

# ZE ZDROWIEM

NR 8

MAGAZYN

## System opieki zdrowotnej



**Jak szukać pomocy  
w systemie opieki  
zdrowotnej?**

**NFZ**

Ministerstwo  
Zdrowia

**Co to jest opieka  
koordynowana?**

## SŁOWNICZEK

### **Podstawowa opieka zdrowotna (POZ)** –

polega na zapewnieniu uprawnionym osobom mieszkającym w Polsce kompleksowych i skoordynowanych świadczeń. Oparta jest na prawie do imiennego wyboru lekarza, pielęgniarki i położnej podstawowej opieki zdrowotnej. Obejmuje także profilaktyczną opiekę nad dziećmi i młodzieżą sprawowaną przez pielęgniarkę lub higienistkę w szkole.

### **Opieka koordynowana (OK)** –

to szersze możliwości diagnozowania i leczenia najczęstszych chorób przewlekłych przez lekarza POZ. W ramach opieki koordynowanej lekarz POZ współpracuje z lekarzami specjalistami, pielęgniarką POZ i dietetykiem, ustala indywidualny plan opieki medycznej, ma możliwość kierowania na dodatkowe badania diagnostyczne z zakresu kardiologii, diabetologii, chorób płuc, alergologii oraz endokrynologii. Terapię wspomaga koordynator, który czuwa nad realizacją planu leczenia, ustala m.in. terminy badań, wizyt i konsultacji, porad edukacyjnych i dietetycznych.

### **Ambulatoryjna opieka specjalistyczna (AOS)** –

to leczenie specjalistyczne. Zwykle kieruje na nie lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, gdy uzna, że potrzebna jest pomoc lekarza specjalisty – do niektórych specjalistów nie potrzeba skierowania. Skierowanie uprawnia do wizyty u wskazanego lekarza specjalisty w dowolnej placówce, która ma umowę z NFZ.

### **Nocna i świąteczna opieka zdrowotna (NiŚOZ)** –

to świadczenia w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej udzielane od poniedziałku do piątku w godzinach od 18 do 8 następnego dnia oraz całonocowo w dni ustawowo wolne od pracy. Dotyczy sytuacji nagłego zachorowania lub pogorszenia się stanu zdrowia, gdy nie pracują placówki POZ. Pacjent może skorzystać z dowolnej przychodni NiŚOZ na terenie całego kraju.

### **Szpitalny oddział ratunkowy (SOR)** –

to miejsce, w którym ratuje się nagle zagrożone zdrowie człowieka. Lekarz SOR kieruje wyłącznie na badania i konsultacje niezbędne ze względu na stan gwałtownego zagrożenia życia lub zdrowia. Ma na celu ustabilizowanie funkcji życiowych pacjenta. Następnie pacjent jest wypisywany albo przyjęty do właściwego oddziału szpitalnego.

## SKRÓTY, KTÓRE WARTO ZNAĆ

**AOS** – ambulatoryjna opieka specjalistyczna

**EKUZ** – Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego

**IKP** – Internetowe Konto Pacjenta

**mojeIKP** – aplikacja na telefon z dostępem do IKP

**NFZ** – Narodowy Fundusz Zdrowia

**NiŚOZ** – nocna i świąteczna opieka zdrowotna

**OK** – opieka koordynowana

**POZ** – podstawowa opieka zdrowotna

**SOR** – szpitalny oddział ratunkowy

**TIP** – Telefoniczna Informacja Pacjenta

**TPK** – Teleplatforma Pierwszego Kontakt

**ZOL** – zakład opiekuńczo-leczniczy

**ZPO** – zakład pielęgnacyjno-opiekuńczy

# Spis treści

- 04 Czemu służy system ochrony zdrowia?
- 06 Schemat systemu zdrowia
- 08 POZ – Podstawowa opieka zdrowotna
- 10 Opieka koordynowana w POZ
- 11 Ambulatoryjna opieka specjalistyczna
- 12 Co warto wiedzieć o leczeniu szpitalnym?
- 13 W nocy i w święta też możesz skorzystać z pomocy medycznej
- 14 Gdy trzeba nagle ratować czyjeś życie lub zdrowie
- 15 Profilaktyka – lepiej zapobiegać niż leczyć

## Szanowni Państwo,

wspieranie pacjentów to jedno z zadań Narodowego Funduszu Zdrowia. Zależy nam zwłaszcza na jakości i dostępności świadczeń. Równie ważne jest rzetelne informowanie pacjentów o ich uprawnieniach i profilaktyce. Realizujemy to zadanie m.in. poprzez wydawanie magazynu „Ze Zdrowiem” – praktycznego przewodnika po systemie ochrony zdrowia i zasadach zdrowego życia.

