

Cum poti sa-ti accesezi dosarul electronic de sanatate?

Informatiile medicale ale pacientilor sunt disponibile in Dosarul electronic de sanatate (DES), iar pentru a-l accesa, acestia au doua variante la dispozitie, potrivit unui act normativ publicat luni in Monitorul Oficial.

Hotararea Guvernului nr. 34/2015 pentru aprobarea Normelor metodologice privind modalitatea de utilizare si completare a dosarului electronic de sanatate al pacientului a fost publicata in Monitorul Oficial, Partea I, nr. 65 din 26 ianuarie 2015 si se aplica de la aceeasi data.

DES contine **informatiile medicale ale fiecarui pacient**, acestea fiind adunate de la toti furnizorii de servicii medicale cu care asiguratul a avut contact.

„Dosarul electronic de sanatate contine date si informatii clinice, biologice, diagnostice si terapeutice, personalizate, acumulate pe tot parcursul vietii pacientilor, acestia fiind si proprietarii de drept ale acestor informatii/date”, este precizat in actul normativ.

Sistemul DES este un serviciu disponibil pentru toti pacientii asigurati si pentru toti furnizorii de servicii medicale, iar **initializarea dosarului se face, la cererea pacientului, de catre orice medic care detine o semnatura electronica calificata**, potrivit informatiilor puse la dispozitie de Casa Nationala de Asigurari de Sanatate (CNAS).

Pacientii au la dispozitie, conform HG nr. 34/2015, **doua modalitati de a accesa DES:**

- prin intermediul unei matrice de securitate si a parolei

de acces;

- prin intermediul cardului national de sanatate si a codului PIN asociat acestuia, precum si prin intermediul parolei de acces.

„Matricea de securitate se elibereaza la solicitarea pacientilor de catre medici in baza actului de identitate al acestora. Parola de acces este personalizata de fiecare pacient, este strict confidentiala, fiind un element de securitate cunoscut numai de pacient, si se utilizeaza in cadrul DES atat pentru cardul national de asigurari de sanatate, cat si pentru matricea de securitate”, prevede actul normativ citat.

Atentie! Pacientii sunt responsabili de pastrarea si folosirea in conditii de siguranta a elementelor de securitate necesare accesului la DES (parola de acces, cardul national de sanatate, codul PIN asociat acestuia si matricea de securitate).

Potrivit HG nr. 34/2015, **datele si informatiile din DES sunt structurate in:**

- modulul Sumar de urgenta, care este accesibil tuturor medicilor doar pentru realizarea actului medical, acordul pacientului nefiind necesar;
- modulul Istoric medical, modulul Antecedente declarate de pacient, modulul Documente medicale si modulul Date personale, care sunt accesibile medicilor doar cu acordul pacientilor.

Pentru a accesa modulul Sumar de urgenta, medicii au nevoie de un **certificat calificat**. In ceea ce priveste celelalte module, medicii au acces numai cu acordul pacientului, in baza aceluiasi certificat calificat.

Pacientul **isi poate da acordul in doua feluri**, se mai arata in actul normativ – inainte de prezentarea la medic sau la momentul prezentarii.

„Inainte de prezentarea la medic, prin configurarea drepturilor de acces la propriul dosar electronic de sanatate sau la dosarele electronice de sanatate ale persoanelor pe care le reprezinta legal, direct in sistemul informatic DES la adresa www.des-cnas.ro, sau la prezentarea la medic, prin utilizarea, in prezenta medicului, fie a matricei de securitate, fie a cardului national de asigurari de sanatate si a codului PIN asociat acestuia, dupa caz”, stabileste actul normativ.

Important! Daca pacientul moare, dosarul acestuia este arhivat in sistem. Dupa expirarea perioadei de pastrare, datele din dosar vor fi fie sterse, fie distruse.

Conform datelor furnizate de CNAS, pana in prezent peste **3,8 milioane de pacienti** au initializat DES, iar la dosare au participat cu informatii mai mult de **6.000 de medici**.

Dosarul electronic de sanatate este disponibil online la adresa **www.des-cnas.ro**, acesta fiind accesibil pacientilor si medicilor din primavara anului trecut.

Sursa: avocatnet.ro

15 motive pentru care ar trebui să consumăm țelină în fiecare zi

Țelina este fără îndoială una din cele mai cunoscute și mai sănătoase vegetale din lume. Țelina are un conținut redus de calorii și spre deosebire de alte legume fiecare parte a acesteia poate fi consumată. Având o aromă ușor sărată poate

fi folosită în diferite feluri de mâncare pentru un plus de savoare.

