

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ PRZED WYJAZDEM NA WAKACJE

Podczas wypoczynku - niezależnie od tego, czy będzie to pobliskie jezioro, góry czy egzotyczne wyspy - warto pamiętać o własnym zdrowiu i zadbać, aby Państwa urlop był bezpieczny. Bez względu na cel podróży w Polsce lub Europie musza mieć Państwo przy sobie dowód ubezpieczenia - to konieczność, o której pisaliśmy w ostatnim wydaniu Kuriera Zdrowia (materiał dostępny jest na www.nfz-krakow.pl - Strona dla Pacjentów), wyjeżdżając do egzotycznych krajów, w których nie obowiązują przepisy unijne - często niezbędne będą dodatkowe szczerpienia i ubezpieczenie komercyjne. Zawsze pamiętajmy o podręcznej apteczce.

APTECZKA NA WAKACJE

Przed wyjazdem na wakacje warto przejrzeć i uzupełnić zawartość apteczki - co pozwoli zapobiec przeobrażeniu się ewentualnych drobnych niedogodności w problemy uprzykrzające nam letnie wojaże.

Ci z Państwa, którzy cierpią na choroby przewlekłe i biorą regularnie leki, powinni pamiętać, by zaopatrzyć się w ich odpowiedni zapas. Aby uniknąć problemów związanych z ich brakiem, przed wyjazdem warto odwiedzić swojego lekarza POZ lub specjalistę i poprosić o receptę, którą mogą Państwo zabrać ze sobą lub zrealizować przed wyjazdem. Warto pamiętać, że recepta ma ograniczoną ważność. Termin realizacji recepty nie może przekroczyć 30 dni od daty jej wystawienia, a recepty na antybiotyki oraz recepty wystawione w ramach pomocy doraźnej nie może przekroczyć 7 dni od daty jej wystawienia. Jeśli będą Państwo próbowali uzyskać receptę na leki związane z chorobą przewlekłą w miejscu wypoczynku, lekarz ma prawo odmówić jej wystawienia, jeśli nie przedstawią mu Państwa zaświadczenia od swojego lekarza POZ lub specjalisty zaświadczenia o schorzeniu i zażywanych przez Państwa lekach. Kolejnym krokiem jest zaopatrzenie się w podstawowe materiały opatrunkowe i inne niezbędne przedmioty.

Warto zabrać ze sobą:
- plasterz z opatrunkiem w różnych rozmiarach,
- zwykły plaster na „kółku” (bez opatrunku),
- jałowe gaziki,
- wate kosmetyczną,
- bandaż tkanny,

- bandaż elastyczny,
 - nożyczki,
 - peśsetę,
 - termometr lekarski.
- Przed podróżą warto kupić:**
- krem do opalania z wysokim filtrem,
- żel lub piankę łagodzącą poparzenia słoneczne,
- wodę utlenioną,
- spirytus salicylowy,
- jednorazowe gaziki do dezynfekcji skóry,
- repelenty, czyli środki przeciwko komarom i kleszczom,
- preparat łagodzący świąd po ukąszeniu owada,
- zaspęk przeciwko odparzeniom,
- żel przeciwbólowy,
- żel na stłuczenia i obrzęki.

W apteczce przydadzą się również:

- środki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe,
- środki na dolegliwości żołądkowo-jelitowe,
- środki pomocne przy przeziębieniu czy grypie,
- środki do walki z objawami alergii.

SZCZEPIENIA

W ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego w Narodowym Funduszu Zdrowia, osobom ubezpieczonym przysługują szczepienia ochronne. W Polsce bezpłatne szczepienia możliwe są tylko te, które zaliczane są do szczepień obowiązkowych. Nie chronią one jednak przed ryzykiem zachorowania na koraśr z tropikalnych chorób - nieobecnych w Polsce lub w Europie, a częste w kraju do którego się Państwo wybieracie.

Przed wyjazdem warto sprawdzić na co należy się zaszczepić i pamiętać, że należy to zrobić odpowiednio wcześniej. O pomoc i informację na ten temat mogą Państwo poprosić swojego lekarza POZ, lekarza specjalistę chorób zakaźnych lub medycynę tropikalną (niezbędne jest skierowanie wystawione przez lekarza POZ). Warto pamiętać, że zgodnie z art. 13 Ustawy o turystyce z 23 sierpnia 1997 roku, biura podróży, które organizują Państwo wypocznik mają obowiązek poinformować swoich klientów o chorobach zakaźnych, występujących w danym regionie, sposobach zapobiegania im i możliwościach uzyskania odpowiedniej opieki medycznej.

