

Права пациентов под контролем страховых представителей

В целях контроля за соблюдением прав граждан при получении медицинской помощи по полису ОМС и урегулирования спорных ситуаций в медицинских организациях области ежедневно осуществляют деятельность представители страховых медицинских организаций.

Их можно узнать по унифицированной форме одежды – жилету голубого цвета с эмблемой обязательного медицинского страхования (ОМС) и надписью «страховой представитель».

В их компетенцию входит сопровождение пациентов на всех этапах оказания медицинской помощи, курирование хода лечения и оказание правовой поддержки.

Под контролем страховых представителей находятся вопросы, касающиеся качества и условий предоставления амбулаторно-поликлинической помощи, доступности профилактических мероприятий, а также соблюдения медицинскими работниками норм профессиональной этики.

Обращение к страховому представителю возможно в случае возникновения спорных ситуаций, таких как: отказ в записи на приём к узкому специалисту, нарушение установленных сроков

ожидания медицинской помощи (плановой, неотложной или экстренной), отказ в стационаре в предоставлении назначенных лекарственных препаратов, медицинских изделий или лечебного питания, а также в ситуациях, когда пациенту предлагают оплатить медицинские услуги, назначенные лечащим врачом по медицинским показаниям.

Страховой представитель проконсультирует, а также окажет практическую помощь и содействие в восстановлении законных прав застрахованного лица. Благодаря оперативному взаимодействию с администрацией медицинских организаций многие вопросы решаются непосредственно на месте.

Страховые представители посещают медицинские организации по установленному графику, с которым можно ознакомиться на официальном сайте Территориального фонда обязательного медицинского страхования Пензенской области, в разделе «Анонс событий».

В случае отсутствия страховых представителей в медицинской организации при возникновении необходимости в помощи граждане могут обратиться по телефону «горячей линии» Единого контакт-центра в сфере ОМС Пензенской области: 8-800-100-80-44. Решение ваших проблем – задача страховых представителей!

ПРАВИЛА ПОДАЧИ ОБЪЯВЛЕНИЙ В ГАЗЕТУ «КУЗНЕЦКИЙ РАБОЧИЙ»

Коммерческие объявления. 35 рублей за 1 слово или 1 кв. см. Поздравления — от 800 руб. (в зависимости от текста). **Бесплатно** публикуются объявления на купоне о продаже б/у мебели, одежды, обуви, бытовой техники, запчастей, а также в рубриках «Знакомства», «Работа» (для тех, кто ищет работу), «Сниму» (кто ищет жилье), «Разное», «Домашнее имущество». Объявления в рубрику «Куплю» публикуются только на платной основе. **На платной основе** публикуются объявления, написанные на купоне (120 руб. за 1 объявление) о купле-продаже или обмене дач, гаражей, квартир, домов, автотранспорта, животных, а также в рубрику «Услуги». Объявления от организаций и предприятий публикуются только на платной основе.

Преференции – семьям с детьми

С 2026 года на основании изменений федерального законодательства расширены налоговые преференции для семей с детьми.

Размер необлагаемой налогом выплаты работодателя – корпоративная материальная помощь увеличена с 50 тыс. рублей до 1 млн рублей на каждого ребёнка при рождении, усыновлении или при установлении над ребёнком опеки.

Имущественный налоговый вычет в отношении дохода от продажи жилого помещения при улучшении жилищных условий для семей с двумя и более несовершеннолетними детьми теперь распространяется на семьи с недееспособными детьми вне зависимости от их возраста.

Увеличен размер налогового вычета для участников программы долгосрочных сбережений этой категории.



НАСТОЯЩАЯ МУЖСКАЯ РАБОТА

- ВДВ;
- морская пехота;
- спецназ;
- снайперы;
- артиллерия;
- разведка;
- водители;
- связисты;
- операторы дронов;
- медперсонал;
- повара

СПИСАНИЕ КРЕДИТОВ СУДЕБНЫМИ ПРИСТАВАМИ ДО

10 000 000 РУБЛЕЙ

Обращаться в УФССП России по Пензенской области
+7 987 510 53 38
+7 987 510 52 98

1 000 000 рублей

суммарная единовременная выплата при заключении контракта

от 210 000 руб.

ежемесячная зарплата

Холод лечит!

Накануне Крещения советы по правильному омовению в купели кузнечанам даёт опытный ЗОЖ-активист.

