

# СПРАВОЧНИК ПЕНСИОНЕРА

ОТ ГАЗЕТЫ **ТОМЬ**

Ответы на самые актуальные  
вопросы, касающиеся:

- пенсий,
- оказания медицинской помощи,
- поддержки пенсионеров и инвалидов и др.



## Фабрика домашнего уюта

Кровати, диваны, матрасы

Изготовление мебели на заказ



Стиль  
и комфорт



Качественные  
материалы



Индивидуальные  
решения

*Уют  
начинается  
дома* ♥



8-951-588-1228



8-951-578-6077



## КОНСУЛЬТИРУЕТ ТФОМС

На вопросы отвечают специалисты Территориального фонда ОМС Кемеровской области – Кузбасса.

### Вызвали врача на дом: сколько ждать?

**?** *«Скажите, если я вызвала врача на дом из своей поликлиники, он обязан прийти в тот же день, или закон действительно разрешает ждать до 24 часов?»*

**Анастасия Л., Березовский**  
(по телефону)

На вопрос отвечает главный консультант врач-эксперт отдела организации защиты прав застрахованных Территориального фонда ОМС Кемеровской области – Кузбасса **Татьяна КОБЕЛЕВА:**

– Сроки оказания медицинской помощи установлены Территориальной программой ОМС. Осмотр на дому участковым врачом-терапевтом, врачом-педиатром или врачом общей практики (семейным врачом) должен быть проведен в день регистрации вызова.

Однако при состояниях угрожающих жизни пациента ждать участкового врача нельзя. Если человек потерял сознание, испытывает сильную боль в груди, резкую одышку или отмечает другие опасные симптомы, необходимо незамедлительно вызвать скорую медицинскую помощь по номеру 103 или 112.

В экстренных ситуациях скорая помощь должна прибыть в течение 20 минут. Если явных признаков угрозы жизни нет, но состояние требует срочной помощи, неотложная медицинская помощь оказывается в течение двух часов с момента вызова.

Если медицинская помощь не была оказана в установленные сроки, обратитесь к заведующему поликлиникой или в свою страховую медицинскую организацию.

### Диспансеризация после 65 лет: здоровье под особым вниманием

**?** *«Соседка сказала, что сейчас проводится такая-то акция для пожилых людей, чтобы пройти*

*полное обследование. Расскажите, о чем идет речь и куда обращаться?»*

**Раиса С., Кемерово** (по телефону)

На вопрос читательницы отвечает главный специалист врач-эксперт отдела организации защиты прав застрахованных Территориального фонда ОМС Кемеровской области – Кузбасса **Юлия КОЗЛЯТКИНА:**

– Речь идет о диспансеризации, которую любой застрахованный гражданин может пройти бесплатно по полису ОМС. В настоящее время в России проводится масштабная информационная кампания, направленная на привлечение к диспансеризации граждан в возрасте 65 лет и старше. Именно эта возрастная группа находится в числе приоритетных.

Проходить диспансеризацию необходимо регулярно в любом возрасте, однако для старшего поколения она особенно важна. Комплексное медицинское обследование помогает вовремя выявить скрытые проблемы со здоровьем, симптомы которых нередко напоминают обычные возрастные изменения. Ухудшение памяти, нарушение сна, быструю

утомляемость, слабость, перепады артериального давления или одышку пациенты нередко списывают на возраст. Однако они могут быть признаками хронических заболеваний, требующих внимания врача и своевременного лечения.

Для граждан старше 65 лет программа диспансеризации включает расширенный набор исследований с учетом пола и возраста пациента. По итогам осмотра лечащий врач даст индивидуальные рекомендации. Если потребуется, направит на второй этап диспансеризации для дополнительного углубленного обследования и консультаций профильных специалистов.

**Записаться на диспансеризацию можно** через порталы [www.vrach42.ru](http://www.vrach42.ru) и «Госуслуги», по телефону 122 или непосредственно в поликлинике, к которой вы прикреплены.

**Если у вас остались вопросы** о прохождении диспансеризации или получении медицинской помощи по полису ОМС, звоните в Контакт-центр ТФОМС Кемеровской области – Кузбасса по телефону **8-800-200-60-68**, наши специалисты ответят на все ваши вопросы.

**РЕМОНТ  
ЭЛЕКТРОПЕЧЕЙ И  
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН**

**выезд и диагностика  
БЕСПЛАТНО**

**+7 (923) 504 90 04**

Ремонт 42/27

## КЛИНИЧЕСКИЙ КОНСУЛЬТАТИВНО – ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

На вопрос читательницы отвечает заместитель главного врача по поликлиническому разделу работы Клинического консультативно-диагностического центра имени И.А. Колпинского **Людмила КОРОЛЕНКО.**

## Спорт – норма жизни

**?** «Моя знакомая вышла на пенсию и активно занимается спортом: по утрам гуляет со скандинавскими палочками, по вечерам посещает бассейн, ходит на танцы. Подскажите, пожалуйста, на самом ли деле это не угрожает здоровью в нашем возрасте и как физическая активность людям в 60+ помогает

**УГОЛЬ** отличного качества  
**БЕЛОВСКИЙ**

Быстрая доставка.  
Мешками, машинами.

Тел.: 8-952-172-99-80

Ремешка 31-01

**укрепить кости, мышцы и продлить долгую счастливую жизнь»**

**Татьяна Г., Кемерово** (по телефону)

– Действительно, спорт для наших уважаемых пенсионеров должен стать обязательной составной частью в распорядке дня. После 35 лет мы теряем мышечную массу и плотность костей, что зачастую, вызывает остеопороз и саркопению. Но эти процессы можно замедлить и даже обратить вспять с помощью силовых тренировок.

Почему это важно? Когда мышцы сокращаются, они тянут кости, стимулируя клетки-строители. Регулярные нагрузки повышают минеральную плотность костной массы и снижают риск переломов. До 80 лет, а в моей практике встречались спортсмены-активисты и более почтенного возраста, тренировки с отягощени-