

e-mocni:

**E-USŁUGI
SYSTEMU OPIEKI
ZDROWOTNEJ**

E-MOCNI: CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI, REALNE KORZYŚCI



**Fundusze
Europejskie**
Polska Cyfrowa



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



PO OBEJRZENIU TEJ PREZENTACJI:

- Nauczysz się sprawdzać **czas oczekiwania** na świadczenia medyczne.
- Będziesz wiedzieć, jak znaleźć **kalendarz badań profilaktycznych** oraz **kalendarz szczepień**.
- Nauczysz się wyszukiwać i rezerwować pobyt w **sanatorium**.
- Dowiesz się, jak wyrobić **kartę EKUZ**.
- Dowiesz się, co to jest **teleopieka**.

**JAK SPRAWDZIĆ CZAS
OCZEKIWANIA NA
ŚWIADCZENIE MEDYCZNE?**

W TYM CELU SKORZYSTAJ Z:

Pierwszego Ogólnopolskiego Informatora
o Czasie Oczekiwania
na Świadczenia Medyczne

<https://terminyleczenia.nfz.gov.pl/>

OGÓLNOPOLSKI INFORMATOR O CZASIE OCZEKIWANIA NA ŚWIADCZENIA MEDYCZNE

W informatorze znajdziesz informacje m.in. o:

- wszystkich placówkach medycznych posiadających umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia na terenie całego kraju;
- liczbie osób oczekujących na świadczenia medyczne w poradniach i oddziałach szpitalnych;
- pierwszym wolnym terminie udzielenia świadczenia.

ĆWICZENIE 1. JAK SPRAWDZIĆ CZAS OCZEKIWANIA NA ŚWIADCZENIE MEDYCZNE?

Otwórz dowolną przeglądarkę internetową
i w pasku adresowym wpisz:

www.kolejki.nfz.gov.pl

ĆWICZENIE 1. (2)

- Kliknij "**Przychodnie**".
- W polu "**Jakiego świadczenia szukasz?**" wpisz nazwę wybranej poradni specjalistycznej (np. poradnia kardiologiczna) oraz wskaż odpowiednie województwo z listy.
- Sprawdź, w której poradni jest najkrótszy czas oczekiwania na wybrane świadczenie medyczne.

JEŚLI CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

<http://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/listy-oczekujacych/>

Ta strona zawiera informacje dotyczące **list oczekujących** na świadczenia medyczne oraz zasad zapisu.

**JAK ZNALEŹĆ INFORMACJE
O ZALECANYCH
BADANIACH
I SZCZEPIENIACH?**

W TYM CELU SKORZYSTAJ ZE STRONY:

www.poradnikzdrowie.pl

ĆWICZENIE 2. BADANIA PROFILAKTYCZNE

Otwórz dowolną przeglądarkę internetową
i w pasku adresowym wpisz:

www.poradnikzdrowie.pl

ĆWICZENIE 2. (2)

- W pasku wyszukiwania wpisz:
„Badania profilaktyczne”.
- Z otrzymanych wyników wyszukaj **kalendarz badań** dla kobiet/ mężczyzn.
- Sprawdź, jakie badania są zalecane i jak często należy je wykonywać.

Fakty i mity na temat laserowej korekcji wad wzroku

Krótkowzroczność i astygmatyzm to najczęściej występujące wady wzroku. Można je skorygować za pomocą okularów lub soczewek kontaktowych albo wykonać zabieg, który już na zawsze pozwoli nam się cieszyć doskonałym widzeniem. Poznaj fakty i mity o laserowej...

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

- Badania profilaktyczne
- Badania profilaktyczne dla palaczy
- Badania profilaktyczne - dlaczego ich unikamy?
- Nowotwory - badania profilaktyczne wykrywające raka
- Badania profilaktyczne mężczyzn. Kalendarz badań
- Badania profilaktyczne raka piersi. Jakiego badania profilaktyczne raka piersi należy robić
- Ciąża a badania profilaktyczne. Jakiego badania profilaktyczne zrobić



ty przed rlop!
zka jest dobrze a wyjazd...

ych jezior w Polsce - zobacz
Do żeglowania, pływania kajakiem i leniuchowania na plaży. Wśród...

PRZETWORY Z MORELI
Jakie przyprawy wybierać, aby stworzyć pyszne przetwory z moreli?

ĆWICZENIE 3. SZCZEPIENIA

- Na stronie www.poradnikzdrowie.pl w pasku wyszukiwania wpisz: „**Szczepienia**”.
- Z otrzymanych wyników wyszukaj **kalendarz szczepień ochronnych**
- Sprawdź, jakie szczepienia są zalecane i jak często należy je wykonywać.