Numer 8 poświęciliśmy w całości systemowi opieki zdrowotnej. Chcieliśmy w prosty, jasny sposób opisać, jak on funkcjonuje. Znajdziecie tu Państwo najważniejsze informacje na temat podstawowych zasad korzystania z systemu.

Podpowiadamy, kiedy można skorzystać z podstawowej opieki zdrowotnej, gdzie zwrócić się w sytuacji wypadku lub pogorszenia stanu zdrowia w weekend czy w nocy. Wyjaśniamy, czym jest opieka koordynowana, a czym ambulatoryjna opieka specjalistyczna. Przypominamy o rozważnym wzywaniu na pomoc zespołów ratownictwa medycznego, których praca służy ratowaniu ludzi w sytuacji zagrożenia życia. Mamy nadzieję, że ta pigułka wiedzy w jednym miejscu ułatwi Państwu poruszanie się po systemie opieki zdrowotnej.

Zachęcam Państwa do lektury i życzę, by dostarczyła wielu przydatnych informacji.

Z wyrazami szacunku  
Małgorzata Dziedziak  
Zastępca Prezesa  
Narodowego Funduszu Zdrowia ds. Operacyjnych

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**WYDAWCA I REALIZACJA** Narodowy Fundusz Zdrowia,  
ul. Rakowiecka 26/30, 02-528 Warszawa

**REDAKTOR NACZELNA** Iwona Gniedziejko-Pluciennik (NFZ)

**ZDJĘCIA I GRAFIKI** Adobe Stock **KONTAKT Z REDAKCJĄ** pacjent@nfz.gov.pl

**DANE Z DNIA** 1.06.2023 r. **MIEJSCE WYDANIA** Warszawa



# Czemu służy system ochrony zdrowia?

**System ochrony zdrowia gwarantuje każdej uprawnionej osobie zorganizowaną opiekę zdrowotną oraz równy dostęp do świadczeń zdrowotnych.**

**Pacjenci mają prawo do świadczeń opieki zdrowotnej, których celem jest:**

- zapobieganie chorobom i urazom
- wczesne wykrywanie chorób
- leczenie
- pielęgnacja
- zapobieganie niepełnosprawnościom i ich ograniczanie.

**Jeżeli masz ubezpieczenie** lub inne prawo do świadczeń opieki zdrowotnej, możesz korzystać ze świadczeń zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych, tj. bezpłatnych dla pacjenta. Wizyta u lekarza, pobyt w szpitalu, wystawienie recepty, zabieg rehabilitacyjny w ramach NFZ, leczenie w sanatorium – wszystko to są świadczenia zdrowotne.

**Świadczenia gwarantowane, do których masz prawo** są wymienione w wykazach świadczeń gwarantowanych określonych w rozporządzeniach Ministra Zdrowia.

**Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ)** dba o jakość i dostępność świadczeń oraz przede wszystkim finansuje świadczenia realizowane w ramach zawartych umów.

**Prawo do świadczeń w Polsce** mają osoby ubezpieczone obowiązkowo, dobrowolnie lub spełniające inne warunki. Status swojego ubezpieczenia możesz sprawdzić w Internetowym Koncie Pacjenta.

**Najważniejsze ogniwa** systemu opieki zdrowotnej w Polsce to podstawowa opieka zdrowotna (POZ), przychodnie specjalistyczne (AOS) i szpitale. Do niektórych z nich potrzebujesz skierowania, do innych nie jest wymagane.

