

«СОГАЗ-Мед»: ЗОЖ - Задумайся о жизни!

Цифровые технологии накладывают отпечаток на все сферы жизни. Практически у каждого из нас есть мобильный телефон, а у некоторых даже два. На рабочем месте большинства людей в обязательном порядке присутствует компьютер. Мы проводим в сидячем положении, глядя в мониторы и экраны, огромное количество времени на работе, дома, в общественном транспорте. В обеденный перерыв многие предпочитают употреблять фастфуд и сладкую газировку, в перерывах курят сигареты, а после работы переедают перед сном.

В данной ситуации, тренд на здоровый образ жизни (ЗОЖ) - настоящее спасение. В последние несколько лет популярность среди молодежи набирают: правильное питание, ведение активного образа жизни, а также отказ от алкоголя и курения. Возможно, формирование привычки вести ЗОЖ с помощью моды и трендов - единственный выход остаться здоровыми и благополучными. Специалисты «СОГАЗ-Мед» предлагают разобраться в тонкостях ЗОЖ и полезных гаджетах.

Занятия спортом и активный образ жизни Поданным

Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 1,4 миллиарда взрослых жителей планеты не уделяют достаточно времени физическим упражнениям. Тем временем, привычка проводить дни в сидячем положении может привести к развитию очень серьезных заболеваний. Среди них: диабет, сердечно-сосудистые нарушения, деменция и даже некоторые виды рака. Чтобы избежать печальных последствий малоподвижного образа жизни, нужно заниматься спортом не менее 150 минут в неделю (если речь идет о средней интенсивности). ВОЗ поставила цель к 2025 году снизить количество малоподвижных людей до 10%. Согласно рекомендациям экспертов, ежедневно взрослый человек должен проходить не менее 7 - 8 тысяч шагов. Если учитывать, что каждый шаг составляет, в среднем, порядка полуметра, то расстояние, которое ежедневно должен пешком преодолеть человек, составляет 3 — 4 километра. Такую дистанцию можно преодолеть примерно за час.

Даже работая в офисе, можно позволить себе небольшие перерывы на производственную гимнастику и разминку. Разработаны целые комплексы упражнений для гимнастики в офисе.

Занятия спортом не менее трех раз в неделю при длительности тренировок от 30-40 минут будут способствовать улучшению самочувствия.

А ежедневные 30-минутные пешие прогулки даже способны снизить риск преждевременной смерти. Этот факт особенно актуален для людей, которым за пятьдесят, поскольку спортом многие из них заниматься уже не могут или не хотят, а систематическая ходьба является надежной профилактикой многих недугов.

Правильное питание

Правильное питание - не означает отказ от всего вкусного или питание чем-то дорогостоящим и экзотическим. Диетологи говорят об обратном, лучше питаться сезонными продуктами.

Энергетическое равновесие

Под этим принципом понимается равное соотношение поступающих с пищей калорий и их расходом. Например, для мужчин и женщин в возрасте от 40 до 60 лет основной обмен в среднем равен 1500 и 1300 килокалорий в день. Избыток энергетической ценности рациона неизбежно приводит к отложению лишних калорий в виде жира.

Сбалансированность питания

Организму нужны белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Белки - это строительный материал для организма, жиры — пластический и резервный, а углеводы — основной источник энергии.

Рацион считается сбалансированным, когда калорийность обеспечивается: 10-15% белками, 20-30% жирами, 55-70% углеводами. При этом последние должны быть именно сложные (каши из цельного зерна, цельнозерновой хлеб или картофель). Особенность таких углеводов в том, что они медленно перевариваются, дают оптимальный уровень энергии и не приводят к выбросу инсулина, который превращает избыток глюкозы в жир.

Соблюдение режима питания

Человек должен есть 3-5 раз в день, регулярно, небольшими порциями и, по возможности, строго по расписанию, а последний прием пищи должен закончиться за 2-3 часа до сна. Диетологи рекомендуют распределить количество и калорийность пищи следующим образом: 25-30% на завтрак,

35% на обед, 20-25% на ужин. И не забывать о правильных перекусах, которые не дадут переест в момент основного приема пищи.

Специалисты «СОГАЗ-Мед» напоминают! Чрезмерное употребление соли — основная причина сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Дневная порция соли — чайная ложка (5 граммов). Также в день рекомендуется употреблять не больше 12 чайных ложек сахара (не больше 50 граммов). Не забывайте, что сахар входит в состав многих продуктов!

