

Jak otrzymać e-receptę na e-mail lub sms?



ELEKTRONICZNE SKIEROWANIE: KIERUJ SIĘ WYGODĄ!

Cyfryzacja ochrony zdrowia jest jednym z priorytetów rządu. E-skierowanie to kolejny dokument (po e-receptach), w którym tradycyjna postać papierowa zostanie zmieniona na formę elektroniczną. Celem wdrożenia jest usprawnienie procesu realizacji zapisów na badania zarówno dla pacjentów, jak i lekarzy. Dzięki nowatorskim rozwiązaniom możemy szybciej zareagować i skoordynować pomoc lekarską. E-skierowanie to niezwykle ułatwienie dla pacjenta w kwestii organizacji cyklicznych badań w różnych placówkach i ustalenia ich terminu.

Po co nam e-skierowanie?

Najważniejszą zaletą jest przede wszystkim brak konieczności dostarczania tego skierowania osobiście, wystarczy rozmowa telefoniczna

Inne zalety związane ze wprowadzeniem e-skierowań to:

- możliwość zdalnej rejestracji,
- zredukowanie problemu nieczytelności skierowań,
- zwiększone bezpieczeństwo,
- eliminacja zgubienia skierowania,
- możliwość śledzenia historii leczenia w Internetowym Koncie Pacjenta.

Jak działa e-skierowanie?

1. Lekarz wystawia i cyfrowo podpisuje e-skierowanie.
2. Pacjent otrzymuje e-skierowanie w wybranej formie, elektronicznej lub papierowej, np. e-mailem, SMS-em, w postaci wydruku informacyjnego.
3. Pacjent sam wybiera placówkę, w której dane świadczenie ma być zrealizowane, osobiście umawia się na wizytę.
4. Osoba rejestrująca e-skierowanie wprowadza do systemu przekazany 4-cyfrowy kod oraz PESEL pacjenta i zapisuje go na wizytę.
5. Pacjent zostaje umówiony na wizytę.

Pilotaż e-skierowania

Pilotaż e-skierowania potrwa do połowy 2019 r. Na obecnym etapie pilotażu 9 placówek może wystawiać i/lub realizować e-skierowania:

- Centrum Medyczne w Polanicy Zdroju,
- Centralny Ośrodek Medycyny Sportowej (3 lokalizacje),
- Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie,
- NZOZ PROMED A. Szendź, T. Zieliński (2 lokalizacje),
- Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej SPZOZ w Warszawie,
- SZPZOŁ Warszawa – Targówek.

Placówki biorące udział w pilotażu są oznaczone logo e-skierowania. W pierwszej kolejności zakres wdrożenia obejmie e-skierowania na usługi medycyny sportowej oraz tomografii komputerowej. Pacjenci już wkrótce będą mogli sprawdzić, gdzie otrzymają oraz zrealizują e-skierowanie pod adresem: mapa.pacjent.gov.pl

Wykaz świadczeń realizowany w ramach e-skierowań

Od 1 kwietnia br. skierowania w postaci elektronicznej będą wystawiane na:

- ambulatoryjne świadczenia specjalistyczne – finansowane ze środków publicznych,
- leczenie szpitalne – w szpitalu, który zawarł umowę o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej,
- badania: medycyny nuklearnej, tomografii komputerowej (TK) – finansowane ze środków publicznych i innych,

- badania: rezonansu magnetycznego (MR), endoskopowe przewodu pokarmowego, echokardiograficzne płodu – finansowane ze środków publicznych,
- pozytonową tomografię emisyjną (PET) – finansowana ze środków publicznych.

Elektroniczne skierowanie będzie obowiązywać w całym kraju od 2021 r.

W pierwszej 5 miesięcy kwietnia wśród podmiotów leczniczych w województwie śląskim, w których wystawiono najwięcej recept w postaci elektronicznej znalazło się **Przedsiębiorstwo Świadczeń Zdrowotnych I Promocji Zdrowia Elvita-Jaworzno III**, któremu serdecznie gratulujemy i prosimy o więcej!



10 maja Europejski Dzień Profilaktyki Udarowej

Jak zapobiegać udarom?

1. Badaj regularnie ciśnienie sobie i bliskim

Prawidłowe ciśnienie skurczowe, tak zwane górne, powinno wynosić maksymalnie 140 mmHg, a rozkurczowe, dolne, 90 mmHg. Nadciśnienie, które degraduje nasz układ krążenia można stwierdzić, gdy co najmniej dwa razy zaobserwujemy przekroczenie granicy 140/90. Gdy nasze pomiary stale nie mieszczą się w obrębie dopuszczalnej normy powinniśmy zastanowić się nad zmianą trybu życia i skonsultować wyniki ciśnienia z lekarzem.

