



SERWIS DLA SENIORÓW, OPIEKUNÓW, DOMÓW OPIEKI

JAK OSZCZĘDNIIE PROWADZIĆ DOM

TWOJA EMERYTURA MOŻE BYĆ WYŻSZA

ROZRYWKA DLA OSÓB W PODESZŁYM WIEKU

GRILL Z CZTERECH STRON ŚWIATA

SENIOR W SANATORIUM

WSPARCIE SENIORÓW I OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

NOWOCZESNY SYSTEM TELEOPIEKI NASZSENIOR.PL



Sztuczna inteligencja pomaga utrzymać potencjał podopiecznych na wysokim poziomie i zachować aktywność przez wiele lat.

Czytaj dalej



RODZINA

Dzieci, wnuki, bliscy odpowiedzialni za bezpieczeństwo osoby starszej lub niepełnosprawnej



OPERATOR POMOCY

Firma, organizacja, która świadczy bezpośrednio usługi Teleopieki na rzecz podopiecznych



PODOPIECZNY

Osoba potrzebująca wsparcia dla poczucia bezpieczeństwa i realizowania się w życiu codziennym

Adres : Modlińska 190, 03-119 Warszawa * **Mapa** * **Telefon :** +48 22 510 36 35 * **E-mail :**
biuro@teleopieka.com.pl



2 LIST OD REDAKCJI

3 TWOJA EMERYTURA MOŻE BYĆ WYŻSZA — *Tymon Zawada*

4 DFREE ROZWIĄZUJE PROBLEM NIETRZYMANIA MOCZU

5 SYSTEM OPIEKUŃCZO-RATUNKOWY SILVERCRS

NOMINOWANY W MIĘDZYNARODOWYM KONKURSIE

SREBRNEJ GOSPODARKI

8 STARTUJE II EDYCJA KAMPANII „SENIOR ZNACZY

SZACUNEK” — *Stanisław Trojanowski*

9 ROZRYWKA DLA OSÓB W PODESZŁYM WIEKU — *Natalia*

Wiśniewska

11 GRILL Z CZTERECH STRON ŚWIATA — *Joanna Zadrowska*

13 SENIOR W SANATORIUM — *Maria Starowiejska*

16 JAK OSZCZĘDNIIE PROWADZIĆ DOM — *Stanisław*

Trojanowski



Anna Redosz

Redaktor naczelny

Z przyjemnością odpowiem na
Państwa pytania

biuro@naszsenior.pl

Drogi Czytelniku!

To już dziewiętnasty numer drukowanej wersji magazynu „Nasz Senior”. Piękna wiosenna pogoda w pełni, dlatego korzystajmy z niej, póki trwa.

W życiu Seniorów możesz uczestniczyć razem z portalem internetowym - www.naszsenior.pl. Jako nasze wspólne dobro, służy on nam do obiektywnego dostrzegania realnych problemów, aktywizowania działań, pomaganiu w naszym rozwoju duchowymi i intelektualnym.

„Nasz Senior” jest czasopismem bezpłatnym i jest udostępniany na portalu internetowym – www.naszsenior.pl - w formie pliku PDF. Plik w tym formacie należy otworzyć przy pomocy powszechnie dostępnych programów. Dzięki temu możesz samodzielnie wydrukować swój egzemplarz.

Redakcja „Nasz Senior” wyraża zgodę na bezpłatny wydruk udostępnianych na portalu internetowym - www.naszsenior.pl wydań czasopisma w niezmienionej formie, w dowolnej ilości i prosimy o udostępnianie ich wśród swoich przyjaciół i znajomych.

Ponadto pragniemy Cię poinformować, że portal www.naszsenior.pl regularnie zamieszcza aktualne informacje, ciekawe artykuły i wyraziste felietony. Drogi Czytelniku, „Nasz Senior” od początku tworzymy z zaangażowaniem i pasją, którą chcemy się z Tobą dzielić.

Zachęcamy Ciebie oraz Twoich Najbliższych do częstego odwiedzania portalu www.naszsenior.pl oraz sięgania po wersję drukowaną.



Nasz Senior

Adres redakcji:

ul. Modlińska 190

03-119 Warszawa

telefon +48 22 510 36 35

fax +48 22 510 36 36

e-mail biuro@naszsenior.pl

Wydawca: Bochacz.com Sp. z o.o.

Redaktor naczelny: Anna Redosz

Zespół: Jadwiga Szatkowska, Joanna Zadrowska, Maria Starowiejska, Joanna Sadura, Agata Cukrowska, Tymon Zawada, Stanisław Trojanowski, Kazimierz Modruga, Maksymilian Zadroga, Cezary Lipiński, Natalia Wiśniewska



TWOJA EMERYTURA MOŻE BYĆ WYŻSZA

Pobierasz emeryturę, rentę albo masz ustalony kapitał początkowy – sprawdź, czy możesz ponownie przeliczyć świadczenie lub kapitał początkowy z uwzględnieniem wynagrodzenia minimalnego. Jeżeli ktoś przy składaniu wniosku o świadczenie emerytalne czy rentowe nie mógł udokumentować zarobków z okresu pozostawania w stosunku pracy, który ZUS uwzględnił do ustalenia podstawy wymiaru, to zarobki z tego okresu wpisywano jako zero.

