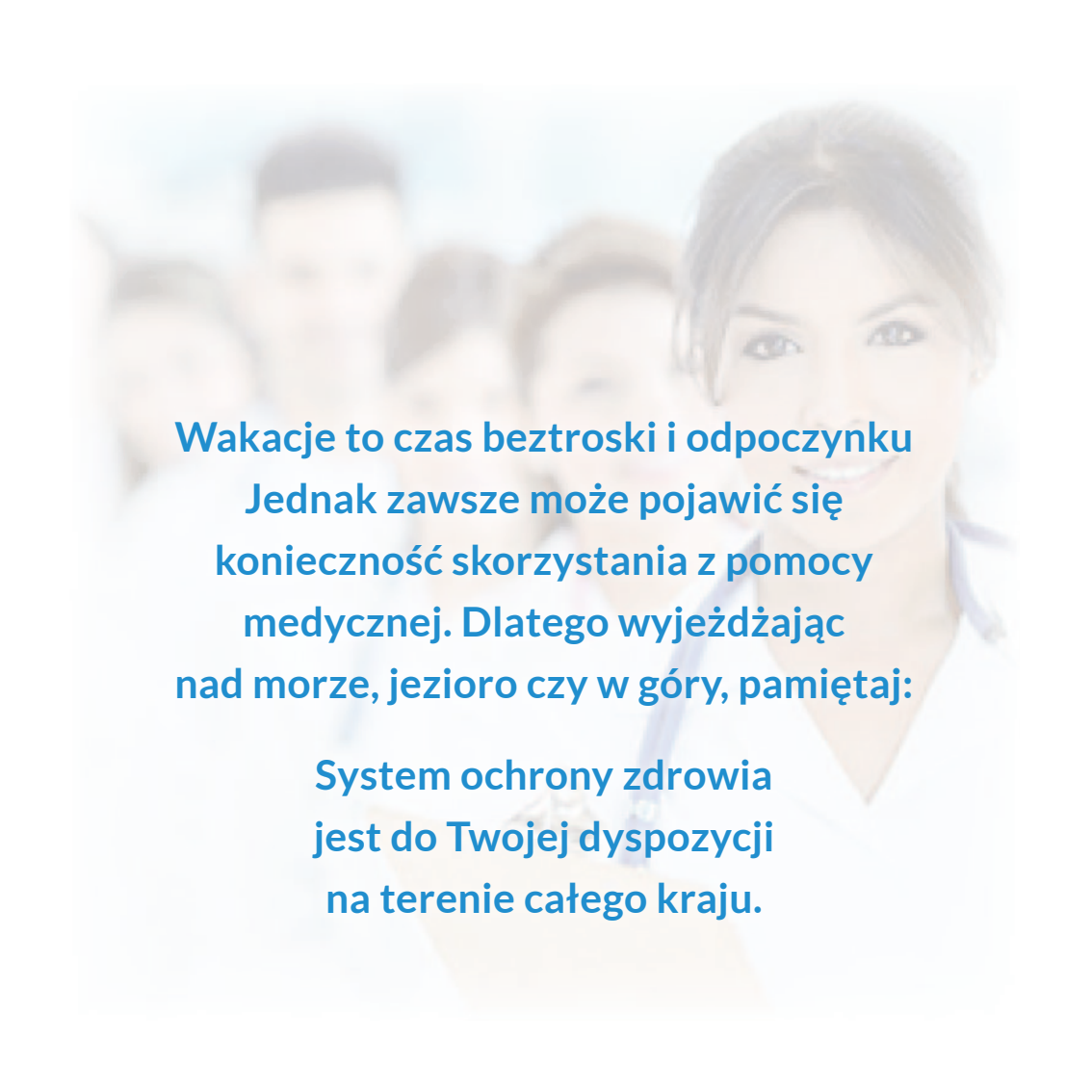


WAKACYJNY

Poradnik Pacjenta



Rzecznik Praw Pacjenta

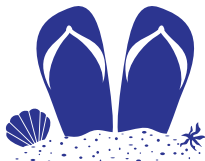


**Wakacje to czas bez troski i odpoczynku
Jednak zawsze może pojawić się
konieczność skorzystania z pomocy
medycznej. Dlatego wyjeżdżając
nad morze, jezioro czy w góry, pamiętaj:**

**System ochrony zdrowia
jest do Twojej dyspozycji
na terenie całego kraju.**

Pamiętaj, jako pacjent masz prawo do:

- świadczeń zdrowotnych zgodnych z aktualną wiedzą medyczną i udzielanych z należytą starannością;
- uzyskiwania wszystkich informacji o swoim stanie zdrowia;
- ochrony tajemnicy informacji z Tobą związanych;
- wyrażania zgody na udzielenie świadczeń zdrowotnych;
- poszanowania swojej intymności i godności, w tym do leczenia bólu;
- dostępu do dokumentacji medycznej;
- zgłoszenia sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia lekarza;
- zgłaszania działań niepożądanych produktów leczniczych.



