

Choroba na urlopie? Gdzie po pomoc – poradnik NFZ

Wakacje w pełni, tymczasem bywa, że urlopową beztroskę zakłóca nam niespodziewana infekcja czy uraz. Nawet gdy jesteśmy daleko od domu, mamy prawo do opieki medycznej. Narodowy Fundusz Zdrowia radzi, gdzie szukać pomocy, gdy zachorujemy na urlopie z dala od miejsca zamieszkania.

Każda osoba podlegająca ubezpieczeniu zdrowotnemu może w ramach **podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)** zgłosić się do dowolnej przychodni do lekarza rodzinnego. Nie jest wymagane skierowanie.

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.

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 rejonizacja ani też nie jest potrzebne skierowanie.

Pomoc medyczna przez telefon

Pomoc poza godzinami pracy przychodni POZ można uzyskać dzwoniąc do **Teleplatformy Pierwszego Kontakt (TPK)**, pod nr telefonu 800 137 200. To bezpłatna infolinia, dostępna w dni robocze w godz. od 18:00 do 8:00 oraz przez całą dobę w weekendy i święta. Niezależnie, gdzie jesteśmy, możemy pod tym numerem telefonu uzyskać poradę lekarza, pielęgniarki lub położnej. Po wyborze numeru 800 137 200 zgłosi się pielęgniarka, która przeprowadzi wstępny wywiad. Jeśli będziemy potrzebowali dalszej konsultacji z lekarzem, wtedy oddzwoni on na wskazany przez nas numer telefonu, który podaliśmy w wywiadzie pielęgniarskim. W trakcie rozmowy, jeśli będzie konieczne, lekarz wypisze e-receptę lub e-zwolnienie.

Poradę specjalisty poprzez kontakt z Teleplatformą Pierwszego Kontakt uzyskamy także w języku angielskim i ukraińskim. Jest ona przygotowana również dla osób niesłyszących. Mają one możliwość umówienia się na wideoporadę lekarską, która jest tłumaczona przez profesjonalnych tłumaczy polskiego języka migowego.

114 tys. konsultacji w TPK

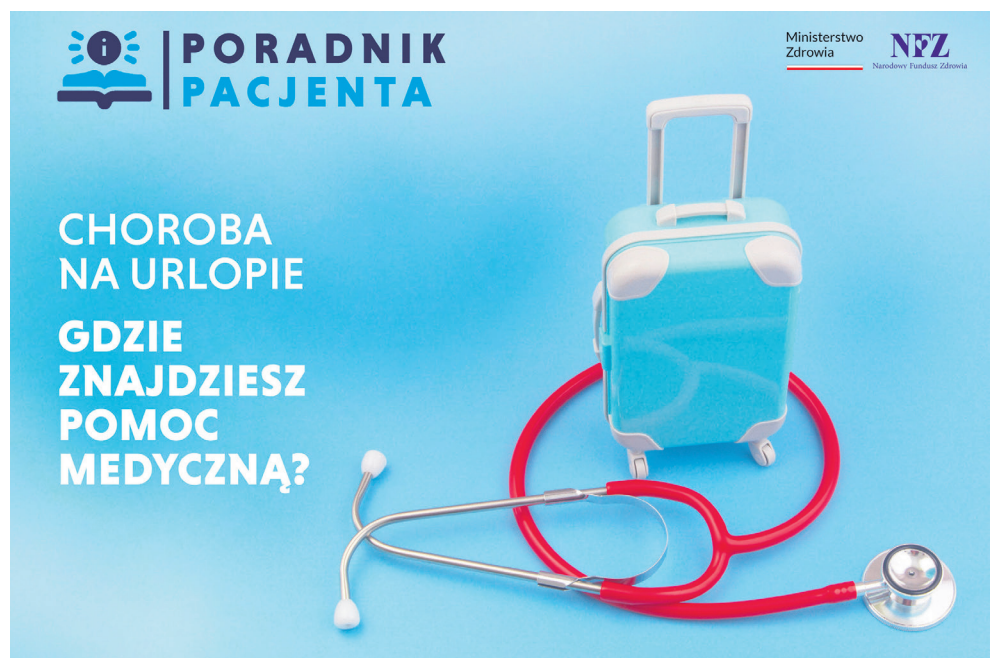
W pierwszym półroczu bieżącego roku z konsultacji lekarskich i pielęgniarskich przez telefon w ramach TPK skorzystało 114,7 tys. osób. Tylko w czerwcu br. takich porad było ponad 15 tys.; w większości były to porady udzielone przez lekarzy (8,4 tys. konsultacji). Najczęściej dzwonią osoby z nagłymi zachorowaniami, czasem zdarzają się też pacjenci, którym skończyły się leki i nie mogą doczekać się na otwarcie swojej placówki medycznej, w której mają lekarza rodzinnego.

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 rejonizacji. 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 i na tej podstawie ustala się przybliżony czas przyjęcia pacjenta. 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.

Nagłe problemy zdrowotne za granicą. Gdzie szukać pomocy?

Szykujesz się na urlop w Chorwacji, a może pakujesz walizki, by wkrótce wylecieć do Grecji? Pamiętaj 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) i Wielkiej Brytanii. Nic nie kosztuje, a w razie nagłej choroby ułatwi korzystanie z publicznej opieki medycznej.

EKUZ może otrzymać każdy, kto jest zgłoszony do ubezpieczenia zdrowotnego lub ma prawo do świadczeń zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych. 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 jest ważny z dowodem tożsamości dziecka lub rodzica.

Korzystając z EKUZ za granicą pamiętaj, że podlegasz obowiązkowi i korzystasz z praw wynikających z przepisów państwa pobytu na tych samych warunkach, co ubezpieczeni w tym państwie. Jeżeli w danym kraju istnieje obowiązek współpłacenia, również poniesiesz takie koszty.

Prawo do leczenia przysługuje Ci na tych samych zasadach, na jakich korzystają z niego obywatele kraju, do którego się udajesz. Jeśli w danym państwie jest np. obowiązek opłacenia części kosztów za wizytę u lekarza, to i Ty za nią zapłacisz. NFZ tego nie pokryje. Np. we Francji zapłacisz 30% honorarium lekarza, w Austrii – koszt wezwania karetki, w Niemczech – 10 euro za dzień pobytu w szpitalu.

Najczęściej rozliczanie leczenia odbywa się między instytucjami (NFZ i jego odpowiednikiem w danym kraju). Może być też tak, że – chociaż masz ze sobą EKUZ – musisz najpierw zapłacić za leczenie i dopiero po powrocie do Polski składać wniosek o refundację, który znajdziesz na stronie: www.nfz.gov.pl w zakładce Dla Pacjenta.

Podobnie jak w Polsce, za granicą nie wszyscy lekarze mają umowy z ubezpieczalnią. Dlatego zanim skorzystasz z usług lekarza, sprawdź, czy jesteś u takiego, który honoruje kartę EKUZ.

Więcej informacji można uzyskać na stronie internetowej www.nfz-katowice.pl w zakładce „Dla Pacjenta”

NFZ | Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590