**JAK ZNALEŹĆ
I ZAREZERWOWAĆ
SANATORIUM?**

W TYM CELU SKORZYSTAJ ZE STRONY:

www.sanatoria.org

ĆWICZENIE 4 . JAK ZNALEŹĆ I ZAREZERWOWAĆ SANATORIUM?

Otwórz przeglądarkę internetową i w pasku adresowym wpisz:

www.sanatoria.org

Zarezerwuj pobyt prywatny w sanatorium przez internet



G+

17



Lubię to!

2,3 tys.



Wybierz język | ▼



Sanatoria.org

Zarezerwuj

Na mapie

Zabiegi

Last minute

Profile lecznicze

Największy polski portal o sanatoriach i uzdrowiskach - 364 obiektów

Województwo ▼

Miejscowość ▼

Profil leczniczy ▼

Nazwa sanatorium

Szukaj

Oferty last minute

Sanatoria - cenniki

Turnusy świąteczne

Turnusy rehabilitacyjne

Odchudzanie - turnusy

Dofinansowanie PFRON

Poradnik kuracjusza

Tutaj jesteś: Sanatoria.org

Rezerwacja ON-LINE

> kliknij i wyjedź

Zarezerwuj pobyt w jednym z ponad 350 ośrodków

Wolne miejsca w sanatorium od zaraz

www.sanatoria.org

ĆWICZENIE 4. (2)

- Wyszukaj sanatorium, korzystając z wyszukiwarki na stronie www.sanatoria.org.
- Wybierz miejscowość, do której chcesz pojechać, profil leczniczy i/lub nazwę sanatorium.
- Kliknij „**Szukaj**”.

← → ↻ 🏠 ☆

Zarezerwuj pobyt prywatny w sanatorium przez internet

17 **Lubię to!** 2,3 tys. Wybierz język ▼

Sanatoria.org Zarezerwuj Na mapie Zabiegi Last minute Profile lecznicze

Największy polski portal o sanatoriach i uzdrowiskach - 364 obiektów

▼ ▼ ▼

Oferty last minute
Sanatoria - cenniki
Turnusy świąteczne
Turnusy rehabilitacyjne
Odczudzenie - turnusy
Dofinansowanie PFRON
Poradnik kuracjusza

Tutaj jesteś: Sanatoria.org

Rezerwacja ON-LINE > kliknij i wyjedź
Zarezerwuj pobyt w jednym z ponad 350 ośrodków

Wolne miejsca w sanatorium od zaraz

www.sanatoria.org (2)

ĆWICZENIE 4. (3)

- Z wyników wyszukiwania wybierz sanatorium, które Ci odpowiada.
- Zapoznaj się z informacjami na temat obiektu.
- Kliknij „**Zobacz cennik**” i zapoznaj się z cenami.
- Jeżeli na stronie wyświetli się „**Obejrzyj film**”, wtedy możesz obejrzeć film o ośrodku.

22 Wojskowy Szpital Uzdrowskowo-Rehabilitacyjny

Ulica: Wojska Polskiego 5
Miejscowość: Ciechocinek »
Kod pocztowy: 87-720
Województwo: Kujawsko-Pomorskie
Kraj: Polska
Region: nizinny

Telefon: [pokaż](#)
Fax: 54 283 43 77
WWW: www.22wszur.pl
www.22wszur.sanatoria.org

Kliknij:



[Wyślij e-mail do ośrodka](#)

[Wyślij znajomemu](#)

[Wydrukuj ofertę](#)

[Cenniki pobytu](#)

[Rezerwuj](#)



Rezerwuj wyjazd

Skorzystaj z bezpłatnej pomocy konsultanta Sanatoria.org przy rezerwacji pobytu.

[Rezerwacja sanatorium](#)

Cenniki

Pobyt leczniczo-rehabilitacyjny- 2017

[zobacz cennik](#)

Zabiegi siły dodają -pakiet leczniczy 14 dni

[zobacz cennik](#)

Budynek główny



Basen



www.sanatoria.org (3)

ĆWICZENIE 4. (4)

- Kliknij „**Rezerwacja sanatorium**”.
- Zaznacz datę przyjazdu i wyjazdu.
- Wybierz profil leczenia, rodzaj pokoju oraz ilość osób.
- Kliknij „**Kontynuuj**”.

Zarezerwuj pobyt w sanatorium

Obsługujemy tylko pobyty prywatne (pełnopłatne).

» Najczęściej zadawane pytania

Wstępna rezerwacja na pobyt pełnopłatny w sanatorium


Krok 1 z 2


Dokonaj wstępnej rezerwacji. Wycenę pobytu otrzymasz po wysłaniu rezerwacji. Dopiero wtedy podejmujesz decyzję o wyjeździe.

