

Wakacje! O co zadbać zanim się zaczną?

Podkarpacki Oddział Wojewódzki NFZ wzmacnia rolę profilaktyki i promocji zdrowia w swoich działaniach dla pacjentów. Edukujemy, korygujemy błędne przekonania o zdrowiu, wskazujemy mądrą praktykę potwierdzoną naukowo. Przekonujemy, że profilaktyka oraz wczesne wykrywanie chorób ma kluczowe znaczenie dla jakości i długości życia. Co miesiąc wspólnie z dziennikiem „Nowiny” dzielimy się również z Państwem ważnymi informacjami, niezbędnymi „na co dzień”. Docieramy do Was w piątkowym wydaniu gazety oraz w wersji elektronicznej na www.nfz-rzeszow.pl.

Wakacje zbliżają się dużymi krokami. Niektórzy spędzą je w domu lub w niedalekiej od niego odległości, dla innych oznaczają wyjazdy i dalekie podróże. Bez względu na to, gdzie poprowadzą nas nasze wakacyjne plany i bez względu na to czy będziemy je spędzać blisko domu czy wybierzemy się w dalszą podróż, nie zapomnijmy o kilku sprawach, aby odpoczynek stał się przyjemnością, a nie problemem.

Gdy naszemu zdrowiu nic poważnego nie dolega, zawsze warto sprawdzić, gdzie znajduje się najbliższy szpital oraz punkt nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Warto też mieć podstawową wiedzę na temat udzielania pierwszej pomocy i pamiętać, że u osoby, u której ustało krążenie i która przestała oddychać, mamy tylko 4 minuty na uratowanie jej mózgu przed nieodwracalnymi zmianami. Czekanie nie daje żadnych szans, a nasze działanie często może uratować czyjeś życie! Pamiętajmy, że ratowanie ludzi to nie przywilej odpowiednich służb, lecz obowiązek każdego z nas.

Gdy potrzebna jest pomoc ratowników medycznych, pamiętajmy o podstawowym numerze alarmowym 112 obowiązującym niemal na całym świecie. Dyspozytor nie tylko zdecyduje o wysłaniu ambulansu, lecz może również pomóc pokierować naszymi działaniami. Starajmy się zwięźle odpowiedzieć na trzy pytania:
- CO! Co się stało (np. wypadek drogowy, liczba poszkodowanych, ich stan).
- GDZIE! (adres, nr drogi, charakterystyczne punkty).
- KTO! Kto zgłasza wezwanie pomocy - numer telefonu i dane osobowe.
Pamiętajmy też, że to dyspozytor zawsze odkłada słuchawkę pierwszy.

Gdy nasze schorzenie jest przewlekłe i wiąże się ze stałym przyjmowaniem leków lub wyrobów medycznych, weźmy ich odpowiedni zapas oraz listę wszystkich przyjmowanych i wyniki ostatnich badań. Niektóre leki są przepisywane na receptę tylko w sytuacji, gdy nasza jednostka chorobowa jest ściśle określona lub gdy posiadamy odpowiednie zaświadczenie od lekarza specjalisty. W sytuacji potrzeby zażycia leku i braku takiej informacji, możemy otrzymać receptę z pełną odpłatnością. Warto rozważyć instalację aplikacji mojejKP, gdzie lekarz może podejrzeć historię naszego leczenia.

Gdy nasze schorzenie jest nietypowe i jednocześnie przypuszczamy, że będziemy potrzebować pomocy medycznej, zabierzmy ze sobą najważniejsze części dokumentacji medycznej. Znając nasze schorzenie, szybciej uzyskamy konieczną poradę lekarską.

Gdy nasze wakacje odbywają się w Polsce, miejmy na uwadze, że gdy konieczne będzie skorzystanie z pomocy lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (a nasz lekarz pozostał daleko), każda inna poradnia POZ może udzielić nam niezbędnych świadczeń. Poza standardowymi godzinami pracy, czyli od poniedziałku do piątku w godzinach od 18.00 do 8.00 dnia następnego oraz całonocowo w niedziele i inne dni ustawowo wolne od pracy, pomoc uzyskamy w placówkach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Jeśli zaś schorzenie będzie na tyle nagłe i poważne, że może zagrazić naszemu życiu, powinniśmy udać się na Izbę Przyjęć lub Szpitalny Oddział Ratunkowy. W żadnym z tych miejsc nie obowiązuje rejonizacja. Aby potwierdzić nasze prawo do bezpłatnych świadczeń, nie zapomnijmy zabrać dowodu tożsamości z numerem PESEL. Adresy wszystkich placówek

są dostępne na stronach internetowych poszczególnych Oddziałów Wojewódzkich NFZ lub na bezpłatnej i czynnej całą dobę Telefonicznej Informacji Pacjenta pod numerem 800 190 590.

Gdy wybieramy się do innego kraju Unii Europejskiej lub kraju EFTA (Europejskie Stowarzyszenie Wolnego Handlu), warto zadbać o zabranie aktualnej karty EKUZ, która potwierdza nasze prawo do świadczeń na terenie Austrii, Belgii, Holandii, Chorwacji, Cypru, Czech, Danii, Estonii, Finlandii, Francji, Grecji, Hiszpanii, Holandii, Irlandii, Islandii, Liechtensteinu, Litwy, Luksemburga, Łotwy, Malty, Niemiec, Norwegii, Portugalii, Rumunii, Słowacji, Słowenii, Szwajcarii, Szwecji, Węgier i Włoch oraz Wielkiej Brytanii. Karta jest wydawana bezpłatnie w każdym Oddziale Wojewódzkim NFZ oraz w ich delegaturach i punktach terenowych. W tym przypadku również nie obowiązuje rejonizacja i jeśli NFZ potwierdza nasze prawo do świadczeń, kartę możemy odebrać w każdym punkcie w kraju. Na terenie naszego województwa można ją otrzymać w Rzeszowie oraz Dębicy, Jarosławiu, Jaśle, Krośnie, Mielcu, Przemyśle, Sanoku, Stalowej Woli i Tarnobrzegu. Warto wyrobić ją wcześniej, nie zostawiając na ostatni moment, mając na uwadze, że ważność EKUZ to aż 3 lata dla osób zatrudnionych na umowę o pracę oraz prowadzących rolniczą i pozarolniczą działalność gospodarczą oraz 20 lat dla emerytów. Pamiętajmy, że warto również wcześniej zapoznać się z lokalnymi zasadami współpłacenia oraz faktem niektórych płatnych świadczeń za granicą.