- Zespół Opieki Zdrowotnej w Dąbrowie Tarnowskiej - (014)644 32 83
- Szpital Specjalistyczny im. Henryka Klimontowicza w Gorlicach - (018)355 33 37
- Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II - (012)614 24 73, (012)614 22 80, (012)614 22 97
- SPZOZ Szpital Uniwersytecki w Krakowie - (012)424 70 00
- Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Krakowie - (012)644 01 44w. 420, (012)644 01 44w. 463
- Zespół Opieki Zdrowotnej w Suchojej Beskidzkiej - (033)872 31 00
- Szpital św. Anny w Miechowie - (041)382 02 99
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Myślenicach - (012) 273 03 02
- Zespół Opieki Zdrowotnej w Olkuszu - (032)758 13 07
- Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Oświęcimiu - (033)844 83 12
- Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Proszowicach - (012)386 51 60
- Zespół Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie - (014)632 42 41
- Specjalistyczny Szpital im. E. Szczeklika w Tarnowie - (014)631 04 42
- Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Wadowicach - (033)872 12 00

POMOC DORAŻNA

W każdym przypadku subiektywnego poczucia zagrożenia życia mają Państwo prawo do świadczeń pomocy doraźnej, które udzielane są bez skierowania przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego w szpitalnych oddziałach ratunkowych (SOR). W przypadku zagrożenia życia palcówka ma obowiązek udzielić Państwu pomocy bez względu na to, czy mają Państwo przy sobie dowód ubezpieczenia i czy jest to palcówka, która ma podpisaną umowę z NFZ.

Pogotowie ratunkowe

W sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia (np. utrata przytomności, zaburzenia świadomości, drgawki, nagły, ostry ból w klatce piersiowej, nasiloną duszność,

uczucie wymioty, ostre i silne reakcje uczuleniowe, rozległe oparzenia, udar ciepły, porażenie prądem, agresja spowodowana chorobą psychiczną) lub w stanach nagłych, mogą Państwo wezwać karetę pogotowia ratunkowego (numer alarmowy: 112 lub 999).

Leczenie szpitalne

W stanach bezpośredniego zagrożenia życia wszystkie świadczenia zdrowotne udzielane są bez skierowania. W okresie leczenia szpitalnego świadczeniodawca zobowiązany jest zapewnić Państwu bezpłatnie niezbędne badania diagnostyczne, leki i wyroby medyczne. Zabronione jest wystawianie pacjentowi w trakcie jego pobytu w szpitalu recept na leki, preparaty diagnostyczne, wyroby medyczne do realizacji w aptekach ogólnodostępnych oraz zleceń na środki pomocnicze (np. pieluchomajtki czy pieluchy anatomiczne).

Kontrola po udzieleniu pomocy w trybie doraźnym

Jeśli lekarz, który udzielił Państwu pomocy w trybie doraźnym zleci kontrolę u specjalisty w konkretnym terminie, mają Państwo prawo zostać przyjęci w poradni specjalistycznej zgodnie z wyznaczonym dniem, który powinien zostać zaznaczony na skierowaniu, bez względu na listę oczekujących. Aby uniknąć trudnych sytuacji, warto ustalić to w poradni wcześniej, dzięki czemu poradnia będzie miała czas na reorganizację pracy.

TRANSPORT SANITARNY

Jeżeli są Państwo ubezpieczeni, w uzasadnionej sytuacji medycznej przysługuje transport sanitarny, w tym także tzw. transport „daleki”. Świadczenia te udzielane są w oparciu o zlecenie wystawione przez lekarza POZ. Transport sanitarny zapewniany jest pacjentom od poniedziałku do piątku w godz. 8-18 z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy. Mają Państwo prawo do przejazdu do najbliższego zakładu opieki zdrowotnej udzielającego pomocy we właściwym zakresie i z powrotem. W przypadkach, gdy muszą być Państwo przewiezieni do placówki, która nie jest najbliższą poradnią POZ - koszty transportu wynikające z różnicy odległości pomiędzy świadczeniodawcą najbliższym i docelowym pokrywają Państwo.

Decyzję o konieczności zapewnienia pacjentowi transportu sanitarnego podejmuje lekarz. On też decyduje, czy transport będzie bezpłatny, częściowo lub całkowicie odpłatny, odpowiednio do sytuacji. Jeżeli transport ma być częściowo lub całkowicie odpłatny, lekarz umieszcza stosowną informację na zleceniu. Bezpłatny przejazd środkami transportu sanitarnego (w tym lotniczego) przysługuje Państwu, gdy:

- zachodzi konieczność podjęcia natychmiastowego leczenia w zakładzie opieki zdrowotnej leczącym określone schorzenie,

- trzeba zachować ciągłość leczenia (np. przewozy międzyszpitalne)
- u pacjenta występuje dysfunkcja narządu ruchu uniemożliwiająca korzystanie ze środków transportu publicznego.

W innych przypadkach będą Państwo zobowiązani zapłacić za transport. Opłata uzależniona jest od ustalonego przez lekarza stopnia Państwa niesprawności.