## **WARTO WIEDZIEĆ:**

**W Polsce nie obowiązuje tzw. rejonizacja! Sam wybierasz placówkę, w której chcesz się leczyć. Może się ona znajdować poza miejscowością, w której mieszkasz.**

## KRÓTKI PRZEWODNIK, GDZIE SIĘ ZWRÓCIĆ PO POMOC:



**masz problem zdrowotny, czujesz się źle lub Twój stan się pogorszył**, chcesz uzyskać porady na temat profilaktyki chorób – **idziesz do swojego lekarza POZ** (od poniedziałku do piątku między 8 a 18)



**masz nagły problem zdrowotny w nocy lub w święta**: czujesz się bardzo źle, twój stan się zaostrzył – **idziesz do dowolnej placówki nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej (NiŚOZ) lub dzwonisz po teleporadę na Teleplatformę Pierwszego Kontakt (TPK) – 800 137 200** (czynne od godziny 18 do 8 następnego dnia od poniedziałku do piątku oraz całodobowo w dni ustawowo wolne od pracy i weekendy)



**ktoś uległ wypadkowi, jest w stanie ostrego bólu lub zagrożenia życia** – **udzielasz pierwszej pomocy, wzywasz zespół ratownictwa medycznego lub zawozisz poszkodowanego na oddział szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).**

**IKP** – Internetowe Konto Pacjenta ma każdy, kto ma PESEL.

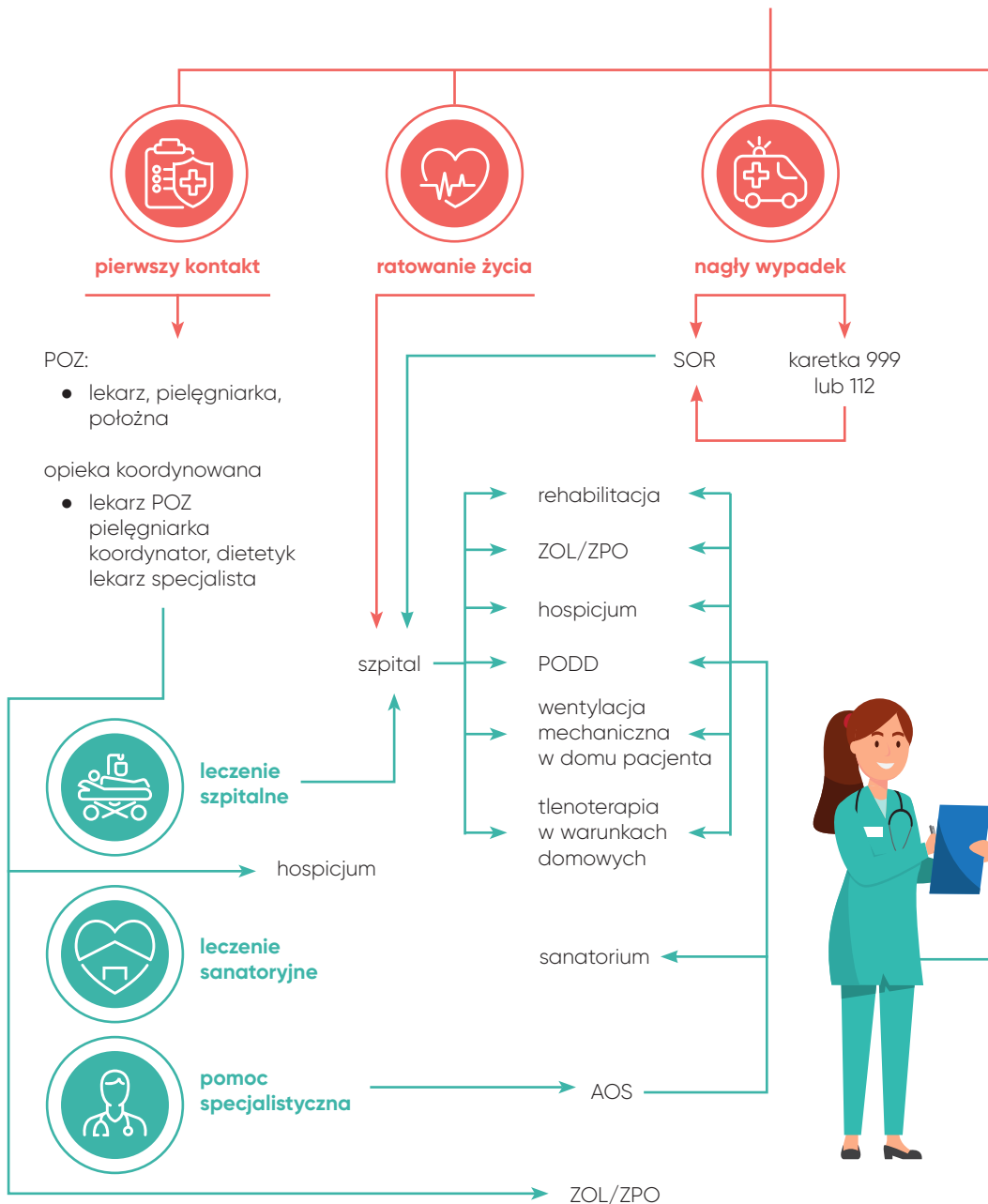
- Jest bezpłatne – możesz się zalogować przez stronę pacjent.gov.pl.
- Znajdziesz tam swoje e-recepty, e-skierowania, historię leczenia, listę przepisanych leków i wyrobów medycznych.
- Złożysz deklarację wyboru lekarza, pieczętniarki, położnej POZ, złożysz wniosek o EKUZ.
- Jako rodzic, który zgłosił dziecko do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS), masz dostęp do jego IKP.