Przebywając w szpitalu lub innym podmiocie leczniczym, w którym korzystasz ze świadczeń zdrowotnych udzielanych w trybie stacjonarnym i całodobowym, masz również prawo do:

- poszanowania życia prywatnego i rodzinnego, w tym dodatkowej opieki pielęgnacyjnej oraz kontaktu osobistego z innymi osobami;
- opieki duszpasterskiej;
- bezpłatnego przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie.

Przed wyjazdem na wakacje pamiętaj o lekach!

Jeżeli regularnie przyjmujesz konkretne leki, upewnij się, że masz ich wystarczającą ilość. Jeśli jest to konieczne, skontaktuj się z lekarzem przed wyjazdem, aby otrzymać nową receptę.

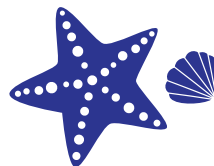
Obecnie istnieje możliwość otrzymania recepty na odległość, a najwygodniejszym sposobem jest odbiór recepty w formie SMS. Nie musisz już być obecny osobiście przy wystawianiu recepty.



Lekarz może bez dokonania badania pacjenta wystawić receptę niezbędną do kontynuacji leczenia oraz zlecenie na zaopatrzenie w wyroby medyczne, jeżeli jest to uzasadnione stanem zdrowia pacjenta odzwierciedlonym w dokumentacji medycznej.

PAMIĘTAJ!

Masz również możliwość uzyskania recepty za pośrednictwem telepracy!



Elektroniczne usługi medyczne

Internetowe Konto Pacjenta (IKP)

Internetowe Konto Pacjenta ma każda osoba, która ma PESEL. Żeby się zalogować, możesz użyć profilu zaufanego. Możesz również zalogować się przez e-dowód lub konto internetowe w banku. Poprzez IKP masz możliwość:

- odbioru e-recepty SMS-em lub e-mailem – wystarczy, że podasz swój numer telefonu lub adres e-mail;
- odbioru kolejnej e-recepty bez wizyty w gabinecie (w przypadku choroby przewlekłej i po konsultacji, np. telefonicznej, z lekarzem);
- zamówienia online e-recepty na stałe leki, o ile placówka odbiera zgłoszenia;
- zmiany lekarza, pielęgniarki lub położnej podstawowej opieki zdrowotnej;
- upoważnienia kogoś bliskiego lub medyka do odbioru Twoich recept



lub wglądu do Twojej dokumentacji medycznej;

- upoważnienia tego rodzica, który nie zgłaszał dziecka do ubezpieczenia, do dostępu do jego IKP;
- złożenia wniosku o wydanie EKUZ – Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego;
- uzyskania e-skierowania na bezpłatne badania w ramach programu Profilaktyka 40 plus;
- zmiany e-recepty na transgraniczną.

Pdf z instrukcją logowania się na IKP:

https://pacjent.gov.pl/sites/default/files/2022-01/IKP%20instrukcja_04.01.2022.pdf

e-recepta

E-recepta to elektroniczny odpowiednik tradycyjnej papierowej recepty. Aby odebrać leki z apteki wystarczy podać cztero-cyfrowy kod otrzymany SMS-em (wówczas musisz też podać numer PESEL), pokazać e-mail z załączoną w pdf-ie informacją, możesz również pokazać powiadomienie/kod w aplikacji mojejKP (nie musisz podawać numeru PESEL) lub przedstawić wydruk informacyjny.

e-skierowanie

E-skierowanie to nowoczesna forma wystawiania skierowań medycznych, która umożliwia skierowanie pacjenta do szpitala, lekarza specjalisty, na konkretne zabiegi lub badania, a także do sanatorium. Aby otrzymać e-skierowanie w formie SMS-a lub e-maila, pacjent powinien zalogować się do swojego **Internetowego**



Konta Pacjenta, przejść do sekcji „Ustawienia” i podać numer telefonu lub adres e-mail. Dalsze informacje na temat e-skierowania można znaleźć na stronie: <https://pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta/eskierowanie>

e-zwolnienie

Kolejnym elektronicznym dokumentem, który może wystawić lekarz jest e-zwolnienie, którego nie musisz już dostarczać do pracodawcy. W sytuacji, gdy podczas badania pacjenta, lekarz stwierdzi, że pacjentowi przysługuje zwolnienie lekarskie wystawi je w wersji elektronicznej.