Komu naliczano lata zerowe

– Często klienci dostarczali dokumenty poświadczające zatrudnienie, ale brakowało w nich informacji, o wynagrodzeniu. Uzyskanie takich zaświadczeń bywało niemożliwe zwłaszcza w sytuacjach, gdy firma już od dawna nie istniała, a zachowana dokumentacja w archiwum była niepełna. Albo też dokumentów wcale nie było, bo zostały zniszczone. Dlatego też zachęcamy tych klientów, którzy mieli problem z udowodnieniem wysokości swojej

pensji, o złożenie wniosku o przeliczenie świadczenia lub kapitału początkowego – mówi Beata Kopczyńska, regionalny rzecznik ZUS województwa śląskiego.

Jak to będzie zrobione

Na podstawie takiego wniosku ZUS sprawdzi, czy może przyjąć minimalne wynagrodzenie za dany okres oraz czy może ponownie ustalić wysokość świadczenia lub kapitału początkowego. Minimalne wynagrodzenie za okresy, za które nie ma dokumentów potwierdzających zarobki, ZUS ustali proporcjonalnie do okresu oraz wymiaru pozostawania w stosunku pracy. – Jeśli ktoś pracował na pół etatu to ZUS uwzględni odpowiednio do czasu pracy połowę obowiązującego wówczas minimalnego wynagrodzenia – tłumaczy rzeczniczka.

Wnioskując o ponowne obliczenie świadczenia można skorzystać z formularza ERPO, a o ponowne ustalenie kapitału początkowego z wniosku EKP. Są one dostępne w placówkach ZUS i na stronie

www.zus.pl. Wniosek można złożyć osobiście lub przez pełnomocnika w każdej placówce ZUS. Można go także przesać pocztą lub elektronicznie przez Platformę Usług Elektronicznych.

2 miesiące na decyzję

O przeliczeniu świadczenia lub kapitału początkowego ZUS poinformuje w decyzji. Na jej wydanie ma 60 dni od wyjaśnienia ostatniej okoliczności niezbędnej do jej wydania. Samo świadczenie przeliczy od miesiąca, w którym zgłoszono wniosek.

Każdy kto ma pytania związane ze swoją sprawą lub wątpliwości dotyczące świadczenia może odwiedzić placówkę ZUS albo skontaktować się z Centrum Obsługi Telefonicznej. Konsultanci są dostępni od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00–18.00 pod numerem telefonu 22 560 16 00 lub elektronicznie za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych, e-maila: cot@zus.pl

Tymon Zawada

Radca prawny



DFREE ROZWIĄZUJE PROBLEM NIETRZYMANIA MOCZU

Japońska firma Triple W jest jednym ze zwycięzców SilverEco® i Aging Well International Awards 2018.

(Nasz system SilverCRS w tym samym konkursie zakwalifikował się do ścisłego finału).

Triple W stworzył i opatentował rewolucyjne urządzenie o nazwie DFree, które nadaje się do noszenia i pozwala przewidzieć, kiedy użytkownik musi pójść do łazienki.

DFree wykorzystuje czujnik ultradźwiękowy, który monitoruje zmiany wielkości pęcherza. Dane są następnie przesyłane do serwera w chmurze i analizowane za pomocą specjalnego algorytmu i przesyłane do aplikacji DFree.

Unikalna technologia pozwala na kontrolowanie aktywności układu moczowego użytkownika bez potrzeby posiadania wiedzy informatycznej lub medycznej.

DFree to droga, która prowadzi do rozwiązania problemu nietrzymania moczu.

Jest to istotne, gdyż tego typu kłopoty mogą być źródłem poważnych chorób fizjologicznych, prowadzić np. do wypadków związanych z upadkami a nawet schorzeń takich jak Alzheimer. DFree może pomóc osobom nietrzymającym moczu odzyskać godność oraz utrzymywać aktywne życie towarzyskie.



SYSTEM OPIEKUŃCZO-RATUNKOWY SILVERCRS NOMINOWANY W MIĘDZYNARODOWYM KONKURSIE SREBRNEJ GOSPODARKI

2 9 marca 2018 roku w Paryżu w największym europejskim kinie GRAND REX spotkali się przedstawiciele związani ze srebrną gospodarką.

To już 10 edycja konkursów SilverEco i SilverNight. Po raz pierwszy wręczano nagrody w międzynarodowej edycji konkursu SilverEco i Aging Well International Awards 2018.

Blisko 100 firm ze wszystkich kontynentów aplikowało do trzech prestiżowych nagród.

