Beata Dązbłaż

Moja opieka zdrowotna

Czyli co musisz zrobić gdy jesteś chory



Polskie Stowarzyszenie
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną

OTWÓRZMY PRZED NIMI ŻYCIE

Biblioteka self-adwokata

© Copyright by PSONI, 2024

ISBN 978-83-68183-06-1

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14
zg@psoni.org.pl
redakcja@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Rysunki:	Karol Dziewulski
Konsultacja dostępności tekstu:	Maciej Gniazdowski
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska
Skład i druk:	MONDI plus
Nakład:	3800

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Beata Dązbłaż

Moja opieka zdrowotna

Czyli co musisz zrobić gdy jesteś chory

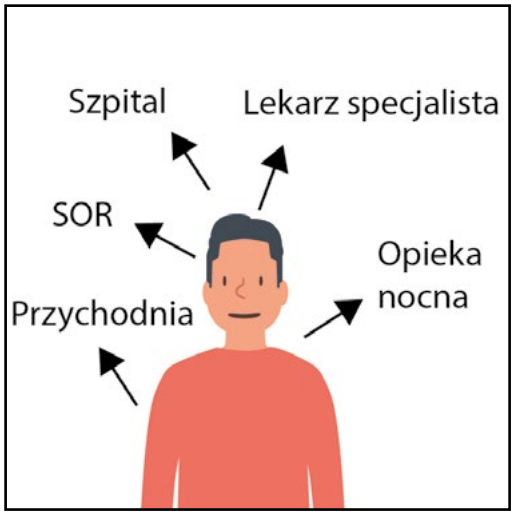
Warszawa 2024

Spis treści

Co to jest system ochrony zdrowia	3
Co to są świadczenia zdrowotne	4
Podstawowa opieka zdrowotna (POZ)	6
Ambulatoryjna opieka specjalistyczna	8
Leczenie w szpitalu	10
Szpitalny oddział ratunkowy (SOR)	12
Jak wezwać karetkę	15
Nocna i świąteczna opieka zdrowotna	16
Leczenie za granicą w nagłych sytuacjach	18
Profilaktyka zdrowotna	19
Krótki poradnik na zakończenie	20

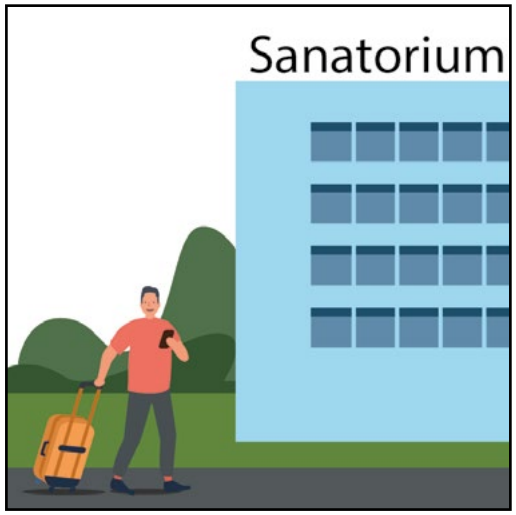
Co to jest system ochrony zdrowia

System ochrony zdrowia to organizacja opieki zdrowotnej.
Opiekę zdrowotną organizuje państwo.
To znaczy że gdy chorujesz możesz iść do lekarza.
Lekarz Cię zbada. Powie co musisz robić żeby wyzdrowieć.
Na przykład jakie brać lekarstwa.



Kiedy jesteś **ubezpieczony** możesz iść do lekarza za darmo.
Jesteś ubezpieczony kiedy masz rentę albo jak pracujesz.
Wtedy masz prawo do opieki zdrowotnej za darmo.
Możesz też iść do lekarza prywatnie. Ale wtedy musisz zapłacić za wizytę.





Co to są świadczenia zdrowotne

Świadczenia zdrowotne to opieka zdrowotna.
Na przykład:

- wizyta u lekarza w przychodni
- pobyt w szpitalu
- wystawienie recepty
- rehabilitacja
- **leczenie w sanatorium**.



Opieka zdrowotna jest po to żeby:

- chronić przed chorobami
- wcześnie wykrywać choroby
- leczyć
- ograniczać niepełnosprawność
- **rehabilitować**.

