

Choroba na feriach? Gdzie po pomoc – przeczytajcie poradnik NFZ

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, potrzebnymi „na co dzień”. Docieramy do Was w piątkowym wydaniu gazety oraz w wersji elektronicznej na www.nfz-rzeszow.pl.

Ferie już za parę dni, tymczasem bywa, że urlopową beztroskę zakłóca nam niespodziewana infekcja czy uraz. Nawet gdy jesteśmy daleko od domu, mamy prawo do opieki medycznej. Dzisiaj podpowiadamy, gdzie szukać pomocy, gdy zachorujemy na urlopie z dala od miejsca zamieszkania.

Każda osoba podlegająca ubezpieczeniu zdrowotnemu, która przebywa daleko od domu, może w razie nagłej potrzeby w ramach podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) zgłosić się do dowolnej przychodni do lekarza rodzinnego. Nie jest wymagane skierowanie – *informuje Rafał Śliż, rzecznik prasowy Podkarpackiego NFZ.*

Aby wizyta była bezpłatna, dana placówka musi mieć podpisaną umowę z NFZ. Lekarze rodzinni za przyjęcie chorego spoza listy swoich pacjentów otrzymują dodatkowe środki z NFZ. Pamiętajmy, POZ pracuje w dni robocze, od poniedziałku do piątku, między godz. 8:00 a 18:00. Nie zapomnijmy również o dokumencie tożsamości, który potwierdzi nasze prawo do bezpłatnego korzystania z pomocy medycznej przysługującej osobom ubezpieczonym.

Ból brzucha wieczorem, angina w weekend

Często objawy infekcji nasilają się późnym wieczorem lub nocą. Dobrze o tym wiedzą rodzice małych dzieci, gdy w ciągu dnia maluch bawi się w najlepsze i nic nie zapowiada choroby, a nocą kaszel, ból brzucha, gorączka dają się mocno we znaki. O tak późnej porze można się udać po pomoc do punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Placówki te przyjmują w dni robocze w godzinach od 18:00 do 8:00 oraz przez całą dobę w weekendy oraz inne ustawowo wolne dni od pracy. Nie obowiązuje rejoniczacja ani też nie jest potrzebne skierowanie. Brak rejoniczacji

oznacza, że możemy wybrać dowolną placówkę – zapewne najbliższą naszemu obecnemu miejscu przebywania. Nikt nie zapyta nas o adres naszego lekarza rodzinnego ani powód wybrania tej konkretnej poradni.

A co z bolącym zębem?

Jeśli konieczna będzie nagła pomoc stomatologiczna w nocy lub w dni wolne od pracy, jest ona dostępna w 4 miejscach naszego województwa. W Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Rzeszowie, Wojewódzkim Szpitalu Podkarpackim w Krośnie, NZOZ EURO-DENT w Przemyśle oraz Sanitas-Dent w Tarnobrzegu. W placówkach tych udzielania jest wyłącznie niezbędna pomoc stomatologiczna, a poradnie pracują w dni powszednie od 19 do 7 rano, a w soboty, niedziele i święta przez całą dobę.

Nagła pomoc w zagrożeniu zdrowia i życia

Jeśli nasze życie jest bezpośrednio zagrożone, wtedy wzywamy Zespół Ratownictwa Medycznego (numer alarmowy 112 lub 999) bądź udajemy się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego (SOR). Nie obowiązuje skierowanie i nie ma też rejoniczacji. Pamiętajmy jednak o tym, że jest to miejsce, w którym ratowane są nagłe przypadki zagrażające zdrowiu i życiu pacjenta, dlatego jeśli zgłosimy się tam z błahym problemem zdrowotnym, wtedy czas oczekiwania na pomoc może być długi, ponieważ każdy pacjent przechodzi ocenę stanu zdrowia na SOR (tzw. triaż) i na tej podstawie ustala się przybliżony czas przyjęcia pacjenta. W przypadku SOR-u o kolejności przyjęcia Pacjenta nie decyduje kolejność zgłoszenia, lecz stan zdrowia – oceniony przez personel medyczny. Triaż przeprowadza pielęgniarka, ratownik medyczny lub lekarz. Pacjent jest przydzielany do jednej z kategorii, w zależności od stopnia pilności udzielenia świadczeń zdrowotnych. Kolory triażu to przybliżony czas oczekiwania na pierwszy kontakt z lekarzem: czerwony – natychmiast, pomarańczowy – do 10 minut, żółty – do 60 minut, zielony – do 120 minut oraz niebieski – do 240 minut. Kolorem czerwonym oznaczane są osoby w stanie bezpośredniego zagrożenia życia, którym należy udzielić natychmiastowej pomocy. Kolor zielony oraz niebieski otrzymują osoby, których stan zdrowia jest najmniej poważny. Mogą one również zostać przez triażystę przekierowane do placówki podstawowej opieki zdrowotnej. Warto pamiętać, że pomoc medyczna w Szpitalnych Oddziałach Ratunkowych nie zastępuje

wizyty u lekarza rodzinnego czy lekarza poradni specjalistycznej. Gdy sprawa jest błaża, wybierzmy raczej poradnię nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej lub poradnię naszego lekarza rodzinnego. Podczas pobytu na SOR lekarz może zlecić dodatkowe badania, ale są to wyłącznie badania i konsultacje niezbędne ze względu na stan nagłego zagrożenia życia lub zdrowia. W razie potrzeby pacjent może być też skierowany do leczenia szpitalnego lub przetransportowany do innej specjalistycznej placówki.

A co z wyjazdami za granicę Polski?