**mojeIKP** – to bezpłatna aplikacja na telefon – daje dostęp do najważniejszych funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta.

**EKUZ** – Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego jest honorowana w państwach członkowskich Unii Europejskiej oraz EFTA (Islandii, Liechtensteinie, Norwegii i Szwajcarii) i w Wielkiej Brytanii. W razie nagłej choroby lub wypadku skorzystasz z pomocy medycznej na prawach, jakie obowiązują osoby ubezpieczone w państwie, do którego wyjeżdżasz.



# Schemat systemu opieki



# zdrowotnej



**noc, weekend, święto**

- nocna i świąteczna opieka zdrowotna
- nocna pomoc stomatologiczna



**pomoc specjalistyczna**

- stomatolog
- AOS: lekarz specjalista
  - psychiatra
  - onkolog
  - wenerolog
  - ginekolog i położnik

szpital

- rehabilitacja
- ZOL/ZPO
- hospicjum
- PODD
- wentylacja mechaniczna w domu pacjenta
- tlenoterapia w warunkach domowych



## LEGENDA:

- AOS ambulatoryjna opieka specjalistyczna
- PODD pielęgniarska opieka długoterminowa domowa
- POZ podstawowa opieka zdrowotna
- ZOL zakład opiekuńczo-leczniczy
- ZPO zakład pielęgnacyjno-opiekuńczy



Telefoniczna  
Informacja Pacjenta  
**800 190 590**

Bezpłatnie 24h/7 dni w tygodniu  
Dowiedz się:

- gdzie otrzymasz pomoc medyczną
- w której aptece znajdziesz swój lek
- jakie badania profilaktyczne warto wykonać.



**bez wychodzenia z domu**

- Internetowe Konto Pacjenta (IKP)
- Teleplatforma Pierwszego Kontakt (TPK) porada w nocy i w święta



**informacja**

- [nfz.gov.pl](http://nfz.gov.pl)
- [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)
- Telefoniczna Informacja Pacjenta (TIP)



# POZ – podstawowa opieka zdrowotna

**W podstawowej opiece zdrowotnej (POZ) lekarz, pielęgniarka i położna udzielają świadczeń zdrowotnych.**

Zawsze możesz zdecydować o zmianie wybranego przez siebie lekarza, pielęgniarki i położnej. Dwa razy w roku kalendarzowym jest to bezpłatne. Za każdą kolejną zmianę zapłacisz 80 zł. Jeśli powód nie zależy od Ciebie (np. zlikwidowana jest placówka, Twój lekarz odszedł na emeryturę), nie musisz płacić.

**Lekarza POZ, pielęgniarkę i położną wybierzesz:**

- osobiście – przez pisemną deklarację w wybranej przychodni lub
- elektronicznie – przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP).

Placówki POZ są dostępne dla pacjentów od poniedziałku do piątku w godzinach od 8 do 18.

POZ obejmuje także profilaktyczną opiekę nad dziećmi i młodzieżą, którą sprawuje pielęgniarka lub higienistka w szkole.

Informacje o Twoim lekarzu, skierowaniach, receptach znajdziesz na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP). Możesz też pomóc je założyć osobie, którą się opiekujesz i mieć do niego dostęp. Możesz wejść na IKP przez aplikację na telefon mojejKP.