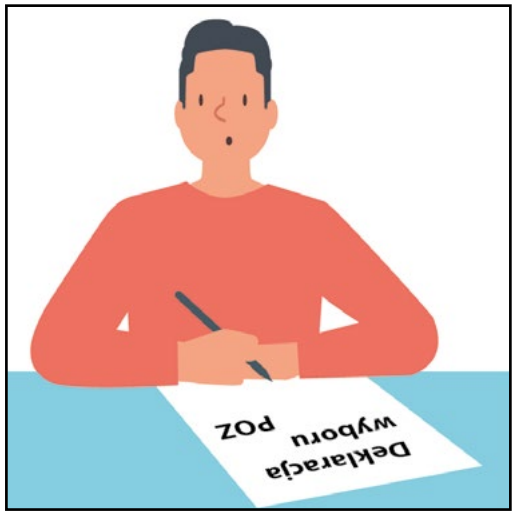
Za opiekę zdrowotną płaci **Narodowy Fundusz Zdrowia**.
To duży urząd. W skrócie mówi się NFZ (czytaj enefzet).
NFZ płaci szpitalom i przychodniom za to że leczą pacjentów.
Wtedy pacjent już nie płaci za lekarza.
To się nazywa **publiczna ochrona zdrowia**.



Pamiętaj!

Każdy człowiek ma prawo do opieki zdrowotnej.
Możesz się leczyć w miejscu które sam wybierzesz.
Możesz wybrać przychodnię albo szpital w innej miejscowości.
Nie muszą być tam gdzie mieszkasz.





Podstawowa opieka zdrowotna

Twoja przychodnia daje Ci **podstawową opiekę zdrowotną**, (w skrócie POZ). W przychodni wybierasz:

- **lekarza rodzinnego**. Nazywa się go też lekarzem pierwszego kontaktu.
- **pielęgniarkę**
- **położną**. Położną wybierają tylko kobiety. Położna pomaga w ciąży, w czasie porodu i po urodzeniu dziecka.

Przychodnia jest czynna od poniedziałku do piątku.

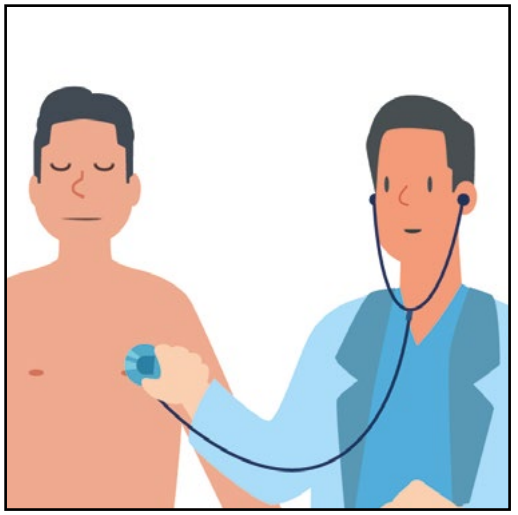


Do przychodni możesz iść kiedy na przykład:

- coś Cię boli
- **potrzebujesz recepty na lek**
- potrzebujesz skierowania do lekarza specjalisty.
- chcesz zaszczepić się, na przykład na koronawirusa.

Lekarz rodzinny w przychodni na przykład:

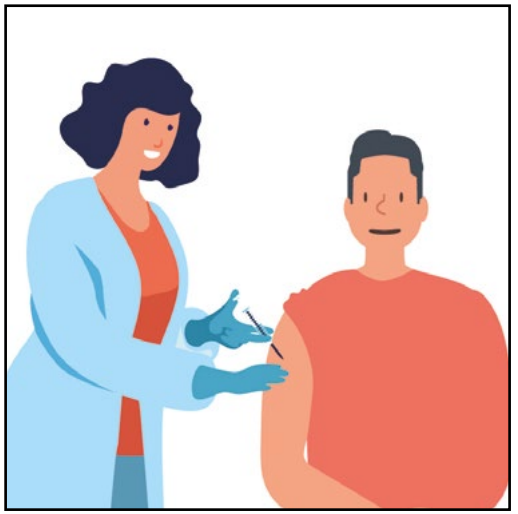
- **zbada Cię i powie na co jesteś chory**
- wypisze Ci receptę na leki
- powie Ci jak dbać o zdrowie
- skieruje Cię na dodatkowe badania
- skieruje Cię na szczepienie
- wystawi Ci zwolnienie z pracy.



Pielęgniarka w przychodni może na przykład:

- wystawić Ci receptę na niektóre leki
- **zaszczepić Cię**
- opatrzyć Ci ranę
- zrobić zastrzyk.