W wąskiej, finałowej grupie pretendentów znalazła się nasza firma Bochacz.com.

Nagrody za najlepsze rozwiązania otrzymały trzy firmy:

Essence Smartcare z Izraela zaprezentowała Care @ Home



Smart Alerting. To innowacyjna technologia „Inteligentna aktywacja głosowa” i technologia Care @ Home Active, które zapewniają zaawansowane rozwiązania dla seniorów, umożliwiając im otrzymywanie pomocy w razie potrzeby – szczególnie w sytuacjach, gdy nie mogą skorzystać z przycisku alarmowego.

Triple W z Japonii jest twórcą urządzenia o nazwie „DFree”, które pozwala przewidzieć, kiedy trzeba iść do łazienki. DFree można nosić przy sobie i wykorzystuje on czujnik ultradźwiękowy, który monitoruje



zmiany w wielkości pęcherza. Unikalna technologia pozwala rozwiązać problem nietrzymania moczu.

Ilogs Mobile z Austrii jest autorem SafeMotion, czyli stylowego smartwatch 3G i nowoczesnej aplikacji dla opiekunów. Rozwiązanie zapewnia bardzo wysoki poziom



bezpieczeństwa oraz swobody osobom starszym.

Nasza firma znalazła się w szacownej grupie nominowanych do nagrody SilverEco z rewolucyjnym rozwiązaniem systemem opiekuńczo-ratunkowym SilverCRS.

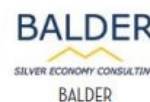
Niewiele jest podobnych projektów na świecie. Wśród nich znajduje się jeden z laureatów konkursu Essence Smartcare z Izraela. Produkt tej firmy, jak i jej działania obserwujemy od kilku lat z zapa-
rtem, ponieważ stosowane technologie oraz koncepcje są bardzo inspirujące.

Wieczór SilverEco i SilverNight w Paryżu był wielkim wydarzeniem w historii naszej firmy. Dzięki tej fascynującej przygodzie SilverCRS umacnia się na liście dobrych i przydatnych narzędzi dla seniorów.

Spotkanie w nagrodzonych, nominowanych i licznych gościach (gala zgromadziła niemal 3000 osób) zaowocowała dziesiątkami rozmów, dyskusji i konstruktywnej



wymiany doświadczeń z naszym Nowe, międzynarodowe kontakty przedstawicielem (dyr. Daniel na pewno wkrótce zaowocują dalszym rozwojem i udoskonalaniem SilverCRS.



SilverCRS



**SilverEco
and Ageing Well
International Awards**
YOUR VOTE MATTERS



www.silvereco.org/awards



Odwiedź Miasteczko Seniora!

MAJ 2018

8.05 CHORZÓW

9.05 OPOLE

16.05 PIEKARY
ŚLĄSKIE

17.05 NYSA



SENIOR
ZNACZY SZACUNEK

STARTUJE II EDYCJA KAMPANII „SENIOR ZNACZY SZACUNEK”

Czy masz zdrowe kości?
Czy masz zdrowe serce?
Jak pielęgnować dojrzałą cerę? Czy smartfon to skomplikowane urządzenie? Jak nie dać się oszukać przez nieuczciwych sprzedawców prądu czy gazu? Seniorzy z południowej Polski znajdą odpowiedzi na te pytania już w maju i czerwcu. W wybranych miastach pojawi się miasteczko seniora, które jest częścią kampanii edukacyjno-informacyjnej „Senior Znaczy Szacunek”. Pierwsze spotkanie już 8 maja w Chorzowie.

Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej, Fundacja Ziko dla Zdrowia oraz Play zapraszają do wzię-

cia udziału w wykładach, warsztatach oraz bezpłatnych badaniach zdrowotnych.

Jak będzie wyglądało każde wydarzenie?

W maju atrakcje czekają na seniorów w Chorzowie, Opolu, Nysie i Piekarach Śląskich. Lokalizacje czerwcowe zostaną podane w późniejszym terminie.

Partnerem technologicznym majowej kampanii „Senior Znaczy Szacunek” jest operator sieci komórkowej Play, a partnerem strategicznym Fundacja Ziko dla Zdrowia.

Partnerami instytucjonalnymi są miasta, w których odbywają się

poszczególne wydarzenia – Chorzów, Opole, Piekary Śląskie i Nysa.

Partner medialny: Nasz Senior.