2. Uzupełnij dietę o witaminę B i czekoladę!

Witamina B niweluje szkodliwe aminokwasy odpowiedzialne za zwiększenie ryzyka udarowego. Czekolada również ma pozytywny wpływ na zdrowie i jej jedzenie można rozgrzeszyć pod warunkiem, że jest spożywana w małych ilościach. 1 kostka bogatej w polifenole ciemnej czekolady dziennie może znacząco obniżyć ciśnienie oraz ryzyko udaru.

3. Eliminuj stres poprzez ruch

Stres jest jednym z głównych czynników przyczyniających się do powstawania nadciśnienia a zatem i udarów. Wypróbuj medytację, jogę, pilates, nordicwalking albo Qi Gong, starożytną chińską sztukę ćwiczeń, która pozwala zapanować nad stresem i obniżyć ciśnienie i ogromnie zmniejsza ryzyko udaru.

4. Utrzymaj prawidłową masę ciała

Sprawdź swój wskaźnik BMI względem wagi i wzrostu i staraj się go utrzymać na prawidłowym poziomie. Jeśli potrzebujesz skonsultuj zmiany w diecie z dietetykiem i ćwicz min. 30 minut dziennie. To niezastąpiony klucz do sukcesu, aby utrzymać swe zdrowie i zmniejszyć ryzyko wszelkich schorzeń, w tym także udarowych.

12 maja Europejski Dzień Walki z Czerniakiem

Pamiętajmy, że czerniak to nowotwór złośliwy, który jest najbardziej niebezpiecznym nowotworem skóry. Wywodzi się z melanocytów – komórek pigmentowych wytwarzających barwnik zwany melaniną. Czerniaki najczęściej pojawiają się na skórze, ale występują także w obrębie błony śluzowej przewodu pokarmowego, nosa czy w gałce ocznej. Czerniak rozrasta się na powierzchni skóry i wrasta w jej głąb, może przeniknąć do naczyń krwionośnych, a następnie, w formie przerzutów, zaatakować węzły chłonne i odległe narządy człowieka. Czerniaka wyróżnia bardzo agresywny wzrost oraz wczesne i liczne przerzuty (niekiedy wystarczą 3 miesiące, aby czerniak zaatakował cały organizm). Usunięcie czerniaka gdy choroba nie jest jeszcze zaawansowana, tzn. zmiana jest miejscowa, pozwala na wyleczenie ponad 80% chorych. W kolejnych stadiach choroby, kiedy pojawiają się przerzuty, leczenie jest dużo trudniejsze. Stąd niezwykle ważne jest szybkie i prawidłowe rozpoznanie tego nowotworu. Istotne jest kontrolowanie znamion jak i całej skóry, ponieważ czerniak może rozwinąć się nie tylko w obrębie znamion skórnych, ale także w miejscach, w których wcześniej nie było żadnych zmian.

17 maja Światowy Dzień Nadciśnienia Tętniczego

Co warto wiedzieć?

Osoby z nadciśnieniem tętniczym powinny ograniczyć spożywanie soli do minimum, gdyż ma ona wpływ na jego podnoszenie. Trzeba również zwiększyć podaż potasu poprzez spożywanie świeżych warzyw oraz owoców. Bardzo ważne jest także ograniczenie wypijanego alkoholu, który ma negatywny wpływ na nadciśnienie oraz zaprzestanie palenia tytoniu. U osób, u których stwierdzono nadciśnienie wskazane jest uprawianie sportu oraz ograniczenie stresu choć jak dobrze wiadomo nie zawsze można go uniknąć. Należy pamiętać o przestrzeganiu zdrowej diety.

Przeznaczając tych wszystkich wytycznych można cieszyć się zdrowiem i dobrą kondycją przez całe życie.

Z okazji przypadającego 14 maja
Międzynarodowego Dnia Farmaceuty

składamy wszystkim farmaceutom

najserdeczniejsze życzenia zdrowia
i wytrwałości w codziennej pracy,

satisfakcji z jej wykonywania oraz
wszelkiej pomyślności w życiu osobistym.

Życzymy pracy w miłej atmosferze,
stabilizacji zawodowej

oraz jeszcze większej wyrozumiałości
ze strony pacjentów i klientów.

Pracownicy Śląskiego OW NFZ

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