Położna w przychodni pomaga kobietom w ciąży i po porodzie. Może nauczyć jak dbać o małe dziecko.





Ambulatoryjna opieka specjalistyczna

Ambulatoryjna opieka specjalistyczna to przychodnie specjalistyczne.
W przychodniach specjalistycznych pracują **lekarze specjaliści**.
Do lekarza specjalisty może Cię skierować Twój lekarz rodzinny.
To znaczy że lekarz rodzinny wystawi Ci skierowanie.



Lekarz specjalista bada i leczy tylko określone problemy zdrowotne.
Na przykład:

- **kardiolog** leczy choroby serca
- **okulista** leczy choroby oczu
- **laryngolog** leczy choroby uszu, nosa i gardła
- **ortopeda** leczy problemy z poruszaniem się.

Lekarz specjalista może skierować Cię na dodatkowe badania.

Żeby się zapisać do lekarza specjalisty musisz:

- mieć skierowanie od lekarza rodzinnego
- wybrać poradnię specjalistyczną
- zapisać się do poradni telefonicznie, mejlem lub osobiście
- przynieść skierowanie albo podać numer skierowania przez telefon.

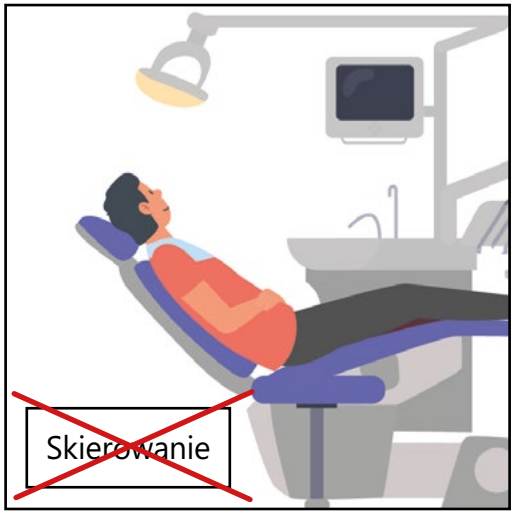
Możesz zapisać się tylko do jednej poradni specjalistycznej na jedno skierowanie.



Do niektórych lekarzy specjalistów nie potrzebujesz skierowania. Na przykład do:

- ginekologa
- **dentysty**
- psychiatry.

Lekarz rodzinny powie Ci do kogo potrzebujesz skierowania.





Leczenie w szpitalu

Lekarz rodzinny albo lekarz specjalista mogą skierować Cię do szpitala.
Lekarz wystawi Ci wtedy **skierowanie do szpitala**.
To znaczy że potrzebujesz większej opieki zdrowotnej.
Musisz być ciągle pod opieką lekarzy przez kilka dni lub dłużej.



Kiedy masz skierowanie do szpitala:

- wybierz szpital w którym chcesz się leczyć
- zgłoś się ze skierowaniem do szpitala.

W szpitalu dowiesz się kiedy Cię przyjmą.
Czasami będziesz musiał poczekać na miejsce w szpitalu.

Czasami do szpitala możesz zgłosić się **bez skierowania**.
Na przykład:

- po wypadku
- po zatruciu
- **gdy złamałeś nogę lub rękę**
- gdy nagle poczułeś się źle.



Szpital musi Ci zapewnić:

- **lekarstwa**
- badania
- jedzenie.

Po wyjściu ze szpitala dostaniesz kartę z informacjami o Twoim zdrowiu.
Pokaż ją lekarzowi który skierował Cię do szpitala.





Szpitalny oddział ratunkowy

Szpitalny oddział ratunkowy ratuje życie i zdrowie ludzi.
W skrócie nazywa się **SOR** albo **pogotowie**.
Na SOR idziesz tylko w nagłych sytuacjach.
Na przykład nagle poczułeś się źle a przychodnia jest już zamknięta.



Na szpitalnym oddziale ratunkowym zbada Cię lekarz.
Lekarz zdecyduje jak Ci pomóc.
Zdecyduje czy musisz zostać w szpitalu.
Albo przepisze Ci leki i pójdziesz do domu.