Wyróżnia się dwa stopnie niesprawności:

- niesprawność I stopnia - pacjent zdolny jest do poruszania się przy wykorzystaniu środków pomocniczych i przedmiotów ortopedycznych, bez stałej pomocy innej osoby i może korzystać ze środków transportu publicznego - ubezpieczony pokrywa 100 proc. kosztów transportu sanitarnego
- niesprawność II stopnia - pacjent zdolny jest do samodzielnego poruszania się bez stałej opieki, ale przy korzystaniu ze środków transportu publicznego wymaga pomocy innej osoby, bądź musi korzystać ze środka transportu dostosowanego do potrzeb osób niepełnosprawnych - ubezpieczony pokrywa 60 proc. kosztów transportu sanitarnego

Zlecenie na transport sanitarny wystawia lekarz w związku z prowadzonym przez siebie leczeniem. W przypadku konieczności zapewnienia transportu do poradni specjalistycznej, obowiązek wypisania zlecenia spoczywa na lekarzu kierującym. Zlecenie na transport do poradni, do której nie jest wymagane skierowanie, wystawia lekarz podstawowej opieki zdrowotnej. Lekarz ten zapewnia transport tylko na pierwszą wizytę, na każdą następną zlecenie na transport wystawia lekarz specjalista, który przejął opiekę nad pacjentem.

W przypadku potrzeby hospitalizacji, transportu sanitarnego pacjenta do szpitala zapewnia lekarz kierujący. Transporty wymagane podczas hospitalizacji (np. do konsultacji na zewnątrz szpitala, transport międzyszpitalny) oraz transport sanitarny powrotny do miejsca zamieszkania po wypisaniu, gdy wymaga tego stan pacjenta, zabezpiecza szpital.

NAJCZĘSTSZE ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z WYPOCZYNKIEM LETNIM

Porażenie ciepłe

Następuje wówczas, gdy organizm znaczenie obciążony podczas silnego upału przy niedostatecznym parowaniu potu, traci dużą ilość płynu.

Objawy: zacierwienie skóry, obfite poty i ogólne osłabienie; wziastami norażenie są: pragnienie, zawroty głowy i mroczki przed oczyma; temperatura ciała prawidłowa; wybitna błądź, zimna skóra, uczucie marnizacji, ze słabością do dreszczy; szybkie, słabe tętno. Czynności ratujące: ułożenie w cieniu; pozycja przeciwwstrząsowa (nogi uniesione na wysokość około 30-40 cm powyżej po-

ziomu); okrycie porażonego; chłodna woda do picia; unikanie wysiłku fizycznego.

Porażenie słoneczne (dawniej: udar słoneczny)

Następuje podrażnienie opon mózgowych i mózgu przez bezpośrednie działanie promieni nadfioletowych. Porażenie słoneczne może wystąpić równocześnie z udarem ciepłym i wówczas objawy obu tych schorzeń narażają się.

Przyczyna porażenia słonecznego: brak nakrycia głowy.

Objawy: paśowa i gorąca skóra twarzy będąca w jaskrawym kontraście z zimną i błądź skóra na ciele; chory zachowuje się niespokojnie i wykazuje cechy zaburzenia orientacji; skarzy się na ból głowy; sztywny kark i mdłości mogą powodować wymioty; zaburzenia świadomości mogące przejść w utratę przytomności; u małych dzieci już samo wystąpienie wysokiej gorączki skłania do rozpoznania porażenia słonecznego.

Czynności ratujące: przeprowadzić porażonego ze słońca w cień i rozpiąć ubranie; gdy pacjent jest przytomny, układa się go z uniesioną głową i tułowiem; za pomocą mokrych, często zmienianych okładów należy ochłodzić głowę, także poprzez wachlowanie; gdy pacjent jest nieprzytomny najpierw badamy czynność oddechową i, w zależności od wyniku, układamy chorego na boku lub podejmujemy sztuczne oddychanie.

Udar ciepły

Jest to nagromadzenie się nadmiernej ilości ciepła w organizmie. Sytuacja często spotykana w gorącym i wilgotnym klimacie lub pomieszczeniach, gdzie wilgotność względna przekracza 75%. W takich warunkach wydzielanie potu drażni się, spada, a co za tym idzie, zmniejsza się oddawanie ciepła do otoczenia.

Objawy: szybko rośnie temperatura ciała; skóra staje się sucha, zacierwiona i gorąca; występują objawy obrzęku mózgu; zaburzenia orientacji, chwiejny głos; tępy wyraz twarzy, drgawki, ból i zawroty głowy; mrowienie kończyn, utrata przytomności i zaburzenia oddechu.

Czynności ratujące: przeniesienie chorego w chłodne, ocienione miejsce; ułożenie chorego z uniesionym tułowiem i głową - jeśli nie utracił przytomności; w razie utraty przytomności - chorego kładziemy na boku lub, po zbadaniu oddechu, przystępujemy do sztucznego oddychania; obniżamy temperaturę ciała za pomocą wszelkich możliwych środków (bez wgotowanego ochładzania); częsta kontrola czynności życiowych i zachowanie spokoju.

Jeżeli pierwsza pomoc nie będzie skutkowała i stan chorego się nie zmieni lub pogorszy należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem lub wezwać pogotowie ra-