiosrachaidh bho NHS inform (www.nhsinform.scot) no le bhith fios a chur gu oifigear dìon dàta a' bhùird-slàinte agam.

Ath-sgrùdadh laghail

- Tha a' chòir agam ath-sgrùdadh laghail iarraidh ma tha mi a' smaoinichadh gun tug gnìomh neo co-dhùnadh mì-laghail de bhuidheann NHS buaidh dhìreach orm. 'S e pròiseas cùirte a th' ann an ath-sgrùdadh laghail a leigeas leam dol an aghaidh co-dhùnadh no gnìomh buidheann phoblach, a' gabhail a-steach buidheann NHS, oir gu bheil mi a' smaoinichadh gu bheil e mì-laghail. Bidh an t-ath-sgrùdadh a' coimhead sa mhòr-chuid air mar a chaidh an co-dhùnadh a dhèanamh seach na chaidh a cho-dhùnadh. Tha e nas fheàrr comhairle laghail neo-eisimeileach fhaighinn ma tha mi ag iarraidh gun tèid co-dhùnadh ath-sgrùdadh gu laghail.

Tuilleadh fiosrachaidh

Airson fiosrachadh mu sheirbheisean NHS na h-Alba faodaidh sibh fios a chur gu NHS inform

Is e NHS Inform seirbheis fiosrachaidh slàinte nàiseanta na h-Alba. Bidh e a' cuideachadh muinntir na h-Alba gus co-dhùnaidhean fiosraichte a dhèanamh a thaobh an slàinte fhèin, agus slàinte nan daoine air a bheil iad a' gabhail cùram.

Tha làrach-lìn NHS inform (www.nhsinform.scot) a' toirt seachad fiosrachadh mu:

- Tinneasan agus staidean
- Comharraidhean cumanta agus stiùireadh fèin-chuideachaidh
- Deuchainnean no leigheasan, leithid deuchainnean fala, bith-opsaichean, sganaidhean no obair-lannsa
- Beatha fhallain agus mar a choimheadas tu às dèidh do shunnd inntinneil is corporra, a' gabhail a-steach comhairle mu bhith a' stad a' smocadh, ag ithe gu math agus a bhith gnìomhach
- A' faighinn cothrom air seirbheisean slàinte is cùraim ann an Alba, agus ur còraichean agus dleastanasan nuair a bhios tu gan cleachdadh
- Seirbheisean NHS ann an Alba, a' gabhail a-steach ainmean, seòlaidhean, uairean fosglaidh agus fiosrachadh mu sheirbheisean airson bùthan-chungaidhean, ionadan GP agus ionadan fiaclaireachd (Stiùir-lann Seirbheis na h-Alba).

Faodaidh loidhne-cuideachaidh NHS inform air 0800 22 44 88

cuideachadh ma tha thu gu math agus ma tha ceist agad mu do shlàinte no seirbheisean ionadail NHS.

- Faodaidh Language Line cuideachadh a thoirt do dhaoine aig nach eil, no nach fheàrr leotha, Beurla a bhruidhinn. Is e seirbheis an-asgaidh a th' ann a dh'fhaodas tu iarraidh le bhith a' cur fòn gu loidhne-cuideachaidh NHS inform agus ag iarraidh eadar-theangair.

- Faodaidh daoine a chleachdas Cànan Soidhnidh Bhreatainn fònadh a' cleachdadh Contact Scotland BSL (www.contactsotland-bsl.org), a tha fosgailte 24 uair san latha.

Bidh cabadaich-lìn NHS Inform gad cheangal ri sgioba fiosrachaidh slàinte an NHS agus ag obair tron bhrobhsair lìn agad air an sgrion.

Airson fiosrachadh, cuideachadh agus comhairle neo-eisimeileach faodaidh tu fios a chuir gu Seirbheis Comhairle is Taic Euslainteach (PASS).