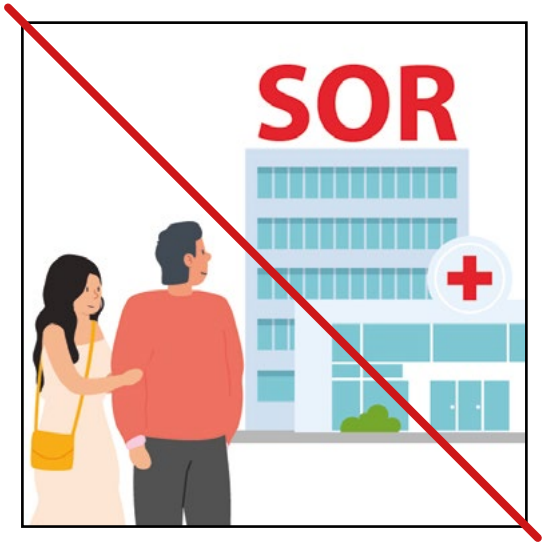
Najbliższy SOR możesz znaleźć w internecie.
Możesz też zadzwonić na telefoniczną informację pacjenta.
Dowiedziesz się gdzie jest najbliższy SOR.
Telefoniczna informacja pacjenta to numer **800 190 590**.
Na SOR nie musisz mieć skierowania od lekarza.



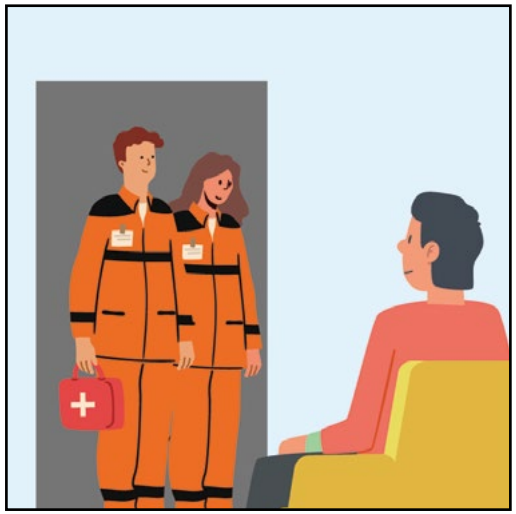
Na SOR **nie możesz iść** na przykład:

- po receptę
- zwolnienie lekarskie
- skierowanie do specjalisty
- skierowanie do sanatorium.





Pamiętaj!
Nie idź na SOR gdy potrzebujesz zwykłej wizyty u lekarza rodzinnego lub specjalisty.
SOR ratuje życie i zdrowie najbardziej potrzebującym ludziom.
Na przykład rannym w wypadkach.



Jeśli czujesz się bardzo źle i sam nie możesz jechać na SOR,
zadzwoń po karetkę pogotowia!
Wtedy do Twojego domu przyjadą ratownicy medyczni.
Ratownicy zbadają Cię i dostaniesz pomoc.
Jak będzie trzeba zawiozą Cię karetką do szpitala.

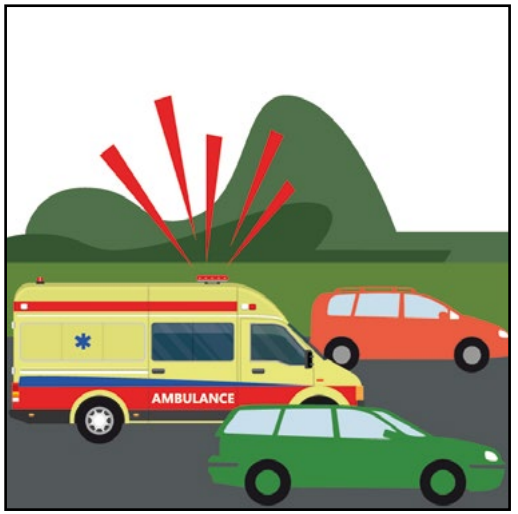
Jak wezwać karetkę

Żeby wezwać karetkę pogotowia musisz zadzwonić **na numer 112**.
Telefon odbierze **dyspozytor** lub **dyspozytorka**.
Jest to pracownik który przyjmuje zgłoszenia. Musisz powiedzieć:

- jak się nazywasz
- w jakiej miejscowości mieszkasz
- na jakiej ulicy i jaki jest numer Twojego domu
- co Ci się stało.



Dyspozytor zdecyduje czy przysłać do Ciebie karetkę.
Karetka powinna przyjechać bardzo szybko.
Musisz na nią poczekać.
Ratownicy medyczni zdecydują czy musisz jechać do szpitala.