HARMONOGRAM – MAJ 2018

8 maja – Chorzów Godz. 10.00-16.00

deptak przy ul. Sienkiewicza, obok Chorzowskiego Centrum Kultury – m.in. bezpłatne badania zdrowotne

wykłady i warsztaty w Chorzowskim Centrum Kultury

9 maja – Opole (część Dni Seniora) Godz. 10.00-16.00

Rynek – m.in. bezpłatne badania zdrowotne

wykłady i warsztaty w Ratuszu
16 maja – Piekary Śląskie Godz. 10.00-16.00
parking przy Ośrodku Kultury Andaluzja, ul. Oświęcimska 45 – m.in. bezpłatne badania zdrowotne
wykłady i warsztaty w Ośrodku Kultury Andaluzja

17 maja – Nysa (część Dni Seniora) Godz. 10.00-16.00
Plac kościelny przed Bazyliką – m.in. bezpłatne badania zdrowotne
wykłady i warsztaty w Nyskim Domu Kultury, ul. Wałowa 7
Szczegóły dot. programu na stronie: www.seniorznacyszacunek.pl

Więcej informacji:

Emilia Cieniuch-Łużak

Koordinator Projektów Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej

Stanisław Trojanowski



ROZRYWKA DLA OSÓB W PODESZŁYM WIEKU

Możliwe, że zamierzasz zaproponować seniorowi przyjemne spędzenie wolnego czasu. Wszyscy mamy różne gusta, dlatego trudno wyobrazić sobie

opracowanie pełnej listy idealnych prezentów dla osób starszych. Tym niemniej pokażemy kilka pomysłów, które można zaproponować starszym krewnym.

Wycieczki dla seniorów

Osoby w podeszłym wieku stanowią prawie jedną piątą rynku turystycznego. Osoby starsze są nawet zachęcane do podróżowania, ponieważ pobudzają pamięć

i pomagają poznawać nowych ludzi. Na rynku działa wiele biur podróży, które ofertę kierują do emerytów, z szerokim zakresem zajęć, w celu zaspokojenia różnorodnych gustów: sportu, rekreacji, odkrywania, imprez kulturalnych ... Niektóre firmy proponują bony podróżne dla bliskich, To bardzo ciekawa propozycja prezentu, gdyż senior może wybrać dla siebie wycieczkę zgodną z swoimi gustami i preferencjami.

Zestawy słuchawkowe i wzmacniacze dźwięku

Dla tych, którzy wolą zostać w domu i oglądać telewizję proponujemy zestaw słuchawkowy ze wzmacniaczem. Dzięki tym urządzeniom osoba starsza może oglądać telewizję na odpowiednim poziomie głośności, a jednocześnie jest w stanie śledzić rozmowę, tak jak w sali koncertowej i nie przeszkadzać innym.

Czytnik e-książek i audiobooków

Dla wszystkich, którzy szukają technologii, dobrym rozwiązaniem będzie czytnik książek elektronicznych. W przeciwieństwie do ekranu komputera urządzenie zostało tak zaprojektowane, aby nie męczyć wzroku czytelnika. Co więcej, jest to mobilny gadżet, więc bardzo praktyczne jest noszenie go i posiadanie własnej biblioteki w każdej chwili. Dostępne są również dodatkowe funkcje, takie jak dostosowywanie czcionek rozmiaru.

Dla osób z wadami wzroku istnieje inna opcja: książki audio, czyli audiobooki. Korzystanie z nich jest jeszcze prostsze, gdyż wystarczy np. włożyć płytę CD do odtwarzacza lub komputera i słuchać.

Gry wideo

A co z grami wideo? Pomysł może wydawać się zabawny, jednak seniorzy zaczynają interesować się tą formą spędzania czasu. Mimo że nie wybierają tych

samych pozycji, co ich dzieci, a nawet wnuki, to interesują się grami, które pozwalają ćwiczyć pamięć, zdolności kojarzenia i umiejętności obserwacyjne.

Dostępne są bardzo zaawansowane rozwiązania, które nawet nie zmuszają do używania żadnych interfejsów. Gracz może posługiwać się gestami a nawet wydawać dyspozycje słownie.

Grę bez kontrolerów i joysticków daje możliwość wykonywania bardziej złożonych aktywności fizycznych. Co interesujące, takie rozwiązania wykorzystywane wspólnie w teleopiece a nawet telemedycynie.

Ważna informacja dla miłośników rocka, w lipcu koncertuje w Polsce The Rolling Stones. Nie zapominać, że średni wiek zespołu jest na poziomie 70 lat!

Natalia Wiśniewska



polskiemuzy.pl

Serwis internetowy www.polskiemuzy.pl prezentuje oraz wspiera polską sztukę. Tysiące artykułów dostarczają szerokiej wiedzy a artyści tworzą własne prezentacje. Odwiedzaj **Polskie Muzy**.





GRILL Z CZTERECH STRON ŚWIATA

To dopiero początek tak długo wyczekiwanego sezonu grillowego.

Klasyki w stylu zarumienionej kielbaski, czy marynowanego karczku przywołają wspomnienia plenerowych przyjęć w gronie przyjaciół. Warto jednak od czasu do czasu urozmaicić nasze grillowe menu sięgając po dodatki z różnych stron świata. Nie poświęcimy przy tym na ich przygotowanie wiele czasu, który spokojnie będzie można wykorzystać na wspólne zabawy i długie rozmowy ze znajomymi w ogrodzie.