## CZYM ZAJMUJE SIĘ LEKARZ POZ

- Diagnostuje i leczy choroby.
- Ustala leczenie i monitoruje jego efekty.
- Wystawia recepty i zlecenia na zaopatrzenie w wyroby medyczne.
- Wystawia zwolnienia.
- Kwalifikuje do obowiązkowych szczepień ochronnych.
- Ocenia stan zdrowia w ramach bilansów zdrowia.
- Kieruje na diagnostykę laboratoryjną oraz obrazową i nieobrazową (EKG, RTG, USG), w tym również na test w kierunku COVID-19 i COMBO (grypa, COVID-19 i wirus RSV).
- Interpretuje wyniki badań i konsultacji medycznych wykonanych w innych placówkach leczniczych.
- Kieruje na leczenie uzdrowiskowe i rehabilitacyjne.
- Kieruje do lekarzy specjalistów lub do szpitala.
- Kieruje do pielęgniarskiej opieki długoterminowej domowej, zakładu opiekuńczo-leczniczego lub hospicjum.
- Orzeka o stanie zdrowia.
- Kwalifikuje i wystawia zlecenia na transport sanitarny.
- Wystawia zlecenia na zabiegi do pielęgniarki POZ.
- Wystawia kartę diagnostyki i leczenia onkologicznego (zwaną kartą DILO).

Jeśli nie możesz z powodu choroby przyjść do poradni, umów wizytę domową lekarza, pielęgniarki lub położnej.



## JAK MOŻE CI POMÓC PIELĘGNIARKA POZ

Pielęgniarka POZ może przepisać receptę na wybrane leki czy wyroby medyczne.

### Zgłoś się do niej, jeśli:

- masz skierowanie na zastrzyk
- masz skierowanie na wykonanie opatrunku lub masz problem z trudno gojącą się raną
- nie wiesz, jak prawidłowo zmierzyć ciśnienie krwi czy poziom cukru
- wyszedłeś ze szpitala – masz trudno gojącą się ranę, cewnik, wyłonioną stomię i nie wiesz, jak właściwie postępować.

Poza godzinami pracy POZ działa nocna i świąteczna opieka zdrowotna.



## W CZYM POMOŻE CI POŁOŻNA POZ

Położna POZ zajmuje się kompleksową opieką położniczą nad kobietami oraz noworodkami do 2 miesiąca życia.

### Zgłoś się do położnej, jeśli:

- jesteś w ciąży
- chcesz uzyskać poradę laktacyjną
- chcesz dowiedzieć się, jak prawidłowo dbać o noworodka
- przeszłaś operację ginekologiczną lub ginekologiczno-onkologiczną i potrzebujesz porady
- chcesz się dowiedzieć o antykoncepcji.

# Opieka koordynowana w POZ



**Od października 2022 r. placówki POZ sukcesywnie wdrażają opiekę koordynowaną.**

## **CO TO JEST OPIEKA KOORDYNOWANA**

To diagnostyka i leczenie choroby przewlekłej w ciągły i kompleksowy sposób. Opieką koordynowaną pacjenta zajmuje się zespół złożony z lekarza POZ, lekarzy takich specjalności, jak:

- kardiologia
- diabetologia
- endokrynologia
- pulmonologia

we współpracy z pielęgniarką i dietetykiem.

## **DLA KOGO PRZEZNACZONA JEST OPIEKA KOORDYNOWANA**

Dla pacjentów:

- chorych na najczęściej występujące choroby przewlekłe układu krążenia i układu oddechowego oraz cukrzycę i choroby tarczycy.

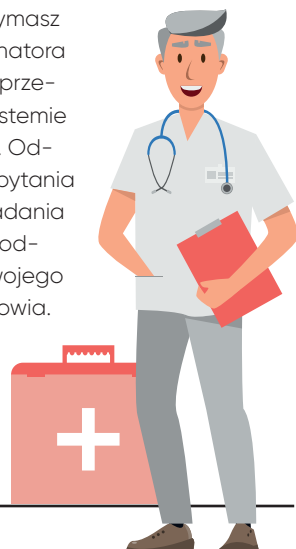
## **DLACZEGO OPIEKA KOORDYNOWANA JEST WAŻNA**

Jako pacjent z chorobą przewlekłą otrzymasz od lekarza POZ indywidualny plan opieki medycznej (IPOM), który będzie dostosowany do Twoich potrzeb zdrowotnych.