Машинист – инструктор локомотивных бригад по теплотехнике эксплуатационного локомотивного депо Абдулино Сергей Лукьянов часто бывает в служебных командировках в Кузнецке, который в сложной системе Куйбышевской магистрали играет далеко не последнюю роль.

Впервые в нашем городе Сергей оказался лет 10 назад. Тогда командировка совпала с Крещением, и Лукьянов, которого на дороге знают как опытного ЗОЖ-активиста и сторонника закаливания, по совету друзей-железнодорожников побывал в купели возле ручья Шурчавый. Место так ему понравилось, что с тех пор при каждой командировке он находит время пройтись по тропе здоровья на Лысухе, заглянуть к оборудованной православными активистами купели и иногда даже искупаться там вместе с кузнечанами.

«Общаясь с энтузиастами зимних омовений в проруби как в Кузнецке, так и в других городах, где мне довелось побывать, я заметил, что до сих пор люди не могут усвоить ряд истин, которые помогут им не подвергать своё здоровье опасности», – сетует ЗОЖ-активист.

Всем любителям ледяной проруби железнодорожник советует исповедовать принцип постепенности. Сам Сергей холодные ванны начинает принимать уже с осени, но сначала только в закрытом помещении, в душе, а не на свежем воздухе. Причем для начала просто обливает ноги. Через две недели поднимается выше, до пояса. И только через полтора месяца решается на полноценный холодный душ.

«Тут важно обливаться с головой, так как только в этом случае в нашем организме включаются так называемые холодовые рецепторы, отвечающие за тонус. Месяц таких упражнений позволит вам подготовиться к закаливанию водой уже на свежем воздухе. Воду следует доводить до температуры приблизительно плюс 5 – плюс 6 градусов. Обычно я беру ведро воды, выношу во двор и обливаюсь там с головой», – говорит спортсмен.

Постепенно приучение организма к воздействию низких температур позволит при купании, например, в проруби на Крещение избежать спазм дыхательной диафрагмы. Впрочем, сам герой нашего очерка предпочитает кратковременные погружения в открытые водоёмы весной, а не в зимнее время.

«Преимущества таких погружений в том, что в это время вырабатываются гормоны холодового шока, которые помогают нам бороться с вирусными заболеваниями и улучшают иммунитет. Кроме того, в момент погружения происходит перераспределение крови, её отток от кожи, при котором порядка пяти литров крови распределяется по жизненно важным органам. Мы как бы включаем своеобразный насос, который наш организм прочищает», – продолжает Сергей.

Чтобы получить оздоровительный эффект, такие процедуры следует повторять трижды в неделю, уверен Лукьянов. Стоит обратить внимание, что речь



идёт именно о кратковременных погружениях, в течение до 30 секунд. Максимум, до 1 минуты. За это время холод успевает воздействовать только на кожу и не успеет добраться до других органов.

Что же касается традиции окунаться на Крещение в прорубь, то, напоминает наш эксперт, ни в коем случае не стоит в прорубь прыгать. Заходить нужно в купель постепенно. Окунаться желательно только до уровня плеч. Мочить голову не стоит, возможно сужение сосудов.

«Если вы окунаетесь в прорубь лишь раз в год, на Крещение, то вряд ли оздоровитесь. Другое дело, если для вас это вопрос традиции. Но тут каждый решает сам за себя», – уверен Лукьянов.

Для тех же, кто серьёзно интересуется закаливанием холодной водой, эксперт напоминает, что вода выше 12 градусов считается тёплой, от 12 до 4 градусов – холодной, а ниже четырёх – ледяной. Максимально положительный результат при закаливании даёт именно ледяная вода. Именно она «бодрит» иммунную систему организма.

И самое главное. Перед тем, как начать закаливание холодной водой, необходимо пройти медицинское обследование. Особое внимание следует обратить на состояние сердечно-сосудистой системы, на наличие либо отсутствие склеротических бляшек. Также нелишним будет сдать анализы, чтобы выявить уровень холестерина. И только после того, как человек убедится, что явных противопоказаний нет, можно начинать закаливание.

Сам Сергей Лукьянов признаётся, что с тех пор, как практикует холодные души, избавился от вирусных заболеваний. Но чтобы добиться такого эффекта, следует неукоснительно следовать правилам постепенности и постоянности. Без них закаливание ожидаемого эффекта не даст.

Владислав ЖИРНОВ
Фото из архива
Сергея Лукьянова