Recepta farmaceutyczna

Pilnie potrzebuję leku na receptę, ale nie mogę się skontaktować z lekarzem. Co mogę zrobić?

W takiej sytuacji możesz udać się do apteki, w której to farmaceuta może wystawić Ci e-receptę (tzw. recepta farmaceutyczna). Pamiętaj jednak, że w przypadku poważnych schorzeń, po powrocie z wakacji, zawsze warto skonsultować się z lekarzem w celu uzyskania profesjonalnej porady i opieki medycznej.

PAMIĘTAJ!

Taką receptę wystawić może jedynie farmaceuta posiadający prawo wykonywania zawodu farmaceuty, a nie każda osoba pracująca w aptece lub punkcie aptecznym.

Na takiej receptycie nie mogą być przepisane leki zawierające środki odurzające i substancje psychotropowe. Podczas wystawiania e-recepty w aptece, farmaceuta może z tobą przeprowadzić wywiad medyczny, a następnie możesz zostać poproszony o podpisanie oświadczenia o aktualnie zażywanych lekach lub twoim stanie zdrowia.

Recepta farmaceutyczna jest realizowana z pełnym pokryciem kosztów, czyli odpłatnością w wysokości 100%.





Gdy Twój lekarz rodzinny przebywa na urlopie...

Przychodnia **ma obowiązek** zapewnić pacjentom dostęp do leczenia nawet w przypadku nieobecności lekarza przebywającego na urlopie. Jest także **zobowiązana zagwarantować pacjentom zastępstwo** w czasie nieobecności ich

lekarza rodzinnego. Informacja o nieobecności lekarza rodzinnego powinna zostać umieszczona na terenie placówki medycznej, czyli w budynku przychodni, w której lekarz przyjmuje.



Dziecko pod opieką osób bliskich

Gdy dziecko przebywa na wakacjach pod opieką np. dziadka, babci lub krewnych, rodzice przed wyjazdem powinni **upoważnić** ich do zwrócenia się w razie konieczności o pomoc medyczną dla malucha.

PAMIĘTAJ!

Upoważnienie powinno mieć formę pisemną, zawierać dane rodziców i opiekunów, a także dziecka, np. PESEL.



Jeżeli rodzice planują urlop, podczas którego dziecko, pozostające pod opieką np. krewnych, ma zaplanowaną wizytę u lekarza specjalisty, powinni wcześniej złożyć w poradni stosowne upoważnienie dla wyznaczonej osoby wraz ze wskazaniem zakresu wizyty.

Upoważnienie zostanie włączone do dokumentacji medycznej dziecka, a wskazana osoba będzie mogła uczestniczyć w konsultacji lekarskiej, badaniach diagnostycznych i wyrażać zgodę na leczenie małego pacjenta.

Korzystanie z pomocy lekarza poza miejscem zamieszkania

Jeżeli w czasie pobytu poza miejscem zamieszkania np. na urlopie, wyjeździe służbowym czy podczas wizyty u krewnych, nagle zachorujesz lub stan Twojego zdrowia się pogorszy:

- **jeżeli jesteś ubezpieczony** możesz udać się do dowolnej przychodni, która ma podpisaną umowę z NFZ. Możesz tam skorzystać z bezpłatnego leczenia w ramach podstawowej opieki zdrowotnej po potwierdzeniu prawa do bezpłatnych usług medycznych. W sytuacji braku możliwości potwierdzenia uprawnień przez system możesz złożyć oświadczenie o posiadanych uprawnieniach.

Na podstawie takiego dokumentu zostaną Ci bezpłatnie udzielone pełne świadcze-

nia, obejmujące też możliwość uzyskania recepty refundowanej.