Tha PASS saor, dìomhair agus neo-eisimeileach. Tha e air a ruith le Comhairle Shaoranach. Faodaidh comhairlichean proifeasanta làn-thrèanaichte do chuideachadh agus do thaiceadh gus:

- fios air ais no beachdan a thoirt seachad, draghan a thogail no gearanan a thogail mu chùram-slàinte a tha an NHS a' toirt seachad ann an Alba;
- a' tuigsinn do chòraichean agus dleastanasan mar euslainteach;
- a' sgrìobhadh litrichean, a' dol gu coinneamhan agus a' gairm air a fòn; agus
- fiosrachadh agus comhairle fhaighinn mu sheirbheisean slàinte is coimhearsnachd a tha a' tabhann taic a bharrachd le feumalachdan cùram slàinte.

Cuir fios gu PASS

Làrach-lìn: www.patientadvicescotland.org.uk

Fòn: 0800 917 2127

Tadhail air: am Biùro Comhairle Shaoranach ionadail agad

Fiosrachadh mu chùram shlàinte is sòisealta amalaichte

Dh'atharraich an dòigh sa bheil seirbheisean cùram slàinte is sòisealta air am planadh agus air an lìbhrigeadh air feadh na h-Alba nuair a thàinig Achd nam Buidhnean Poblach (Co-Obrachadh) (Alba) 2014 gu buil. Fo Achd 2014, feumaidh bùird-slàinte agus ùghdarrasan ionadail ùghdarras amalachaidh a stèidheachadh gus planadh, solaradh is

sgrùdadh cùram slàinte inbheach gu lèir, cùram slàinte bun-ìre is coimhearsnachd, agus cuid a sheirbheisean osapdail sònraichte, leithid tubaist is èiginn agus leigheas coitcheann.

Tha Achd 2014 cuideachd a' leigeil le bùird-slàinte agus ùghdarrasan ionadail seirbheisean sònraichte eile a thiomnadh gu ùghdarrasa amalachaidh, leithid seirbheisean cùram slàinte is sòisealta chloinne agus obair shòisealta ceartas eucorach. Tha an t-Achd a' mìneachadh phrionnsabalan airson a bhith a' leasachadh sunnd euslaintich agus a' suidheachadh nam builean nàiseanta slàinte is sunnd a tha a' buntainn thar gach seirbheis cùram slàinte is sòisealta amalaichte. Tha amalachadh cùram slàinte is sòisealta mu dheidhinn a bhith a' leasachadh eòlas dhaoine air cùram, a bharrachd air càileachd a' chùraim.

Gheibh thu barrachd a-mach mu amalachadh cùram slàinte is sòisealta air duilleag Amalachadh Cùram Slàinte is Sòisealta Riaghaltas na h-Alba (www.gov.scot) agus air làrach-lìn Cùram Slàinte is Sòisealta na h-Alba ("Health and Social Care Scotland") (hscscotland.scot).

Thàinig **Inbhean Cùram Slàinte is Sòisealta** gu buil sa Ghiblean 2018, agus tha còig prionnsabalan a' toirt taic dhaibh.

- Urram agus spèis
- Truas
- Ion-ghabhalachas
- Cùram is taic fhreagairteach
- Sunnd

Chan e còraichean a th' anns na h-inbhean, ach tha iad a' mìneachadh dè as urrainn dhaibhsan a gheibh cùram (agus an teaghlach agus an luchd-cùraim) a bhith an dùil. Aig an cridhe tha aithneachadh gum bu chòir cothrom a bhith aig a h-uile duine air cùram agus taic àrd-inbhe a tha a rèir am feumalachdan agus na roghainnean sònraichte aca.

Cha bhi a h-uile aithris buntainneach airson a h-uile seirbheis. Ach, ann a bhith a' tuigsinn do chòraichean mar phàirt den Chairt Euslainteach, is dòcha gum bi thu airson smaoineachadh cuideachd air an eòlas agad air

cùram agus mar a ghabhas coinneachadh ri na feumalachdan agus na roghainnean agad fhèin.

Faigh a-mach tuilleadh mu Inbhean Cùram Slàinte is Sòisealta air duilleag Amalachadh Cùram Slàinte is Sòisealta Riaghaltas na h-Alba (www.gov.scot).