## **Lekarz zaplanuje z Tobą:**

- daty kolejnych porad lekarskich, również z udziałem wybranych lekarzy specjalistów
- badania diagnostyczne – w KO skróci się czas oczekiwania
- porady dietetyczne, czyli co, kiedy, jak często i ile powinieneś jeść
- porady edukacyjne – dowiesz się, jak radzić sobie z chorobą, jak przyjmować leki. Nauczysz się prawidłowo mierzyć ciśnienie krwi, poziom cukru lub natlenienie krwi. Dowiesz się, co robić w sytuacji pogorszenia stanu zdrowia.

Dodatkowo otrzymasz wsparcie koordynatora opieki, który jest przewodnikiem po systemie ochrony zdrowia. Odpowie na Twoje pytania i zaproponuje badania profilaktyczne – odpowiednie do Twojego wieku i stanu zdrowia.



# Ambulatoryjna opieka specjalistyczna

## AOS ZAPEWNIĄ LECZENIE U LEKARZY SPECJALISTÓW.



**Otrzymujesz skierowanie** od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej – to on uznaje, że niezbędna jest porada lekarza specjalisty (nie wystawia skierowania na żądanie pacjenta).

Skierowanie uprawnia Cię do zapisania się tylko do jednej przychodni.



**Wybierasz poradnię** specjalistyczną, która ma umowę z NFZ.

**Zapisujesz się telefonicznie, e-mailowo lub osobiście** – dokument musisz dostarczyć do 14 dni od daty umówienia wizyty. Jeśli jest to e-skierowanie – masz je na Twoim Internetowym Koncie Pacjenta (IKP).

**SKIEROWANIE JEST WAŻNE, DOPÓKI BĘDZIE POTRZEBNE LECZENIE – LEKARZ SPECJALISTA WYZNACZA TERMINY KOLEJNYCH WIZYT.**

### NIE POTRZEBUJESZ SKIEROWANIA DO:

- psychiatry
- ginekologa i położnika
- onkologa
- wenerologa
- dentysty.

**Dodatkowo dzieci i młodzież nie muszą mieć skierowania do poradni psychiatrycznej, psychologicznej i psychoterapeutycznej.**

### NIE MUSISZ MIEĆ SKIEROWANIA DO SPECJALISTÓW, JEŚLI JESTEŚ:

- chory na gruźlicę
- zakażony wirusem HIV
- uzależniony lub współuzależniony od alkoholu, środków odurzających i substancji psychotropowych, hazardu – w zakresie leczenia odwykowego
- inwalidą wojennym lub wojskowym, kombatantem lub osobą represjonowaną
- cywilną niewidomą ofiarą działań wojennych
- uprawnionym żołnierzem lub pracownikiem – w zakresie leczenia urazów lub chorób nabytych podczas wykonywania zadań poza granicami państwa
- poszkodowanym weteranem, w zakresie leczenia urazów lub chorób nabytych podczas wykonywania zadań poza granicami państwa
- działaczem opozycji antykomunistycznej lub osobą, która była represjonowana z powodów politycznych
- osobą posiadającą orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności
- osobą z kartą diagnostyki i leczenia onkologicznego (DiLO), zwaną zieloną kartą.

# Co warto wiedzieć o leczeniu szpitalnym?



**Lekarz POZ i lekarz specjalista mogą skierować Cię do szpitala, gdy tego wymaga Twój stan zdrowia. Jeśli masz uprawnienia do świadczeń medycznych, Twoje leczenie w szpitalu będzie bezpłatne.**



Skierowanie jest ważne do momentu przyjęcia Cię do placówki.

## Po otrzymaniu skierowania

- Skontaktujesz się z wybranym przez Ciebie szpitalem na terenie Polski, który ma podpisaną umowę z NFZ.
- Zostaniesz wpisany na listę oczekujących – w ciągu 14 dni roboczych musisz dostarczyć do szpitala skierowanie: osobiście, przez osobę trzecią lub pocztą.
- Możesz się zapisać tylko do jednej placówki medycznej.
- E-skierowanie nie wymaga dostarczenia. Szpital zobaczy je automatycznie na Twoim koncie (IKP).

Jeśli szpital nie może Cię przyjąć w dniu zgłoszenia, zostaniesz zapisany na listę oczekujących.

## Bez skierowania możesz zgłosić się do szpitala:

- po wypadku
- po zatruciu
- z urazem
- kiedy rozpoczął się poród
- w sytuacji zagrożenia życia
- w sytuacji nagłego pogorszenia się zdrowia.