Nocna i świąteczna opieka zdrowotna

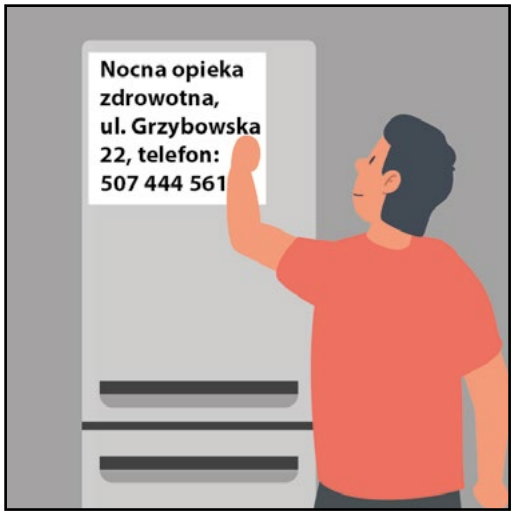
W nocy i święta też masz opiekę zdrowotną w każdym miejscu w Polsce. Możesz potrzebować pomocy kiedy na przykład:

- nagle zachorujesz a lekarz rodzinny już nie pracuje
- boli Cię brzuch albo głowa. Wziąłeś leki ale nie przestało boleć.
- boisz się że do rana będziesz czuł się gorzej.



Wtedy idź do **punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej**.
Lekarz Cię zbada i powie co masz robić.
Może przepisać Ci leki na receptę. Leki wykupisz w aptece.
Musisz znaleźć aptekę która jest czynna.
W wolne dni zawsze są wyznaczone **apteki dyżurne**.

Punkt nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej najbliżej Twojego domu znajdziesz w internecie.
Możesz zapisać adres i telefon na kartce.
Kartkę powieś na przykład na lodówce.
Szybko znajdziesz tę kartkę gdy będzie Ci potrzebna.



Punkty nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej są otwarte:

- całą dobę w święta, wolne dni i weekendy
- w każdy dzień tygodnia od poniedziałku do piątku od godziny 18 do 8 rano.

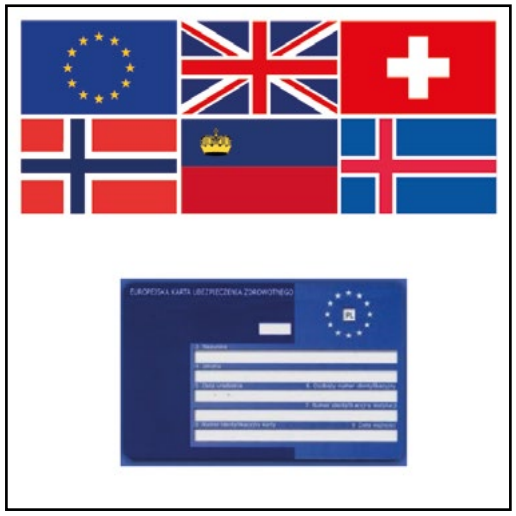
To znaczy wtedy gdy Twoja przychodnia jest zamknięta.





Leczenie za granicą w nagłych sytuacjach

Kiedy jedziesz za granicę zabierz ze sobą **Kartę EKUZ**.
To jest **Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego**.
Będziesz miał prawo do wizyty u lekarza za darmo.
Kartę EKUZ możesz przed wyjazdem wyrobić w Oddziale NFZ lub przez internet. Karta jest bezpłatna.



Karta EKUZ jest ważna w wielu krajach:

- w całej Unii Europejskiej
- Islandii
- Liechtensteinie (czytaj Lichtensztajnie)
- Norwegii
- Szwajcarii
- Anglii.

Kiedy **nagle** zachorujesz w czasie wakacji za granicą,
idź do lekarza z Kartą EKUZ.
Nie musisz wtedy płacić za wizytę.
Masz takie same prawa, jak mieszkańcy kraju gdzie jesteś.



Profilaktyka zdrowotna

Pamiętaj o profilaktyce!
Profilaktyka jest wtedy, gdy dbasz o swoje zdrowie codziennie.

- Zdrowo się odżywiasz.
- Masz dużo ruchu. Uprawiasz sport albo chodzisz na spacery.
- Robisz regularnie badania. Na przykład 1 raz w roku.

Wtedy masz szansę wcześnie wykryć choroby i je wyleczyć.