Своевременные медицинские обследования

«СОГАЗ-Мед» напоминает, что регулярное прохождение диспансеризации позволит на ранней стадии выявить наиболее опасные заболевания, которые являются основной причиной инвалидности и смертности.

С 1 января 2019 года работодатели обязаны предоставлять сотрудникам оплачиваемый выходной день один раз в три года (а получателям пенсии по старости или за выслугу лет и работникам, не достигшим возраста, дающего право на назначение пенсии по старости (в том числе досрочно) в течение пяти лет до наступления такого возраста — два выходных дня один раз в год) с сохранением за ними среднего заработка и должности для прохождения диспансеризации. Соответствующие дополнения в Трудовой кодекс РФ внесены Федеральным законом от 03.10.2018 № 353-ФЗ. Дни освобождения от работы для прохождения диспансеризации должны согласовываться с работодателем в письменном виде.

Узнать, подлежите ли вы диспансеризации в текущем году, можно на сайте www.sogaz-med.ru в разделе «Диспансеризация», указав свой год рождения и пол. Также на сайте указан полный перечень обследований, входящих в диспансеризацию. Для прохождения бесплатного обследования в рамках системы обязательного медицинского страхования необходимо обратиться в свою поликлинику с паспортом и полисом ОМС.

Генеральный директор АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед» Толстов Дмитрий Валерьевич отмечает:

«Страховые медицинские организации помогают людям узнать о своих правах в системе ОМС и воспользоваться ими. Мы верим, что повышение правовой грамотности застрахованных приведет к улучшению качества медицинского обслуживания и позволит всей системе обязательного медицинского страхования выйти на более высокий уровень. Ответственное

отношение к своему здоровью - личное дело каждого, а наша задача - помочь людям узнать о своих правах и получить качественную бесплатную медицинскую помощь».

«СОГАЗ-Мед» напоминает о том, что в соответствии с частью 2 статьи 16 Федерального закона от 29.11.2010 № 326-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации» застрахованные лица обязаны уведомить страховую медицинскую организацию об изменении фамилии, имени, отчества, данных документа, удостоверяющего личность, места жительства в течение одного месяца со дня, когда эти изменения произошли.

Полис ОМС подлежит обязательному переоформлению при: изменении фамилии, имени, отчества, пола или даты рождения. Также застрахованный гражданин может получить дубликат полиса ОМС при: ветхости и непригодности полиса для дальнейшего использования; утрате ранее выданного полиса.

Стоит отметить важность для застрахованных лиц своевременного обновления личных данных, в т.ч. контактных (телефона и электронной почты), предоставленных страховой медицинской организации при оформлении полиса. Актуализировать личные контактные данные в страховой медицинской организации необходимо для своевременного информирования застрахованных о возможности пройти бесплатные профилактические мероприятия (профилактические медицинские осмотры, диспансеризацию).

Справка о компании:

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность с 1998 г. Региональная сеть «СОГАЗ-Мед» занимает 1-е место среди страховых медицинских организаций по количеству регионов присутствия, насчитывая более 1 500 подразделений на территории 56 субъектов РФ и г. Байконур. Количество застрахованных - 44 млн человек. «СОГАЗМед» осуществляет деятельность по ОМС: контролирует качество обслуживания застрахованных при получении медпомощи в системе ОМС, обеспечивает защиту прав застрахованных граждан, восстанавливает нарушенные права граждан в досудебном и судебном порядке. В 2021 году рейтинговое агентство «Эксперт РА» подтвердило рейтинг надежности и качества услуг страховой компании «СОГАЗ-Мед» на уровне «А++» (наивысший по применяемой шкале уровень надежности и качества услуг в рамках программы ОМС). На

протяжении уже многих лет «СОГАЗ-Мед» присваивается этот высокий уровень оценки.

«СОГАЗ-Мед» информирует о возможности прохождения реабилитации после COVID-19 по ОМС

Пациенты, переболевшие коронавирусом, нередко жалуются на одышку, боли в груди и слабость. Многочисленные частные клиники уже начали предлагать платные программы реабилитации после перенесенного COVID-19, однако это можно сделать и бесплатно по ОМС. Об этом подробнее расскажет Генеральный директор страховой компании «СОГАЗ-Мед» Д.В. Толстов.