## SZPITAL PSYCHIATRYCZNY

Jeśli pilnie potrzebujesz pomocy psychiatrycznej, bo jesteś w kryzysie psychicznym lub zmagasz się z uzależnieniem – zgłoś się do szpitala psychiatrycznego lub innej placówki, która sprawuje całodobową opiekę psychiatryczną lub odwykową.

## POBYT W SZPITALU

Szpital ma obowiązek zapewnić Ci bezpłatne badania diagnostyczne, leki i wyroby medyczne. Dotyczy to także Twoich chorób przewlekłych, rozpoczętej wcześniej terapii i wystąpienia chorób współistniejących. Podczas pobytu w szpitalu masz prawo do wyżywienia – odpowiedniego do Twojego stanu zdrowia.

Po zakończeniu leczenia szpitalnego otrzymasz kartę informacyjną, skierowania na zalecane świadczenia, recepty, zlecenia na wyroby medyczne.

Kartę pokaż lekarzowi, który skierował Cię do szpitala.



# W nocy i w święta

też możesz skorzystać  
z pomocy medycznej

Podczas świąt i w nocy, gdy nie pracują placówki POZ, skorzystaj z najbliższego punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej lub z teleporady.

## MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z POMOCY NA TERENIE CAŁEGO KRAJU, GDZIEKOLWIEK SIĘ ZNAJDZIESZ, KIEDY:

- nagle zachorujesz, a lekarz rodzinny już nie pracuje
- nagle pogorszy się stan Twojego zdrowia, nie masz jednak objawów sugerujących, że jesteś w stanie bezpośredniego zagrożenia życia, a zastosowane środki lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły poprawy
- ból brzucha czy głowy nie ustępuje po przyjęciu środków przeciwbólowych
- zachodzi obawa, że oczekiwanie na otwarcie przychodni POZ może niekorzystnie wpłynąć na Twój stan zdrowia.

W wybranej placówce przyjmie Cię lekarz i otrzymasz świadczenia medyczne w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej.

## MOŻESZ TEŻ W PODOBNYCH SYTUACJACH SKORZYSTAĆ Z TELEPORADY POPRZEC TELEPLATFORMĘ PIERWSZEGO KONTAKTU (TPK)

### Zadzwoń pod bezpłatny

numer **800 137 200** – uzyskasz poradę pielęgniarki, położnej lub lekarza przez telefon.

Przez TPK otrzymasz też:

- e-receptę
- e-zwolnienie.

Teleplatforma Pierwszego Kontaktuje obsługuje pacjentów w kilku językach, m.in. polskim, angielskim i ukraińskim.

## KIEDY DZIAŁAJĄ NOCNA I ŚWIĄTECZNA POMOC ORAZ TELEPLATFORMA PIERWSZEGO KONTAKTU?

Pomoc działa całą dobę w święta ustawowo wolne od pracy, w weekendy oraz w dni powszednie od godziny 18 do 8 rano następnego dnia.

Adresy i dane kontaktowe do punktów nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej są dostępne na stronach internetowych oddziałów wojewódzkich NFZ. Znajdź je na [nfz.gov.pl](http://nfz.gov.pl)



# Gdy trzeba nagle **ratować** **czyjeś życie lub zdrowie**

**W sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia wezwij zespół ratownictwa medycznego.** Możesz też pojechać na SOR. Szpitalne Oddziały Ratunkowe pomagają osobom w stanach ciężkich, gdy grozi poważne uszkodzenie funkcji organizmu lub utrata życia – trzeba podjąć natychmiast diagnostykę i leczenie.

## **Są to sytuacje takie jak:**

- wypadek
- uraz
- zatrucie
- krwawienie z przewodu pokarmowego lub dróg moczowych
- podejrzenie zawału lub udaru, problemy z krążeniem.

**Lekarz SOR-u kieruje wyłącznie na badania i konsultacje niezbędne ze względu na stan nagłego zagrożenia życia lub zdrowia.** Następnie pacjent jest wypisywany albo zostaje przyjęty do właściwego oddziału szpitalnego.

