

Domowa opieka medyczna

Zdalnie monitorujemy Twój stan zdrowia

Czym jest Domowa Opieka Medyczna?

To system, w którym zdalnie monitorujemy parametry życiowe pacjentów z COVID-19 leczonych w domu. Domowa Opieka Medyczna pozwala zmniejszyć zagrożenie zbyt późnego dostrzeżenia, że Twój stan zdrowia się pogarsza. Bardzo ważne jest, aby regularnie wykonywać pomiary, a System Domowa Opieka Medyczna będzie monitorował Twoje wyniki i reagował na ich zmiany.

Co znajduje się w przesyłce?

- urządzenie w opakowaniu fabrycznym wraz z kompletem zawartości
- ulotka z instrukcją
- koperta foliowa do zwrotu urządzenia (z etykietą zwrotną) – **nie wyrzucaj jej!**

Zwróć urządzenie po zakończonej izolacji!
– **nie wyrzucaj koperty foliowej!**

Po zakończeniu izolacji masz do wyboru dwa rozwiązania na dokonanie zwrotu urządzenia:

Wariant 1. zgłoszenie chęci zwrotu / odbiór przez kuriera

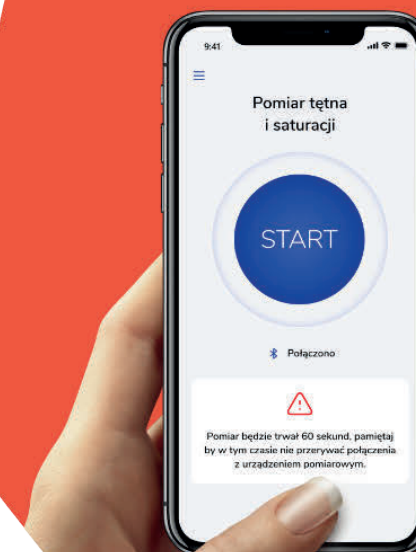
Wariant 2. dostarczenie przesyłki bezpośrednio do najbliższej placówki pocztowej.

Co będzie potrzebne do zwrotu?

- koperta foliowa do zwrotu urządzenia z etykietą zwrotną, którą otrzymałeś wraz z pulsoksymetrem
- pulsoksymetr w opakowaniu fabrycznym

Oczekuj na przyjazd kuriera, który odbierze przesyłkę.

UWAGA: Do przesyłki zwrotnej nie dołączaj ulotki i instrukcji obsługi otrzymanych z urządzeniem!
W przypadku zagubienia koperty foliowej z etykietą zwrotną możesz dokonać zwrotu urządzenia jedynie korzystając z Wariantu 1 poprzez zgłoszenie chęci zwrotu / odbiór przez kuriera, przekazując stosowną informację w zgłoszeniu.



1. Odbiór przez kuriera:

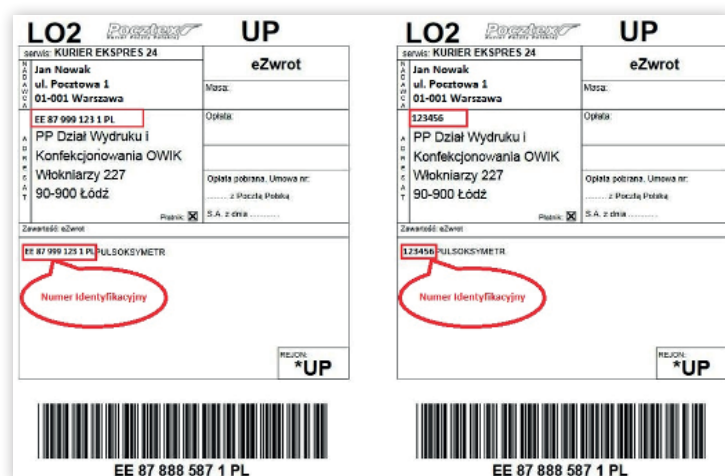
Zgłoś chęć zwrotu pulsoksymetru. Możesz tego dokonać na 2 sposoby:



- w aplikacji **Domowa Opieka Medyczna** – wybierając przycisk „Zwrot pulsoksymetru”
- pisząc e-maila pod adres **pomoc@holo4med.com**

Jakie dane przygotować?