-Дмитрий Валерьевич, кто может пройти реабилитацию после COVID-19?

- Необходимость в проведении реабилитации и объем медицинской помощи в каждом конкретном случае определяет лечащий врач. Реабилитация показана следующим гражданам:

- пациентам с COVID-19, перенесшим длительную искусственную вентиляцию легких продолжительностью от 2 до 5 недель;
- пациентам, которым проводилась экстракорпоральная мембранная оксигенация (метод, направленный на поддержание пациентов, находящихся в критическом состоянии с острой дыхательной или сердечной недостаточностью);
- другим пациентам, исходя из клинических показаний, результатов инструментальных и лабораторных исследований.

- Где можно пройти реабилитацию?

- Реабилитация больных, перенесших коронавирус в тяжелой форме, проводится в три этапа:

1- й этап проходит в стационаре при оказании специализированной медицинской помощи во время стационарного лечения COVID-19.

2- й этап проходит в отделении медицинской реабилитации для пациентов с соматическими заболеваниями и состояниями.

3-й этап проходит в условиях отделения медицинской реабилитации дневного стационара или поликлиники, а также на дому с использованием телемедицинских технологий.

Для дальнейшей реабилитационной медицинской помощи пациенты с сопутствующими хроническими заболеваниями могут быть направлены в санаторно-курортные организации.

- Что входит в реабилитацию после COVID-19 помимо медикаментозной терапии?

- 1 этап включает в себя: - особое питание, которое обеспечивает физиологические потребности человека;

- специальные дыхательные упражнения и при необходимости кислородная поддержка для пациентов;

- физические упражнения в постели или пределах палаты под контролем врача;

- обучение пациента самостоятельному осуществлению программы реабилитации.

2 этап включает в себя: - ингаляцию с применением препаратов, облегчающих восстановление функции легких;

- физические и дыхательные упражнения с удлиненным форсированным выдохом;

- специальная физиотерапия для восстановления сил пациента;

- психотерапевтические мероприятия с пациентом и членами его семьи

3 этап включает в себя:

- аэробные тренировки: рекомендована ходьба на дорожке, велотренажер, прогулки на свежем воздухе;

- физиопроцедуры для профилактики и лечения осложнений со стороны дыхательной системы;

- психологическая поддержка, формирование мотивации пациентов на продолжение самостоятельных занятий и ведение здорового образа жизни.

Все этапы реабилитации безусловно важны для пациентов, но на 3 этапе особенно важную роль играет ответственность самого пациента за свое

здоровье. Положительный эффект и быстрое восстановление во многом зависят от выполнения рекомендаций лечащего врача.

- Какие шаги (действия) следует предпринять пациенту для получения направления и прохождения реабилитации 3 этапа?

- Для получения направления на медицинскую реабилитацию необходимо обратиться в государственную поликлинику по месту жительства, к своему лечащему врачу. Наличие у пациента медицинских показаний и объем медицинской помощи в каждом конкретном случае определяет лечащий врач.

- Сколько длится реабилитационный период?

- Период восстановления - это индивидуальный показатель, который зависит от степени тяжести протекавшей болезни, наличия сопутствующих заболеваний и осложнений, вызванных коронавирусной инфекцией COVID-19. Минимально на восстановление может потребоваться от 2-х до 6 недель. Однако, после тяжелых случаев заболеваний этот период затягивается до полугода. Повторные курсы реабилитации проводятся при наличии медицинских показаний для пациентов, которые прошли курс реабилитации более года назад.

- Дмитрий Валерьевич, чем могут помочь страховые медицинские организации?

- Страховые компании информируют о возможности прохождения курса реабилитации пациентов, перенесших COVID-19, а именно: граждан в возрасте старше 40 лет, имеющих сопутствующие хронические заболевания, а также застрахованных в возрасте старше 70 лет (кроме того, для застрахованных старше 70 лет проводится мониторинг своевременности госпитализаций и в необходимых случаях оказывается содействие в её организации). Также граждане всегда могут обратиться к страховым представителям по вопросам получения медицинской помощи, как для лечения COVID-19, так и для прохождения реабилитационного периода, мы всегда готовы помочь и оказать содействие.