Serwując podczas grillowego garden party dodatki rodem z Ameryki, wybranych krajów Europy, Azji i Afryki zabierzemy naszych gości

w ciekawą kulinarną podróż i to bez wychodzenia z ogrodu!

Amerykański sen

Zdaje się, że nie ma na świecie większych miłośników grillowania niż Amerykanie. Soczyste steki, marynaty na bazie whisky i nieśmiertelny sos barbecue to nieodłączny element garden party w amerykańskim stylu. Jeśli do naszego menu chcemy wprowadzić kulinarne elementy z zą Oceanu przygotujmy równie amerykańskie mini hot-dogi. Mięciutka bułka, w której bez problemu zmieści się połowa tradycyjnej parówki, a do tego meksykański akcent w postaci guacamole oraz salsy pomidorowej i małą przekąskę przed główną

częścią wspólnego grillowania mamy gotową!

– Amerykańskie mini hot-dogi będą też świetną przekąską na Kinder party w ogrodzie, którą nasze pociechy będą mogły szybko zjeść i bawić się dalej z przyjaciółmi. – mówi Wiktor Kowalski, ekspert firmy Dan Cake, w której ofercie właśnie pojawiły się gotowe bułki do mini hot-dogów. Równie amerykańskim dodatkiem do mięs będą też zgrillowane pod serową pierzynką tosty XXL z dodatkiem mielonego mięsa i papryki.

Chrupiące klasyki spod Wieży Eiffa

Jeśli zależy nam, aby naszemu niezobowiązującemu menu grillo-

12 KUCHNIA

wego dodać nieco elegancji i szyku, pozostawmy w naszej kulinarnej podróży na Starym Kontynencie, a konkretnie we Francji. Zwłaszcza, że tradycyjna kuchnia francuska oferuje nam dodatek idealny wprost na grilla – bułeczki i bagietki. – Świetną bazę stanowić będą wstępnie podpieczone bułki i bagietki. – mówi Wiktor Kowalski. – Wystarczy zaledwie kilka minut na ruszcie, aby nadać im złocisty kolor i pożądaną chrupkość. Z czym je podawać? Francuski smak uzyskamy dodając do bułeczek plaster sera camembert, łyżeczkę sosu z żurawiny i skruszone orzeszki pini. Z kolei, zarumieniona bagietkę możemy połamać na mniejsze kawałki i maczać w serowym fondue.

Będzie to też świetny element integrujący naszych gości.

Egzotyka i orient na talerzu

Azja i Afryka to na pierwszy rzut oka mniej oczywiste kierunki kulinarnej podróży podczas grillowania. Nic bardziej mylnego – małe przekąski z owocami morza, grillowany deser i egzotyczne garden party gotowe. Świetnym dodatkiem do grillowanych mięs będzie lekka sałatka z azjatyckim, aromatycznym sosem i grillowanymi krewetkami. – Wbrew pozorom przygotowanie grillowanych owoców morza, szczególnie krewetek nie jest trudne. Wystarczy skropić je sokiem z cytryny, delikatnie posolić i podpiec na mocno rozgrzanym ruszcie z każdej strony przez kilka minut, pilnując cały czas, by się nie spaliły.

– mówi Robert Muzyczka, ekspert kulinarny firmy Dan Cake i szef kuchni Dworu Korona Karkonoszy.

A jak przemycić nieco tropikalnej Afryki w grillowym menu? Postawmy na deser z grillowanymi owocami! Dobrze grillują się banany, ananasy, czy arbuzy. By wydobyć z nich głębię smaku warto dodać przyprawy takie jak cynamon i wanilia, a także wino. – Grillowane owoce będą dobrym dodatkiem do przekrojonej na pół mleczonej bułeczki, posmarowanej kremowym serkiem z dodatkiem cynamonu i miodu. Taki wiosenny deser będzie idealnym zwieńczeniem przyjęcia w ogrodzie.

Joanna Zadrowska

dietetyk

**Teleopieka
Seniora**

**Buduj swoją pozycję
oraz potencjał z nami
i Funduszami Europejskimi**

**System
monitorowania
zachowań
SOS**

**Dowiedz się
więcej !
SPRAWDŹ**



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny



SENIOR W SANATORIUM

Jak zdobyć skierowanie do sanatorium, jaki jest czas oczekiwania i za co należy zapłacić? – to pytanie zadaje sobie każdy schorowany senior.

Skierowanie na leczenie uzdrowskie wystawia lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, biorąc pod uwagę aktualny stan zdrowia pacjenta, brak przeciwwskazań do leczenia uzdrowskiego, wpływ leczenia uzdrowskiego na stan zdrowia pacjenta. Skierowanie na leczenie uzdrowskie powinno być czytelnie wypełnione, z dokładnym opisem stanu zdrowia pacjenta, w szczególności z wyraźnie określonym stopniem samodzielności i samoobsługi.