- **po godzinach pracy przychodni** od godz. 18.00 do godz. 8.00 rano następnego dnia oraz w soboty, niedziele, dni świąteczne i inne dni ustawowo wolne od pracy, możesz skorzystać z nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej – masz możliwość uzyskania teleporady, jak i wizyty osobistej



Wzory oświadczeń dostępne są tutaj: <https://pacjent.gov.pl/jak-potwierdzic-ubezpieczenie>



Informacja o miejscu działania placówek nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej powinna być umieszczona w widocznym miejscu wewnątrz i na zewnątrz każdej przychodni.

- Kontaktując się z **Teleplatformą Pierwszego Kontakt** – dzwoniąc na numer 800 137 200 albo wypełniając formularz internetowy (www.gov.pl/zdrowie/tpk).

Sytuacje nagłe – korzystanie z pomocy szpitalnego oddziału ratunkowego

W sytuacjach nagłych, wymagających natychmiastowej interwencji medycznej – np. złamanie, zwichnięcie, zranienie lub oparzenie, a także, gdy pojawiają się objawy pogarszania stanu zdrowia, których bezpośrednim następstwem może być poważne uszkodzenie funkcji organizmu lub utrata życia – zgłoś się do najbliższego szpitala.

Pomoc medyczna jest tam udzielana przez całą dobę, **bez konieczności posiadania skierowania.**



PAMIĘTAJ!

Zarówno SOR jak i szpitalna izba przyjęć, są to miejsca, do których możesz się zgłosić w stanie nagłego zagrożenia zdrowia lub życia. Będąc w tej sytuacji możesz także skorzystać z pomocy zespołów ratownictwa medycznego dzwoniąc pod numer 112 lub 999.

Korzystając z pomocy medycznej na szpitalnym oddziale ratunkowym masz prawo otrzymać:

- **wszystkie niezbędne dokumenty** - jeśli Twój stan zdrowia wymaga dalszej diagnostyki lub konsultacji lekarskich powinieneś otrzymać np. receptę czy też skierowanie do lekarza specjalisty.
- **zwolnienie lekarskie** - lekarz po bezpośrednim zbadaniu i udzieleniu pomocy medycznej, jeśli stan Twojego zdrowia tego wymaga, powinien

wystawić orzeczenie o czasowej niezdolności do pracy. Bezprawne jest odsyłanie pacjenta po zwolnienie lekarskie do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej czy też lekarza specjalisty w ramach ambulatoryjnej opieki specjalistycznej. W przypadku kontynuacji leczenia dalsze zwolnienia powinien wystawić lekarz rodzinny stale zajmujący się pacjentem.



EKUZ dla wyjeżdżających do krajów europejskich

EKUZ, czyli Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego jest dokumentem wydawanym przez Narodowy Fundusz Zdrowia w postaci plastikowej karty, uprawniającej do korzystania ze świadczeń zdrowotnych podczas pobytu na terytorium innego państwa członkowskiego Unii Europejskiej lub EFTA.

Na podstawie EKUZ, w sytuacjach nagłych i niespodziewanych, można korzystać z opieki medycznej na terenie innego państwa w placówkach działających w ramach powszechnego systemu ochrony zdrowia.



Karta EKUZ gwarantuje takie zasady udzielania świadczeń zdrowotnych, jakie obowiązują ubezpieczonych w kraju, w którym przebywają

Np. jeśli w danym państwie pacjent dopłaca do transportu sanitarnego, pierwszych dni w szpitalu, leków czy wizyty u lekarza, ubezpieczonych obywateli z pozostałych krajów również będzie obowiązywała taka dopłata.

Wniosek o EKUZ możesz złożyć:

- 1. Osobiście w oddziale NFZ, wysłać e-mailem lub pocztą tradycyjną**
 - pobierz wniosek w oddziale NFZ, uprawnionej delegaturze lub ze strony internetowej www.nfz.gov.pl
 - wniosek wydrukuj, wypełnij i podpisz
 - złóż wypełniony i podpisany wniosek w oddziale NFZ lub uprawnionej delegaturze lub prześlij na jej adres



- gdy wyjeżdżasz w związku z pracą – wyślij e-mailem zeskanowany wniosek na adres ekuz.praca@nfz.gov.pl.