Jeżeli zadzwonisz na infolinię, konsultant poprosi Cię o numer identyfikacyjny (ID) – znajduje się on w polu adresata na kopercie zwrotnej z naklejką LO2. Jeśli będziesz miał problem z jego znalezieniem, poinformuj o tym konsultanta, a na pewno Ci pomoże.



Two examples of return labels for a pulse oximeter. Each label has a 'LO2' and 'UP' logo. The left label shows a return address in Łódź and a return address in Warszawa. The right label shows a return address in Łódź and a return address in Warszawa. Both labels have a 'Numer Identyfikacyjny' field circled in red.

2

Pisząc e-mail podaj w nim:

- swoje imię i nazwisko
- adres odbioru pulsoksymetru
- numer ID, czyli numer identyfikacyjny, który znajduje się w polu adresata na kopercie zwrotnej z etykieta adresową
- PESEL

Przed przybyciem kuriera:

- zapakuj pulsoksymetr wraz z bateriami do opakowania fabrycznego
- włóż zapakowane urządzenie do otrzymanej koperty foliowej (z etykietą zwrotną) w jednej kopercie powinien znajdować się jeden pulsoksymetr.
- zaklej kopertę
- zgłoś gotowość do zwrotu przygotowanej przesyłki poprzez aplikację, infolinię lub e-mail.
- oczekuj na przyjazd kuriera

Kiedy przyjedzie kurier Poczty Polskiej:



- załóż maseczkę
- otwórz drzwi
- włóż przesyłkę z urządzeniem do kasety, którą kurier postawi przed drzwiami
- kurier odbierze urządzenie

2. Zwrot przesyłki w placówce pocztowej:

Dokonaj zwrotu przesyłki w placówkach Poczty Polskiej (za wyjątkiem Agencji Pocztovej).

Wykaz miejsc, w których możesz nadać przesyłkę znajdziesz na stronie www.placowki.poczta-polska.pl

Zwrotu dokonasz w placówkach, które w wyszukiwarce są wskazane jako UP i FUP. W placówkach oznaczonych symbolem AP nie można dokonać zwrotu.

Przed przybyciem do placówki:

- zapakuj pulsoksymetr wraz z bateriami do opakowania fabrycznego
- włóż zapakowane urządzenie do otrzymanej koperty foliowej (z etykietą zwrotną)
 - w jednej kopercie powinien znajdować się jeden pulsoksymetr
 - zaklej kopertę
 - zanieś przesyłkę do placówki pocztowej
 - pracownik placówki odbierze tylko prawidłowo zapakowane urządzenie



W placówce pocztowej:



- poinformuj pracownika placówki pocztowej o chęci zwrotu przesyłki zawierającej pulsoksymetr
- umieść przesyłkę z urządzeniem w kasecie/opakowaniu, które udostępni pracownik poczty
- pracownik odbierze urządzenie

**Bądź odpowiedzialny.
Zwróć urządzenie
po zakończonej izolacji!
Inni chorzy czekają
na pulsoksymetry.**

Te urządzenia ratują życie.



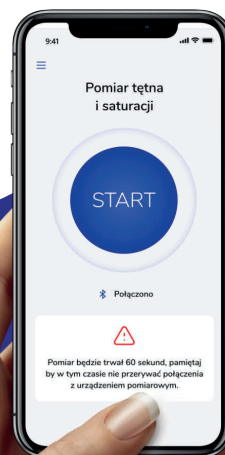
Jak działa program Domowa Opieka Medyczna?

1. Otrzymałeś pozytywny wynik testu na COVID-19, zostałeś objęty programem Domowej Opieki Medycznej, otrzymasz SMS z kodem do aplikacji Domowa Opieka Medyczna.



UWAGA: Jeśli nie otrzymałeś hasła do pulsoksymetru w ciągu 24 godzin od otrzymania pozytywnego wyniku na COVID-19, koniecznie zgłoś ten fakt konsultantom Infolinii Technicznej!

2. Pobierz bezpłatnie aplikację Domowa Opieka Medyczna ze sklepu Google (Google Play) lub Apple (App Store).
3. Zapoznaj się z całą treścią ulotki, którą właśnie czytasz – szczególnie z instrukcją prawidłowego używania pulsoksymetru.
4. Badaj się co kilka godzin zgodnie z zaleceniami (saturacja, tętno, temperatura ciała, liczba oddechów na minutę).
5. Wprowadzaj wyniki do systemu Domowa Opieka Medyczna – wybierz jeden z trzech sposobów.