Реабилитация - важный этап в восстановлении здоровья лиц, перенесших коронавирусную инфекцию. Соблюдение всех рекомендаций лечащих врачей позволит минимизировать негативные последствия перенесенного заболевания и ускорит возвращение к нормальному образу жизни.

От лица компании «СОГАЗ-Мед» рекомендуем следить за сообщениями от страховых медицинских организаций, чтобы не пропустить адресную информацию о возможности пройти реабилитацию.

Справка о компании:

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность с 1998 г. Региональная сеть «СОГАЗ-Мед» занимает 1-е место среди страховых медицинских организаций по количеству регионов присутствия, насчитывая более 1 500 подразделений на территории 56 субъектов РФ и г. Байконур. Количество застрахованных - 44 млн человек. «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность по ОМС: контролирует качество обслуживания застрахованных при получении медпомощи в системе ОМС, обеспечивает защиту прав застрахованных граждан, восстанавливает нарушенные права граждан в досудебном и судебном порядке. В 2021 году рейтинговое агентство «Эксперт РА» подтвердило рейтинг надежности и качества услуг страховой компании «СОГАЗ-Мед» на уровне «А++» (наивысший по применяемой шкале уровень надежности и качества услуг в рамках программы ОМС). На протяжении уже многих лет «СОГАЗ-Мед» присваивается этот высокий уровень оценки.

Памятка пациентам с подозрением на онкологическое заболевание

Сталкиваясь с подозрением на онкологическое заболевание, крайне важно, как можно раньше установить диагноз, начать лечение и не упустить драгоценное время, поэтому пациентам нужно знать свои права в системе обязательного медицинского страхования и сроки оказания медицинской помощи. Какие же этапы нужно пройти пациенту?

1. Прием лечащего врача (выявлено подозрение на злокачественное новообразование).

Во время приема врач должен выдать направление на консультацию к онкологу. Срок выдачи направления 1 день.

2. Прием онколога (и консультации других врачей-специалистов) должен быть проведен не позднее 3-х рабочих дней от выдачи направления. На приеме врач:

1. Производит биопсию (забор биологического материала);
2. Выдает направления на проведение диагностических исследований.

Сроки проведения исследований/получения заключений:

1. Цито/гистологическое исследование биологического материала - 7 рабочих дней;
2. Компьютерная томография (КТ), магнитно-резонансная томография (МРТ диагностика), ангиография при оказании первичной медико-санитарной помощи - 7 рабочих дней.
3. Диагностические инструментальные (рентгенографические исследования, включая маммографию, функциональная диагностика, ультразвуковые исследования) и лабораторные исследования при оказании первичной медико-санитарной помощи не более **7 рабочих дней** со дня назначения исследований.

В зависимости от медицинских показаний, технической возможности медицинской организации, опыта и квалификации специалиста эти исследования могут быть выполнены в медицинской организации более высокого уровня. В этом случае врач должен перенаправить пациента в подобную медицинскую организацию. При этом срок выполнения исследований должен быть соблюден.

3. Повторный прием онколога: во время приема врач оценивает результаты исследований и устанавливает предварительный/окончательный диагноз.

4. Консилиум: совещание группы врачей, на котором определяют дальнейшую тактику лечения пациента, в том числе решение вопроса о госпитализации (при наличии показаний).

Срок ожидания госпитализации для оказания специализированной медицинской помощи **составляет 7 рабочих дней (с момента гистологической верификации или установления предварительного диагноза).** »

Справка о компании:

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность с 1998 г. Региональная сеть «СОГАЗ-Мед» занимает 1-е место среди страховых медицинских организаций по количеству регионов присутствия, насчитывая более 1 500 подразделений на территории 56 субъектов РФ и г. Байконур. Количество застрахованных - 44 млн человек. «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность по ОМС: контролирует качество обслуживания застрахованных при получении медпомощи в системе ОМС, обеспечивает защиту прав застрахованных граждан, восстанавливает нарушенные права граждан в досудебном и судебном порядке. В 2021 году рейтинговое агентство «Эксперт РА» подтвердило рейтинг надежности и качества услуг страховой компании «СОГАЗ-Мед» на уровне «А++» (наивысший по применяемой шкале уровень надежности и качества услуг в рамках программы ОМС). На протяжении уже многих лет «СОГАЗ-Мед» присваивается этот высокий уровень оценки.