Gdy szycujemy się na ferie we Włoszech czy Szwajcarii lub pakujemy walizki, by wkrótce wylecieć do Grecji, pamiętajmy o zabraniu ze sobą Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Waży niewiele, a daje wiele korzyści na wypadek choroby czy urazu podczas zagranicznej podróży. Karta EKUZ to podstawa przed wyjazdem do państw UE, EFTA (czyli Islandii, Norwegii, Szwajcarii i Lichtensteinu) oraz Wielkiej Brytanii. Nic nie kosztuje, a w razie nagłej choroby ułatwi korzystanie z publicznej opieki medycznej. – Mamy coraz większą świadomość, że w sytuacjach różnych zdarzeń losowych, jak choroba, uraz, wypadek możemy korzystać z publicznej służby

zdrowia za granicą jako obywatele Unii Europejskiej. Stąd też wiele osób jest już zaopatrzonych w Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego. W ubiegłym roku wydaliśmy ich dla mieszkańców Podkarpacia blisko 120 tysięcy! Im bliżej ferii tym zainteresowanie kartą EKUZ rośnie. Tylko w tym roku wydaliśmy ponad 4 tysięcy kart EKUZ – *informuje Rafał Śliż.*

Mamy prawo do skorzystania z publicznej ochrony zdrowia na terenie UE

Jak podkreśla rzecznik, coraz częściej wiemy, że karta EKUZ pozwala nam na skorzystanie za granicą ze świadczeń medycznych w placówkach publicznej ochrony zdrowia, w przypadku nieplanowanego i niezbędnego leczenia, ale wciąż nie mamy świadomości, że każde państwo ma swoje zasady. W wielu państwach pacjent musi dopłacać do wizyty u lekarza, badań laboratoryjnych czy leczenia szpitalnego. – Musimy wiedzieć, że nasze leczenie w ramach EKUZ w państwach Unii Europejskiej, Wielkiej Brytanii i EFTA odbywa się na takich samych zasadach jak dla obywateli tego państwa. Zatem jeśli w Bułgarii, dla mieszkańców tego kraju, badania laboratoryjne, nawet te ze skierowaniem, są odpłatne w jakiejś części, to również my będziemy musieli za nie zapłacić. Jeśli Włoch częściowo płaci za wizytę u lekarza pierwszego

RAFAŁ ŚLIŻ, rzecznik prasowy Podkarpackiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ.

W którym miejscu uzyskam kartę „od ręki”

– Bez zbędnego czekania, w ciągu kilku – kilkunastu minut, otrzymamy kartę EKUZ w każdej placówce NFZ. Po złożeniu prostego wniosku, sprawdzeniu naszego prawa do ubezpieczenia, pracownik NFZ wyda kartę od ręki. Jeśli zatem nam się spieszy, bo wyjeżdżamy na ferie następnego dnia, albo za dwa dni, po EKUZ najlepiej zgłosić się do oddziału lub punktu NFZ. Odlatujący z Lotniska Chopina w Warszawie taką kartę mogą też wyrobić w Punkcie Obsługi Klientów NFZ. To miejsce ostatniej szansy na jej wyrobienie przed podróżą. Punkt na lotnisku działa od poniedziałku do piątku, w godzinach 9-15. Wniosek o EKUZ można też złożyć elektronicznie. Są dwie możliwości: przez Internetowe Konto Pacjenta lub ePUAP – ta procedura trwa jednak dłużej. **Jak długo będzie ważna karta?** – Warto sobie wyrobić kartę EKUZ nawet jeśli w najbliższym czasie nie planujemy wyjazdu, na pewno przyda się na później, tym bardziej że w wielu przypadkach jest ona ważna 3, 5, a nawet 20 lat w zależności od statusu naszego ubezpieczenia.

kontaktu, to dla nas taka porada też będzie płatna, czy na przykład będąc na wakacjach w Chorwacji, gdy trafimy do szpitala, musimy liczyć się z dodatkową odpłatnością – *podaje Rafał Śliż.*

Dlatego warto, oprócz wyrobienia karty EKUZ, zapoznać się z zasadami publicznej opieki zdrowotnej, która obowiązuje w danym państwie. W wielu krajach akcje związane z pomocą na stokach narciarskich lub akcje poszukiwawcze w górach są płatne. Dlatego warto rozważyć również dodatkowe komercyjne ubezpieczenie.

– Niezbędne i praktyczne informacje o tym, jak wygląda leczenie z kartą EKUZ znajdziemy na stronie internetowej www.nfz-rzeszow.pl. W zakładce „Pacjenci”, pod hasłem „Nasze zdrowie w UE” znajdziemy państwa, które honorują EKUZ i szczegóły dotyczące publicznej opieki medycznej w tych krajach – *dodaje.*

Dla kogo EKUZ?

Przypomnijmy, kartę EKUZ może otrzymać każdy, kto jest zgłoszony do ubezpieczenia zdrowotnego lub ma prawo do świadczeń zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych. Za granicą Polski, karta jest ważna wraz z paszportem lub dowodem osobistym. Co istotne, taką kartę powinna mieć każda osoba wyjeżdżająca, także dziecko. EKUZ rodzica nie uprawnia do uzyskania pomocy medycznej dla dziecka. EKUZ dziecka również jest ważny z jego dowodem tożsamości.

Gdzie szukać informacji na temat zasad dotyczących leczenia w Polsce i za granicą?

Idealna będzie Telefoniczna Informacja Pacjenta. Pod bezpłatnym numerem 800 190 590 przez całą dobę 7 dni w tygodniu możemy zapytać konsultanta o interesujące nas sprawy.

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!



Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Środa z

Profilaktyką

**ZDROWE
I BEZPIECZNE
FERIE**