Jak wprowadzać wyniki do systemu Domowa Opieka Medyczna?

Masz do dyspozycji 3 różne sposoby:

1. na smartfonie lub tablecie za pomocą aplikacji Domowa Opieka Medyczna
2. na komputerze za pomocą strony internetowej dom.mz.gov.pl
3. za pomocą automatycznej infolinii pod numerem 22 256 53 23

Jak zalogować się do systemu?

LOGIN



to Twój numer telefonu, który przekazałeś lekarzowi.

HASŁO

to 9-cio cyfrowy kod weryfikacyjny, który otrzymałeś w wiadomości SMS.

Jak zainstalować aplikację Domowa Opieka Medyczna?

1. Upewnij się, że masz dostęp do Internetu

Naciśnij kafelek WiFi  lub danych komórkowych  (powinny znajdować się w pasku, który pojawia się po przeciągnięciu palcem od góry w kierunku dołu).

2. Uruchom aplikację Sklep Play lub Apple Store

W menu swojego telefonu lub tabletu poszukaj kafelka



Sklep Play, jeśli używasz systemu Android (większość telefonów) lub



AppStore, jeśli korzystasz z systemu iOS (telefony Apple)

3. Wyszukaj aplikację Domowa Opieka Medyczna

Znajdź pasek wyszukiwania (długi, poziomy z symbolem lupki, najczęściej zlokalizowany u góry ekranu) i naciśnij go palcem. Następnie wprowadź na klawiaturze frazę „Domowa Opieka Medyczna” i naciśnij OK / ikonę lupki.

Pierwsze uruchomienie

Za pierwszym razem aplikacja poprosi Cię o wypełnienie ankiety medycznej, w której zostaniesz poproszony o uzupełnienie danych

4. Wyświetlą się 2 aplikacje



Domowa Opieka Medyczna – tę wybierz, dotykając palcem



Domowa Opieka Medyczna Doctor – to aplikacja przeznaczona dla lekarzy, nie pomył się!

5. Naciśnij przycisk Zainstaluj.

W przypadku komunikatu o niewystarczającej ilości pamięci zwolnij trochę miejsca, usuwając niepotrzebne aplikacje lub pliki, i spróbuj ponownie dokonać instalacji.

6. Gdy aplikacja się zainstaluje, przycisk Zainstaluj zmieni się w przycisk Otwórz. Wybierz tę opcję, by włączyć aplikację po raz pierwszy.

Gdy będziesz chciał później uruchomić aplikację, znajdziesz jej ikonę w menu Twojego telefonu.



Jak przekazywać pomiary przez automatyczną infolinię?

Jeśli nie masz dostępu do Internetu lub utraciłeś połączenie z siecią, skorzystaj z przekazywania pomiarów za pomocą automatycznej infolinii.

1. Zadzwoń na numer **(+48) 22 256 53 23**

Ważne! Dzwonź tylko z numeru, na który jesteś zarejestrowany w systemie – w przeciwnym wypadku system Cię nie zidentyfikuje!

2. Zostaniesz poproszony o Twój rok urodzenia – wprowadź go w formacie czterocyfrowym, np. **1957**

3. Automat potwierdzi, że zalogowałeś się do systemu i poprosi Cię o przygotowanie wyników badań.

Ważne! Aby pomiar został zapisany, musisz przejść przez wszystkie etapy. Na koniec infolinia potwierdzi otrzymanie pomiarów. Jeśli się tak nie dzieje lub zamiast przejść dalej, następują długie okresy ciszy i połączenie się rozłącza, upewnij się, że wpisujesz dane w odpowiednim formacie i spróbuj połączyć się ponownie.