Województwo:

Miejscowość:

Ośrodek:

Przyjazd:  2017 1

Wyjazd:  2017 1

Profil leczniczy:

Wybierz główny profil. Jeżeli interesuje Cię więcej profili napisz je w uwagach na w kolejnym kroku rezerwacji.

Rodzaj pokoju:

Ile pokoi:

Ile osób:

www.sanatoria.org (4)

ĆWICZENIE 4. (5)

Krok drugi:

- należy podać dane do kontaktu w sprawie rezerwacji,
- obowiązkowo należy wpisać **imię i nazwisko oraz adres e-mail.**

ĆWICZENIE 4. (6)

Pozostałe dane takie jak:

- ulica i numer domu,
- kod pocztowy i miejscowość,
- numer telefonu,

nie są obowiązkowe i nie trzeba ich podawać.

Krok 2 z 2

Podaj dane do kontaktu w sprawie rezerwacji.

Imię i nazwisko:

obowiązkowo

Ulica i numer domu:

Kod pocztowy i miejscowość:

Kraj:

Telefon komórkowy:

Uzupełniając to pole, będziesz otrzymywać powiadomienia SMS o statusie rezerwacji.

Telefon stacjonarny:

proszę podać telefon stacjonarny lub komórkowy

Godzina kontaktu:

E-mail:

obowiązkowo

Życzenia specjalne:

- Akceptuję** politykę prywatności **obowiązkowo**
- Chcę zapisać mój adres email na bezpłatny biuletyn o promocjach i nowościach w sanatoriach, turnusach rehabilitacyjnych i działalności serwisu.

< Wstecz

Wyślij zapytanie

ĆWICZENIE 4. (7)

- Po przejściu przez krok nr 2, zapoznaj się z **polityką prywatności**, najeżdżając kursorem i klikając.
- Jeżeli ją akceptujesz, kliknij (zaznacz) kwadrat.

**JAK WYROBIĆ KARTĘ
EKUZ?**

EUROPEJSKA KARTA UBEZPIECZENIA ZDROWOTNEGO (EKUZ)

Potwierdza Twoje prawo do korzystania na koszt NFZ z niezbędnych świadczeń zdrowotnych w czasie tymczasowego pobytu na terenie innego państwa członkowskiego UE/EFTA*