Krótki poradnik na zakończenie

1. Kiedy masz problem ze zdrowiem albo źle się czujesz
– idź do swojego **lekarza rodzinnego** do przychodni.

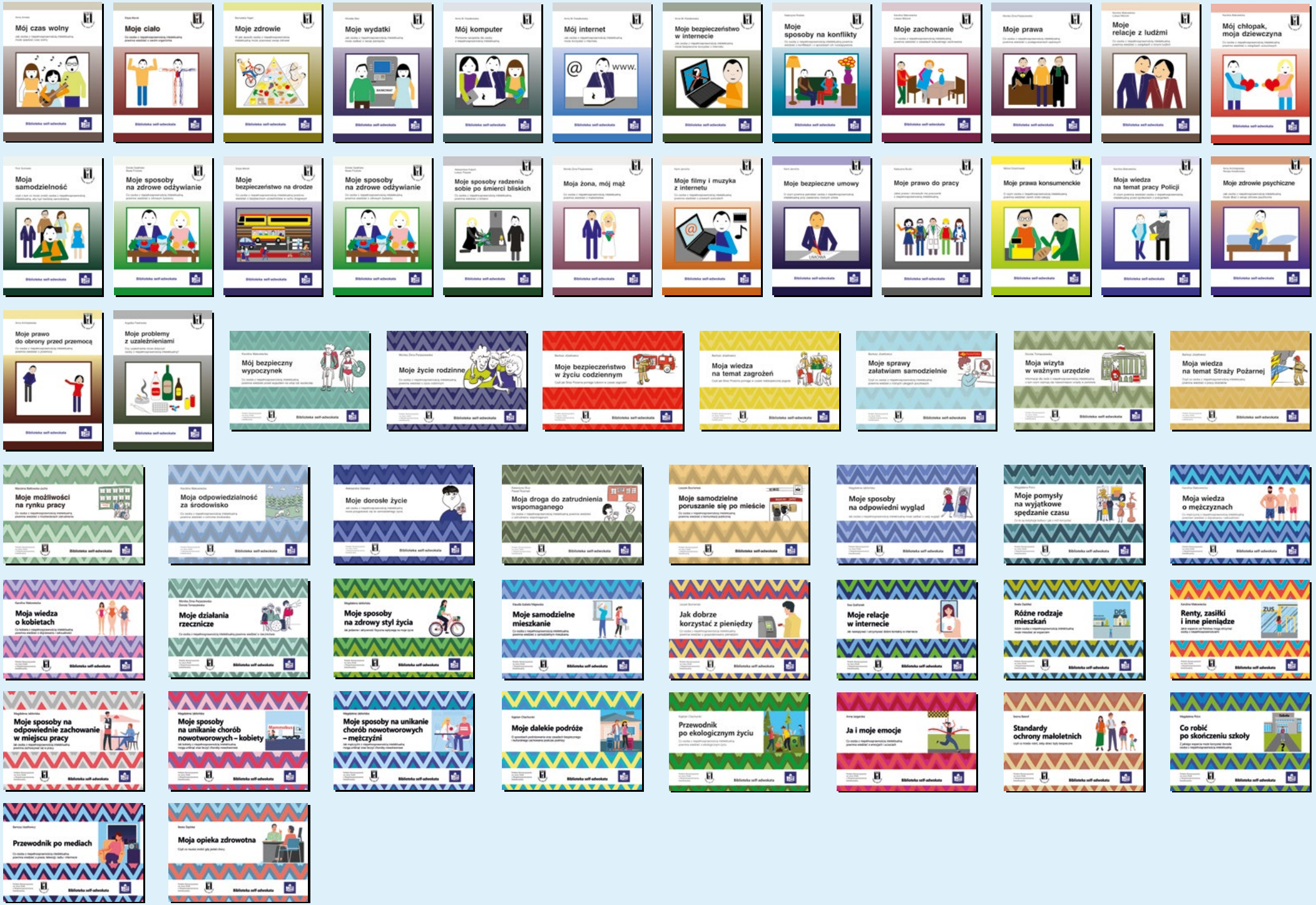
2. Kiedy masz nagły problem ze zdrowiem w nocy albo w święta
– idź do **punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej**.



3. Kiedy miałeś wypadek albo nagle bardzo Cię coś boli
– idź na **szpitalny oddział ratunkowy** (SOR).

4. Kiedy nie możesz iść sam, bo bardzo źle się czujesz
– zadzwoń po **karetkę pogotowia**.

W serii **Biblioteka self-adwokata** dotychczas ukazały się:



Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- 117 Kół terenowych,
- 10 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 33 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej i asystencji,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa, Tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14, e-mail: zg@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl