

Get **more** out of libraries

Książki na Receptę



Poradnik dla pacjentów



Hampshire
County Council



Co to jest projekt 'Książki na Receptę'?

Co to jest projekt 'Książki na Receptę'?

Projekt Książki na Receptę jest bardzo skutecznym sposobem pomocy osobom z powszechnie spotykanymi problemami dotyczącymi zdrowia psychicznego, takimi jak niepokój, depresja, fobie

We współpracy z Hampshire Library Service, lekarze rodzinni oraz inni pracownicy służby zdrowia polecają książki, które mogą nam pomóc w zrozumieniu i radzeniu sobie z tymi problemami.

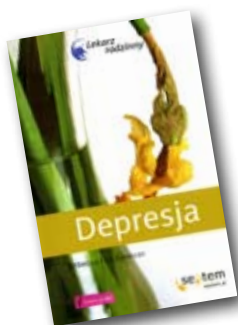
Jak z tego korzystać?

Możesz wypożyczyć polecaną książkę w swojej miejscowej bibliotece w hrabstwie Hampshire. Jeśli wybrany przez ciebie tytuł nie jest dostępny, biblioteka może go dla ciebie zarezerwować.

Na jak długo mogę wypożyczać książki?

Normalny okres wypożyczania książek to 4 tygodnie, ale jeśli uznasz, że potrzeba więcej czasu, bardzo łatwo jest przedłużyć termin wypożyczenia zarówno osobiście w bibliotece lub też przez telefon czy internet.





Czy książki naprawdę pomagają?

Tak, książki mogą pomóc. Poważne badania kliniczne wskazują, że książki mogą być równie skuteczne jak i inne formy terapii – a co więcej nie powodują skutków ubocznych.

Czytanie książek lub korzystanie z nich w połączeniu z innymi formami terapii może być bardzo dobroczynne. Warto porozmawiać o tym z lekarzem. Oczywiście im bardziej będziemy stosować się do podanych wskazówek, tym lepszych należy spodziewać się rezultatów.

Czy muszę należeć do biblioteki, aby korzystać z tej usługi?

Jeśli nie należysz jeszcze do biblioteki, wystarczy zwyczajnie nas odwiedzić i po prostu zapisać się.



Czy ta usługa jest poufna?

Dane osoby wypożyczającej oraz tytuły wypożyczanych książek stanowią informacje ściśle poufne. Nasi bibliotekarze będą cię traktować z szacunkiem i dyskrecją. Jeśli wolisz, aby ktoś inny odebrał za ciebie książkę, nie będzie z tym najmniejszego problemu.

Co robić jeśli książka nie pomaga?

Jeśli stwierdzisz, że przeczytana książka nie była pomocna, udaj się do swojego lekarza, żeby zasięgnąć dalszej porady. Równie dobrze może się zdarzyć, że bardziej pomoże ci inna książka z tej samej listy lub też twój doktor zadecyduje, że stan twojego zdrowia wymaga innego rodzaju terapii.



Twoja opinia

Wszelkie uwagi na temat tego nowego projektu byłyby bardzo przydatne. Twój komentarz możesz przekazać anonimowo w bibliotece lub swojemu lekarzowi.



The full Hampshire BoP list with an outline of each of the books can be viewed at:
www3.hants.gov.uk/books-on-prescription

Contact: 0845 603 5631