2. Przez elektroniczną skrzynkę podawczą (ePUAP)

Instrukcję, jak złożyć wniosek znajdziesz na stronie www.nfz.gov.pl

3. Przez Internetowe Konto Pacjenta
Zaloguj się na IKP i wejdź w zakładkę „Moje konto”. Poniżej informacji o Twoim ubezpieczeniu zdrowotnym znajdziesz informację o karcie EKUZ. Kliknij w „Złóż wniosek”.



EKUZ nie jest kartą dla całej rodziny. Każdy jej członek otrzymuje swoją kartę, także dziecko. EKUZ jest ważna z dowodem tożsamości dziecka lub rodzica.

Wakacyjna apteczka

Przed wyjazdem na wakacje warto zadbać o odpowiednie wyposażenie apteczki. Pamiętaj, że w razie potrzeby będziesz mieć wszystko pod ręką, aby szybko i skutecznie poradzić sobie z różnymi dolegliwościami. Oto lista niezbędnych rzeczy, które powinny znaleźć się w Twojej wakacyjnej apteczce:

- **krem z filtrem oraz preparat na oparzenia słoneczne**

Niezależnie od tego, czy wybierasz się na plażę, czy na górskie wędrowki, ważne jest, aby chronić swoją skórę przed promieniowaniem słonecznym.



- **preparat odstrasżający owady**
Spotkanie z uciążliwymi owadami, takim jak komary czy kleszcze, może zepsuć nawet najpiękniejsze chwile podczas wakacji. Przygotuj się na tę ewentualność i zaopatr się w preparat odstrasżający, który pomoże Ci uniknąć ukąszeń i nieprzyjemnych reakcji alergicznych.

- **leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe**

Zadbaj o to, aby były one odpowiednie dla Twojej grupy wiekowej i spełniały zalecenia lekarza.

- **środki opatrunkowe: plastry różnej wielkości, jałowa gaza, bandaż elastyczny**

Postaw na różnej wielkości plastry, jałową gazę i bandaż elastyczny. Będziesz w stanie udzielić pierwszej pomocy w razie potrzeby.





- **płyn do dezynfekcji ran**

Dbaj o higienę i zapobiegaj infekcjom. Płyn do dezynfekcji ran, który znajdziesz w apteczce, pozwoli Ci odpowiednio oczyścić skaleczenia lub otarcia, zmniejszając ryzyko infekcji.

- **leki na problemy pokarmowe**

Zmiana diety czy spożywanie potraw w miejscach, gdzie higiena może być niewystarczająca, może prowadzić do

probleków z układem pokarmowym. Przygotuj się na taką ewentualność i miej przy sobie odpowiednie leki na problemy pokarmowe, takie jak środki przeciwbiegunkowe czy preparaty na niestrawność.

Pamiętaj, że ważne jest również regularne sprawdzanie dat ważności wszystkich produktów w apteczce.

Pielęgnuj swoje zdrowie podczas wakacji!

- **Przestrzegaj zasad higieny:**

W czasie podróży i pobytu w nowym miejscu, pamiętaj o regularnym myciu rąk wodą i mydłem lub używaniu środka do dezynfekcji. Unikaj dotykania twarzy, szczególnie oczu, nosa i ust, bez uprzedniego umycia rąk. To pomoże zapobiec infekcjom i chorobom przenoszonym drogą kropelkową.

- **Utrzymuj odpowiednią higienę żywności:**

Jeśli planujesz przygotowywać posiłki samodzielnie podczas wakacji, pamiętaj o dokładnym myciu owoców, warzyw i innych składników przed ich spożyciem.



Przechowuj żywność w odpowiednich warunkach, aby uniknąć skażenia i zatrucia pokarmowego.

- **Pij bezpieczną wodę:**

Upewnij się, że pijesz wodę bezpieczną do spożycia. Jeśli nie masz pewności co do jakości wody, lepiej sięgnąć po butelkowaną wodę pitną. Unikaj również lodu w napojach, jeśli nie jesteś pewien, że został wykonany z bezpiecznej wody.





Rzecznik Praw Pacjenta

ul. Młynarska 46
01-171 Warszawa

kancelaria@rpp.gov.pl
www.gov.pl/rpp

Publikacja dostępna:
www.gov.pl/rpp/broszury-i-poradniki



Telefoniczna Informacja Pacjenta


800 190 590



Rzecznik Praw Pacjenta



POLSKIE TOWARZYSTWO
MEDYCYNY RODZINNEJ



Udanych i bezpiecznych wakacji

życzy



Rzecznik Praw Pacjenta