Skierowanie powinno być przesłane przez lekarza, który je wystawił, do Oddziału NFZ, w zamkniętej kopercie opatrzonej napisem „SKIEROWANIE NA LECZENIE UZDROWSKOWE”. Skierowanie może być także przesłane bezpośrednio przez pacjenta. Skierowanie jest potwierdzane przez Fundusz, jeżeli lekarz specjalista w dziedzinie balneoklimatologii i medycyny fizykanej lub rehabilitacji medycznej stwierdzi celowość skierowania oraz są miejsca w odpowiednich zakładach lecznictwa uzdrowskiego. Lekarzowi specjaliście przysługuje prawo dokonania zmiany kwalifikacji skierowania z leczenia sanatoryjno-uzdrowskiego na leczenie w szpitalu uzdrowskim,

jak i odwrotnie: z leczenia uzdrowskiego szpitalnego na leczenie uzdrowsko-sanatoryjne.

Nie każdy pobyt w szpitalu jest automatycznie wskazaniem do leczenia uzdrowskiego szpitalnego. O rodzaju leczenia decyduje stan zdrowia pacjenta a nie fakt jego hospitalizacji. Jeżeli lekarz specjalista stwierdzi, iż skierowanie na leczenie uzdrowskie jest niecelowe – wówczas Oddział Funduszu nie potwierdza skierowania. Zwracane jest ono lekarzowi, który je wystawił, a stosowna informacja przekazywana jest również pacjentowi. Na niepotwierdzenie skierowania przez Oddział Funduszu nie przysługuje odwołanie.

Ważne:

- w przypadku braku miejsc w odpowiednich zakładach lecznictwa uzdrowiskowego, Oddział Funduszu prowadzi listę osób oczekujących na potwierdzenie skierowania. Ubezpieczeni mają prawo do informacji o swojej kolejności na liście oczekujących,
- okres ważności skierowania do sanatorium uzdrowiskowego wynosi 18 miesięcy od daty wystawienia skierowania. O utracie ważności skierowania pacjent powiadamiany jest pisemnie.

W jednym roku kalendarzowym świadczeniobiorca może skorzystać z jednego zakresu świadczeń tj. leczenia uzdrowiskowego: ambulatoryjnego, sanatoryjnego lub rehabilitacji dla dorosłych w sanatorium uzdrowiskowym. Osoba dorosła może skorzystać z leczenia uzdrowiskowego nie częściej niż 18 miesięcy od daty ostatniego leczenia uzdrowiskowego. Wymóg ten nie dotyczy leczenia w szpitalu uzdrowiskowym i rehabilitacji dla dorosłych w szpitalu uzdrowiskowym. W przypadku rezygnacji z otrzymanego skierowania należy je bezzwłocznie zwrócić z podaniem na piśmie powodów rezygnacji. Oddział wojewódzki NFZ dokonuje oceny zasadności rezygnacji. Za uzasadnioną

uznaje się rezygnację złożoną z powodu:

- wypadku losowego,
- nagłego zachorowania ubezpieczonego, potwierdzonego zaświadczeniem lekarskim.

Przy dokonaniu zwrotu skierowania:

- uzasadnionego (z przyczyn medycznych) – oddział wojewódzki NFZ wyznaczy nowy termin realizacji skierowania w okresie jego ważności,
- nieuzasadnionego – o nowe leczenie można się starać tylko na podstawie nowego skierowania.

W przypadku złożenia kolejnego skierowania przed potwierdzeniem realizacji leczenia uzdrowiskowego przez oddział Funduszu, skierowanie takie jest rejestrowane i rozpatrywane łącznie z wcześniej złożonym, oczekującym na jego realizację. Skierowania rozpatrywane są zgodnie z datą wpływu pierwszego skierowania, oczekującego na jego potwierdzenie.

NFZ nie ma obowiązku zapewnić wspólnego wyjazdu małżonkom (tzn. w tym samym terminie i do tego samego zakładu lecznictwa uzdrowiskowego). Zapewnia się kierowanie razem małżeństw, jeśli jedno z małżonków ma orzeczoną znaczną stopień niepełnosprawności.

NFZ nie zapewnia kierowania swoich ubezpieczonych do wybranych przez nich uzdrowisk tylko w miesiącach wakacyjnych i podczas ferii zimowych. Leczenie uzdrowiskowe jest prowadzone przez cały rok, a wyniki leczenia nie zależą od pory roku. Pracownicy zakładów wymienionych w załączniku nr 4 do ustawy z 19 czerwca 1997 roku o zakazie stosowania wyrobów zawierających azbest (Dz. U. nr 3, poz. 20 z 2004 roku, z późn. zm.) zatrudnieni w tych zakładach w dniu 28 września 1997 roku lub przed tą datą, uprawnieni są do korzystania raz w roku z leczenia uzdrowiskowego oraz zwolnienia z odpłatności związanej z leczeniem uzdrowiskowym, o której mowa w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z 28 sierpnia 2009 r. roku w świadczeń gwarantowanych z zakresu lecznictwa uzdrowiskowego (Dz. U. nr 139, poz. 1136 z późn. zm.).