4. Automat kolejno poprosi Cię o wprowadzenie wymienionych poniżej parametrów:

- Saturacja – Wpisz wynik pomiaru z pulsoksymetru – format dwucyfrowy, np. **97**
- Tętno – Wpisz wynik pomiaru z pulsoksymetru – format trzycyfrowy, np. **085**
- Temperatura – Zmierz temperaturę termometrem pod pachą – format trzycyfrowy, np. **366** (do pierwszej cyfry po przecinku)
- Liczba oddechów na minutę – Policz liczbę oddechów w ciągu 60 sekund – przyda się zegarek. Pamiętaj, że wdech i wydech liczymy jako jeden – format dwucyfrowy, np. **30**

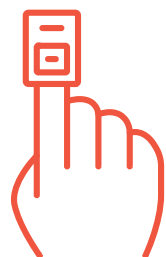
5. Pozostałe objawy – automat zapyta, czy występują u Ciebie następujące objawy? Dla każdego objawu wciśnij odpowiednio: TAK= lub NIE= . Automat wymieni takie objawy, jak:

- | | |
|-------------|------------------------------|
| • ból głowy | • zaburzenia węchu lub smaku |
| • kaszel | • lęk |
| • katar | • inne objawy |
| • duszności | |

Aby potwierdzić wystąpienie danego objawu, wciśnij 1.
Aby zaprzeczyć, wciśnij 9.

Jak wykonywać pomiary

Przeczytaj przed pierwszym pomiarem!



- pomiary wykonuj po kilku minutach odpoczynku
- przed wykonaniem pomiarów umyj ręce
- pomiary wykonuj w pozycji siedzącej
- podczas korzystania z pulsoksymetru, nie możesz mieć pomalowanych paznokci

Saturacja to nasycenie krwi tlenem. U osób zdrowych prawidłowa saturacja wynosi ok. 95-100%.

Nie możesz połączyć pulsoksymetru ze swoim telefonem?

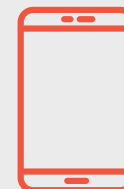
Zadzwoń na infolinię techniczną. Konsultanci rozwiążą problemy związane z pobraniem, instalacją i użytkowaniem aplikacji Domowa Opieka Medyczna.

Bezpłatna opieka psychologiczna PZU Zdrowie

Obecna sytuacja zmieniła nasze życie. Niektórym towarzyszą silniejsze emocje, zwiększony stres, strach o najbliższych.

Dlatego proponujemy wygodną i łatwą formę kontaktu z psychologiem, w przyjaznej atmosferze, bez wychodzenia z domu. Psychologowie PZU Zdrowie mają duże doświadczenie w zdalnej pomocy psychologicznej – otrzymasz profesjonalne wsparcie emocjonalne i psychiczne w tym trudnym czasie.

Jeśli potrzebujesz wsparcia specjalisty



Zaznacz to w aplikacji w trakcie dokonywania pomiarów, jako „inne objawy”, skontaktujemy się z Tobą, aby umówić rozmowę z psychologiem.



Ważne kontakty:

- Infolinia Domowej Opieki Medycznej dla Pacjentów (całodobowa):

22 735 39 40

Infolinia do zdalnego monitorowania pacjentów z COVID-19 w ramach programu Domowa Opieka Medyczna. Zadzwoń, jeśli miałeś lekarską poradę telemedyczną i nie otrzymałeś skierowania lub recepta została błędnie wystawiona, lub chcesz skorzystać z bezpłatnej porady psychologa.

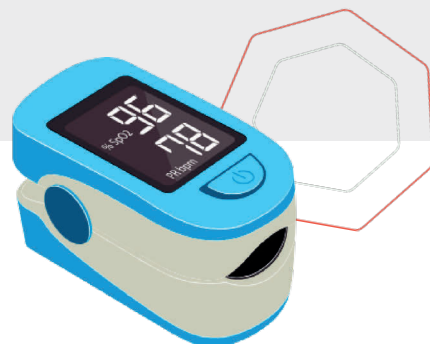
- Telefoniczna Informacja Pacjenta:

800 190 590

Chcesz dowiedzieć się więcej na temat zakażenia koronawirusem, kwarantanny, czy izolacji? Skontaktuj się z Telefoniczną Informacją Pacjenta, gdzie uzyskasz szczegółowe informacje.

- Automatyczna infolinia do zgłaszania wyników (całodobowa):

22 256 53 23



- **Wsparcie techniczne i zgłoszenia związane z działaniem aplikacji** (08:00-17:00, 7 dni w tygodniu, z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy):

Masz problem z instalacją lub działaniem aplikacji Domowa Opieka Medyczna? Napisz na Infolinię Techniczną.

support@holo4med.com

- Strona internetowa projektu:

www.gov.pl/DOM