## **JAK ZNALEŹ NAJBLIŻSZY SOR**

Adresy i dane kontaktowe do SOR-ów są na stronach internetowych oddziałów wojewódzkich NFZ – zobacz na [nfz.gov.pl](http://nfz.gov.pl). Możesz też zadzwonić pod bezpłatny numer całodobowej telefonicznej informacji pacjenta **(TIP) 800 190 590.**






Do SOR-u nie potrzeba skierowania i nie ma rejonizacji.



## **KOLEJNOŚĆ PRZYJĘCIA W SOR-ZE**

W przypadku SOR-u o kolejności przyjęcia pacjenta nie decyduje kolejność zgłoszenia, lecz stan zdrowia – oceniony przez personel medyczny. Szpitale prowadzą na SOR-ze metodę podziału pacjentów, tzw. triaż. Przeprowadza go pielęgniarka, ratownik medyczny lub lekarz. Pacjent jest przydzielany do jednej z kategorii, w zależności od stopnia pilności udzielenia świadczeń zdrowotnych.

### **KOLORY TRIAŻU – Czas oczekiwania na pierwszy kontakt z lekarzem:**

-  czerwony – natychmiast
-  pomarańczowy – do 10 minut
-  żółty – do 60 minut
-  zielony – do 120 minut
-  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 zostać przez triażystę przekierowane do placówki podstawowej opieki zdrowotnej.

**Pomoc medyczna w Szpitalnych Oddziałach Ratunkowych nie zastępuje wizyty u lekarza rodzinnego (POZ) czy lekarza poradni specjalistycznej (AOS).**

# Profilaktyka

## lepiej zapobiegać niż leczyć

Profilaktyka to świadczenia i działania na rzecz zachowania zdrowia, zapobiegania chorobom i wczesnego wykrywania chorób. **Obejmuje m.in.:**

- propagowanie zachowań prozdrowotnych
- badania profilaktyczne w celu wczesnego rozpoznania chorób
- wykonywanie szczepień ochronnych.

### Podstawowe indywidualne działania prozdrowotne to:

- zdrowe odżywianie
- aktywność fizyczna
- regularne badania kontrolne.

### ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO

Na portalu Diety NFZ znajdziesz bezpłatne przepisy. Otrzymasz plany żywieniowe dla siebie i swojej rodziny. Dostępne plany żywieniowe dostosowane są do wybranych przewlekłych schorzeń, jak: cukrzyca, Hashimoto, nadciśnienie czy otyłość. [Diety.nfz.gov.pl](http://Diety.nfz.gov.pl)

### RUSZAJ SIĘ

Odpowiednia ilość ruchu i regularne ćwiczenia są jednym z warunków długiego i zdrowego życia. Aktywność fizyczna powinna być dostosowana do Twojej kondycji, stanu zdrowia i wieku. Przygotowaliśmy program „8 tygodni do zdrowia” – bezpłatny plan bezpiecznych treningów, opracowany z myślą o osobach nieaktywnych i chorych przewlekle. [Akademia.nfz.gov.pl](http://Akademia.nfz.gov.pl)

### BADAJ SIĘ REGULARNIE

Wykonywanie badań profilaktycznych daje szansę na wczesne wykrycie wielu chorób i ich wyleczenie.

**Na portalu Akademia NFZ znajdziesz** kalendarz badań. Podpowiadamy w nim, jakie badania warto wykonać i do jakiego lekarza się udać.



[akademia.nfz.gov.pl](http://akademia.nfz.gov.pl)

### PROGRAMY PROFILAKTYCZNE DOSTĘPNE W NFZ

Część chorób można wykryć we wczesnym stadium i wdrożyć skuteczne leczenie.

Narodowy Fundusz Zdrowia finansuje programy profilaktyczne, które można wykonać bez skierowania w wybranych placówkach. Sprawdź, które z nich są odpowiednie dla Ciebie:



[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)



## Skorzystaj z darmowych jadłospisów dla siebie i dla całej rodziny

### Dieta **DASH**



Classic



Wege



Cukrzyca



Hashimoto



Nadciśnienie



Rodzina



Zaparcia



Senior



Depresja



Nadwaga i otyłość

# NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo  
Zdrowia

Wejdź na stronę [diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl)



- pobierz plany żywieniowe oparte na diecie DASH
- przeczytaj porady na temat zdrowego żywienia
- obejrzyj filmy z poradami żywieniowymi
- rozwiąż quizy o zdrowych nawykach
- zobacz e-booki z przepisami