Rezygnacja – w przypadku rezygnacji, skierowanie należy bezzwłocznie zwrócić do Oddziału Funduszu. Każda rezygnacja powinna być uzasadniona i udokumentowana pisemnie. Oddział Funduszu uznaje rezygnację i zwrot skierowania za zasadny gdy ich powodem jest:

- wypadek losowy,
- choroba ubezpieczonego (np. pobyt w szpitalu),

- potwierdzone odpowiednim dokumentem.

W przypadku uzasadnionego zwrotu skierowania Fundusz wyznacza nowy termin realizacji skierowania, zgodnie z pierwotną datą wpływu skierowania. Nieuzasadniony zwrot skierowania traktowany jest jak złożenie nowego skierowania.

Pacjent ma prawo skrócić pobyt w sanatorium:

- z powodu swojej choroby, która uniemożliwia kontynuowanie pobytu w sanatorium,
- z przyczyn niezależnych od pacjenta, w tym udokumentowanej choroby lub śmierci członka najbliższej rodziny i osoby pozostającej pod opieką pacjenta,
- skrócenie pobytu może nastąpić

również z przyczyn leżących po stronie sanatorium.

W przypadku skrócenia pobytu w sanatorium z przyczyn inne niż w/w pacjent ponosi pełną odpłatność.

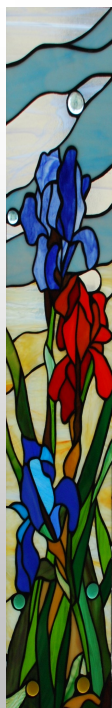
Fundusz nie ponosi:

- kosztów przejazdu na leczenie uzdrowskie i z leczenia uzdrowskiego, kosztów częściowej odpłatności za wyżywienie i zakwaterowanie w sanatoriach uzdrowskich wg obowiązujących stawek określonych w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z 28 sierpnia 2009 r. roku w świadczeń gwarantowanych z zakresu lecznictwa uzdrowskiego (Dz. U. nr 139, poz. 1136 z późn. zm.).
- kosztów pobytu i wyżywienia podczas korzystania z leczenia

ambulatoryjnego, kosztów pobytu opiekuna świadczeniobiorcy, dodatkowych opłat w zależności od przepisów lokalnych obowiązujących w miejscu położenia zakładu lecznictwa uzdrowskiego np. opłat klimatycznych, kosztów zabiegów przyrodoleczniczych i rehabilitacyjnych w szpitalach uzdrowskich, sanatoriach uzdrowskich i ambulatoryjnym lecznictwie uzdrowskim nie związanych z chorobą podstawową będącą bezpośrednią przyczyną skierowania na leczenie uzdrowskie.

Maria Starowiejska

Opiekunka medyczna



Warsztaty z witrażem klasycznym **Malujemy, wypalamy i łączymy ołowiem**

LEGIONOWSKA PRACOWNIA WITRAŻY

www.12U.pl



JAK OSZCZĘDNIIE PROWADZIĆ DOM

Polacy uważają, że w dzieciństwie nie otrzymali odpowiedniej wiedzy finansowej, co negatywnie przekłada się na to, jak w dorosłym życiu gospodarują pieniędzmi i domowym budżetem. Dlatego warto poznać kilka sposobów, które pomogą zadbać o nasze domowe finanse i zyskać dodatkowe fundusze.

Według danych GUS Polacy w 2013 roku najwięcej pieniędzy wydali na żywność i napoje bezalkoholowe (24,9% ogółu), następnie na użytkowanie mieszkania i nośniki energii (20,8%), a także na transport 9,6%. Czy można jakoś ograniczyć

te wydatki? Z pewnością, ale pod warunkiem systematycznego przestrzegania kilku prostych zasad prowadzenia gospodarstwa domowego.

Po pierwsze – naucz się gotować

Na oszczędności związane z żywnością jest wiele sposobów. Wszystko zaczyna się już w sklepach, w których czeka na nas wiele pułapek. Dlatego na zakupy wybierajmy się zawsze z listą niezbędnych artykułów i nie dajmy się promocjom i ofertom rabatowym. Kupujmy wyłącznie to, czego naprawdę potrzebujemy. Pozwoli nam to nie marnować jedzenia. Jeśli jednak już ku-

piliśmy za dużo, pamiętajmy, że wiele produktów można mrozić lub zrobić z nich przetwory.

Dobrym sposobem jest zaplanowanie na początku danego tygodnia czy miesiąca konkretnej kwoty, którą możemy wydać na jedzenie. Pozwala to bardzo dokładnie kontrolować wydatki. Spróbujmy także wszelkie planowane zakupy (szczególnie te duże) odpowiednio wcześniej sprawdzać przy pomocy internetowych porównywarek cen. Dzięki nim można wiele zaoszczędzić.