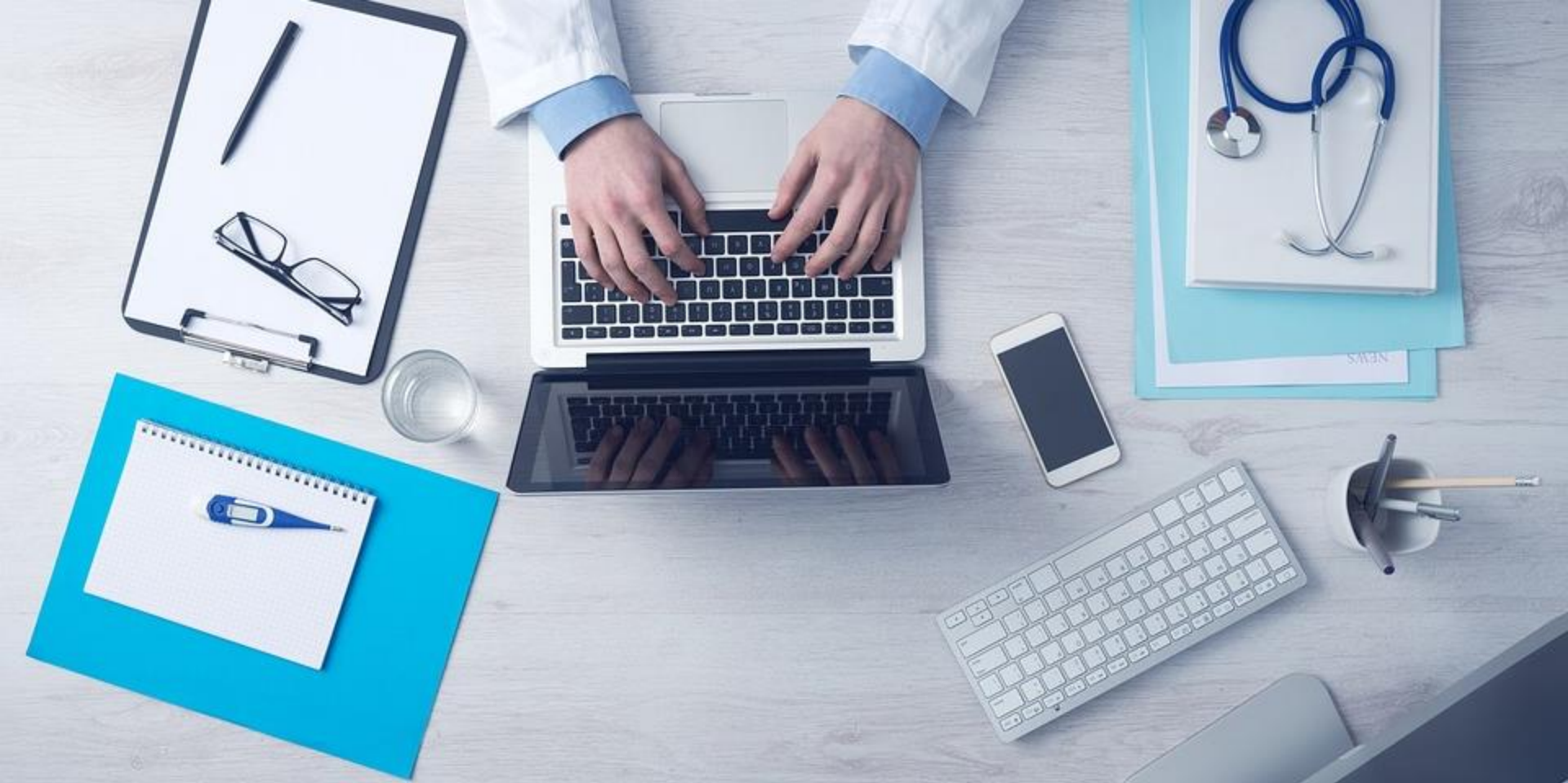
UE- Unia Europejska

EFTA- Europejskie Stowarzyszenie Wolnego Handlu

ĆWICZENIE 5. JAK WYROBIĆ KARTĘ EKUZ?

Otwórz przeglądarkę internetową i w pasku wyszukiwania wpisz:

www.nfz.gov.pl



Wybierz:

[Dla Pacjenta](#) > [Załatw sprawę krok po kroku](#) >
[Jak wyrobić kartę EKUZ.](#)

WYROBIENIE KARTY EKUZ – KROKI:

1. Pobierz i wypełnij wniosek o wydanie karty
2. Wyślij go do oddziału lub delegatury NFZ (pocztą, faksem lub jego skan: e-mailem)

albo

- Wyślij go za pomocą skrzynki ePUAP
(jeśli posiadasz konto na ePAUP i potwierdzony profil zaufany)
- Złóż osobiście w oddziale / delegaturze NFZ

JEŚLI CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ:

www.ekuz.nfz.gov.pl

Strona ta zawiera wszystkie kluczowe informacje dotyczące:

- Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego
- oraz leczenia zagranicą.

CO TO JEST TELEOPIEKA?

TELEOPIEKA

Obejmuje wszelkie usługi świadczone na odległość z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, sprzyjające zachowaniu niezależności we własnym domu osobom starszym, niepełnosprawnym i niesamodzielnym.

Definicja Telecare Services Association (TSA)

ĆWICZENIE 6.

TELEOPIEKA - NOWOCZESNA FORMA WSPARCIA

Otwórz przeglądarkę internetową i w pasku wyszukiwania wpisz:

www.aktywizacja.org.pl



Wybierz i zapoznaj się z artykułem:

Biblioteka < Technologie < Teleopieka - nowoczesna forma wsparcia



CZY JUŻ WIESZ,
CO TO JEST
TELEOPIEKA?

ĆWICZENIE 7.

TELEOPIEKA U MNIE W GMINIE

Otwórz dowolną przeglądarkę internetową
i wyszukaj:

usługi teleopiekuńcze w gminie
[tu wpisz nazwę swojej gminy]

Zapoznaj się z wynikami wyszukiwania.

PODSUMOWANIE

TERAZ POTRAFISZ I WIESZ:

- Jak sprawdzić **czas oczekiwania** na świadczenia medyczne.
- Jak znaleźć **kalendarz badań profilaktycznych** oraz kalendarz **szczepień**.
- Jak wyszukiwać i rezerwować pobyt w **sanatorium**.
- Jak wyrobić **kartę EKUZ**.
- Co to jest **teleopieka**.

DZIĘKUJEMY ZA OBEJRZENIE
PREZENTACJI
I ŻYCZYMY DUŻO ZDROWIA 😊

E-MOCNI: CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI, REALNE KORZYŚCI



**Fundusze
Europejskie**
Polska Cyfrowa



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



WWW.E-MOCNI.ORG.PL