Gdy wybieramy się nad wodę lub w góry, pamiętajmy o numerze alarmowym



Telefoniczna Informacja Pacjenta
24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu
pod numerem:

800 - 190 - 590



do Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego (WOPR) 601 100 100 i Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego (GOPR) 601 100 300 oraz wcześniejszym sprawdzeniu prognozy pogody. Możemy też zainstalować na swoim telefonie bezpłatną aplikację „Ratunek” polecaną przez GOPR.

Gdy wybieramy się w miejsca nasłonecznione, pamiętajmy o odpowiednim nawodnieniu, okryciu i ochronie przed promieniowaniem UV. Wg danych Krajowego Rejestru Nowotworów w Polsce co roku odnotowuje się około 50 tys. przypadków nowych zachorowań na nowotwory skóry, w tym 3 tys. zachorowań na czerniaki. Czerniak stanowi tylko 6% wszystkich nowotworów skóry, ale aż 80%

chorych na czerniaki umiera z tego powodu. Ponadto liczba zachorowań na czerniaka w Polsce podwaja się co 10 lat.

Gdy wybieramy się do krajów tropikalnych, warto poza bezpłatnymi szczepieniami obowiązkowymi, rozważyć skorzystanie ze szczepień zalecanych przez Główny Inspektorat Sanitarny. W zależności od ryzyka związanego z charakterem podróży należą do nich głównie szczepienia przeciw durowi brzuszemu, zakażeniom meningokokowym, cholerze, wściekliznie oraz kleszczowemu zapaleniu mózgu. Nadal możliwe są szczepienia przeciw COVID-19.

Gdy nasza podróż odbywa się samochodem lub jest pieszą wędrówką, zadбайmy

o zabranie apteczki pierwszej pomocy z podstawowym wyposażeniem.

Gdy potrzebujemy pilnej pomocy na autostradzie, możemy skorzystać z telefonów SOS, które rozmieszczone są wzdłuż autostrady co kilka km.

Gdy wybieramy się na wakacje z dziećmi, miejmy na uwadze, że wg corocznych danych przedstawianych przez Policję najczęstsze zagrożenia dotyczące naszych pociech związane są z wypadkami komunikacyjnymi, wypadkami nad wodą i utonieniami oraz zatruciami pokarmowymi, np. różnymi chemikaliami, grzybami, ale i nieświeżym jedzeniem. Warto rozważyć opaskę na rękę z numerem telefonu rodziców, gdy dziecko się zgubi w tłumie.

będą momenty, że na odbiór EKUZ trzeba będzie chwilę poczekać. W tym roku na Podkarpaciu wydaliśmy ponad 54 tys. kart.

► Czy adres zamieszkania ma znaczenie przy korzystaniu z Izby Przyjęć, SOR oraz nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, które znajdują się daleko od naszego domu?
Nie ma żadnego znaczenia. Sprawdzany jest wyłącznie nasz status ubezpieczenia na podstawie numeru PESEL. O potrzebie udzielania świadczenia decyduje lekarz, a nie miejsce zamieszkania.

► Co jest potrzebne, by odebrać bezpłatną kartę EKUZ?
W przypadku zdecydowanej większości osób wystarczy dokument tożsamości. Dotyczy to osób pracujących, prowadzących rolniczą i pozarolniczą działalność gospodarczą, emerytów i rencistów czy osób zarejestrowanych w Urzędzie Pracy. Od osób pełnoletnich zgłoszonych do ubezpieczenia przez rodzica wymagana będzie legitymacja szkolna lub studencka. Za niepełnoletnie dzieci kartę obiera rodzic. Jeśli mamy jakiegokolwiek wątpliwości, można skorzystać z bezpłatnej Telefonicznej Informacji Pacjenta 800 190 590.

► Ile trwa wyrobienie karty EKUZ?
Wypełnienie wniosku dostępnego w NFZ to wpisanie numeru PESEL, imienia i nazwiska, zaznaczenie odpowiedniego statusu ubezpieczenia spośród trzech pozycji: osoba ubezpieczona, członek rodziny osoby ubezpieczonej lub osoba nieubezpieczona z prawem do świadczeń oraz data i podpis złożenia wniosku. Karta jest wydawana bez wcześniejszej rejestracji i bez większych kolejek, choć w miarę zbliżających się wakacji, osób odwiedzających NFZ w tej sprawie będzie z pewnością coraz więcej i zdarzać się



Rafał Śliż

Potrzebujesz rozwinąć ten temat? A może masz pomysł na kolejny artykuł? Opisz nam w mailu rzecznikprasowy@nfz-rzeszow.pl swoje potrzeby, a my postaramy się je zrealizować. A może jesteś pracownikiem medycznym i chciałabyś/chciałbyś wspólnie poruszyć jakąś kwestię?

Zapraszamy do współpracy!