Kolejnym krokiem jest samodzielne przygotowywanie posiłków. Powinniśmy zacząć od rezygnacji

z częstego jadania poza domem. Przygotowywany w domu obiad czy zwykłe kanapki są bez wątpienia tańsze, a także zdrowsze i często smaczniejsze niż to, co oferują nam np. firmy cateringowe w pracy.

Warto też przyjrzeć się tajnikom gotowania i wdrożyć proste rozwiązania w tym zakresie. Na przykład gotowanie na parze pozwala zaoszczędzić nawet do 70% energii, a jest zdecydowanie zdrowsze i bardzo proste. Wystarczy zwykły garnek i metalowy durszlak zakryty przykrywką. Takie gotowanie przynosi oszczędności w wysokości nawet 350 zł w skali roku.

Po drugie – daj odpocząć swoim sprzętom domowym

Kierujmy się rozsądkiem, a nie modą. Często już na etapie planowania naszego mieszkania czy domu popełniamy błędy przy wyborze sprzętu RTV czy AGD, który zamiast być energooszczędnym, staje się generatorem wydatków na długie lata. Nie kupujemy lodówki, posiadającej wiele różnych funkcji, których i tak nie użyjemy. Taki model jest dużo droższy, a w dodatku taka lodówka będzie pobierać więcej prądu. Rozsądnie inwestujmy w nowe sprzęty AGD.

Wybierajmy te zużywające najmniej energii o klasie energetycznej od A do A+++. Wybierajmy także prostsze modele, bo zwykle starczą na dłużej. Powód? Mają mniej elementów, które mogłyby się zepsuć.

Pamiętajmy też, aby włączać pralkę czy zmywarkę tylko, gdy są pełne. W ten sposób zaoszczędzimy nie tylko czas, lecz także środki piorące, wodę i prąd. Ponadto pierzmy w niskich temperaturach i korzystajmy z trybu ECO.

Nie zapominaj o odłączaniu nieużywanych sprzętów od prądu i nie zostawiaj ich w trybie czuwania. To może pozwolić rocznie na oszczędność rzędu 50 zł. Pomocny okaże się np. zwykły przedłużacz

z wyłącznikiem, by jednym ruchem wyłączyć z prądu wszystkie podłączone urządzenia. Nie tylko zmniejszy to rachunki, lecz także może uratować sprzęty przed uszkodzeniem, np. w czasie burzy.

Po trzecie – przesiądź się na rower

Jeżeli poruszasz się samochodem, to zbieraj punkty na stacjach benzynowych, a także staraj się do pracy jeździć z przyjaciółmi.

Zastanów się czy kupienie karty miejskiej lub biletu miesięcznego nie będzie kosztować mniej niż roczne utrzymanie auta. Coraz popularniejsze w dużych miastach stają się parkingi „park and ride”, na których można bezpłatnie zostawić samochód i dalszą część trasy pokonać komunikacją miejską. W sezonie letnim, jeśli odległość między domem a pracą nie jest duża, warto jeździć rowerem. Nie dość, że zaoszczędzimy na paliwie, to jeszcze poprawimy sobie kondycję.

Planowanie domowego budżetu to podstawa rozsądnego zarządzania finansami. Warto tu korzystać z rozmaitych ułatwień, takich jak notesy, arkusze kalkulacyjne (np. Excel), a także już gotowe planery, np. planer domowego budżetu (do pobrania ze strony www.domowyplaner.pl) – radzi Karolina Barańska z Grupy KRUK. Punktem wyjścia powinno być dokładne przeanalizowanie wszystkich dochodów i wydatków. Kolejnym krokiem jest sprawdzenie, na co wydajemy za dużo. Planowanie oszczędności jest bowiem skuteczne tylko wtedy, gdy jasno określimy, gdzie można je znaleźć.

Stanisław Trojanowski



SiDLY Care to profesjonalne narzędzie medyczne oznaczone certyfikatem jakości **CE 0197**

Efektem podjętych przez nas działań jest uzyskanie certyfikacji medycznej TÜV Rheinland.

Z myślą o osobach, które chciałyby opiekować się swoimi bliskimi mimo dzielącej ich odległości powstało nasze urządzenie **SiDLY Care** – pierwsza opaska telemedyczna łącząca w sobie wszystkie zalety rozwiązań eHealth i eCare.

SiDLY Care jest połączeniem prostoty i wygody. Dzięki dyskretności i łatwości użycia nie zakłóca wykonywania codziennych czynności. Zwiększa poczucie bezpieczeństwa, pozwala na systematyczność pomiarów, bieżący monitoring, swobodę funkcjonowania i niezależność. Opiekunowi daje możliwość wykonywania codziennych obowiązków, a jednocześnie przekonanie, że odległość nie ma znaczenia dla opieki nad bliskimi.



NAJBARDZIEJ
INNOWACYJNY
PRODUKT
MAREK 2015



wyróżnienie
w konkursie



firma
przyjazna
naturze