❌ Potrivit www.healthyfoodhouse.com, în afară de gustul deosebit, țelina este o sursă importantă de vitamine și minerale esențiale. Este bogată în acid folic și potasiu, dar și în vitamina C, esențială pentru întărirea sistemului imunitar.

De ce ar trebui să consumați țelină în fiecare zi?

Tratează infecțiile urinare

Țelina facilitează eliminarea pietrelor din organism și tratează infecțiile urinare, grație proprietăților antiinflamatorii și diuretice.

Îmbunătățește sănătatea articulară

Cercetările au demonstrat că țelina poate trata afecțiunile inflamatorii precum guta, artrita, reumatismul datorită proprietăților antiinflamatorii. Pentru a ameliora simptomele neplăcute ale acestor afecțiuni se recomandă să consumați un pahar de suc de țelină în fiecare zi.

Reduce inflamația

După cum am menționat anterior, țelina are proprietăți antiinflamatorii. Cel mai important compus este luteolina.

Reglează tensiunea arterială

Țelina are un conținut ridicat de potasiu, care reduce tensiunea arterială. În plus, conține fenolftaleină, eficientă în a relaxa țesutul muscular din jurul arterelor.

Reduce colesterolul

Fenolftaleina este de asemenea foarte eficientă în reducerea colesterolului rău din organism. Pentru a vă bucura de beneficii, medicii recomandă să consumați cel puțin două tulpini de țelină în fiecare zi.

Previne cancerul

Compușii din țelină luptă împotriva mai multor tipuri de cancer. Luteolina împiedică dezvoltarea celulelor canceroase, iar poliacetilena detoxifică întregul organism.

Accelerează pierderea în greutate

Dacă vreți să slăbiți trebuie neapărat să integrați țelina în dietă. O tulpină de țelină nu are decât 15 calorii și de aceea puteți mânca oricât de multă doriți. În plus, datorită conținutului ridicat de fibre, vă veți simți sătul mai mult timp.

Este un diuretic natural

Țelina este un diuretic natural puternic grație conținutului ridicat de sodiu și potasiu. Este eficientă în eliminarea substanțelor toxice din corp și în echilibrarea fluidelor din corp.

Ameliorează simptomele menstruale

În țelină există aproximativ 50 de compuși eficienți în ameliorarea simptomelor neplăcute precum balonarea, migrenenele și durerile abdominale.

Reduce stresul

Puteți combate stresul natural utilizând țelină, care este bogată în magneziu. Substanța calmează sistemul nervos și îmbunătățește calitatea somnului.

Soluționează problema respirației urât mirositoare

Igiena orală incorectă, dar și bacteriile sunt cauze ale respirației urât mirositoare. Mestecați o bucățică de țelină și veți scăpa rapid de această problemă.

Îmbunătățește digestia

Țelina este unul din alimentele foarte bogate în apă și cu un conținut ridicat de fibre insolubile și de aceea favorizează tranzitul esențial.

Protejează sănătatea oculară

Nutrienții din țelină previn degenerarea maculară. În plus, o singură tulpină de țelină conține 10% din doza zilnică recomandă de vitamina A, esențială pentru sănătatea ochilor.

Are proprietăți anti-îmbătrânire

Este o legumă bogată în antioxidanți puternici, dar și în vitaminele A, C, E și nutrienți esențiali. Vitamina E hrănește și hidratează pielea, iar antioxidanții protejează tenul de substanțele periculoase din mediul exterior.

Crește libidoul

Țelina stimulează apetitul sexual, conținând două substanțe eficiente în acest sens, androstenol și androstenon.

Sursa: frunza-verde.ro

Potrivit acestui studiu, femeile necesita de doua ori mai mult somn decat barbatii. Afla motivul!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Potrivit ultimelor cercetari de la Universitatea Duke, femeile ar avea nevoie sa doarma de doua mai mult decat barbatii.

Cercetatorii atrag atentia asupra faptului ca, atunci cand nu dorm suficient, femeile sunt mai predispuse la dereglari fiziologice si psihice.

Pe langa faptul ca furnizeaza argumente stiintifice pentru nevoia femeilor de a dormi mai mult, rezultatele cercetarilor ar putea incuraja, de asemenea, o revizuire a recomandarilor medicale adresate femeilor cu risc crescut de a CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

CE TEHNICA DE REDUCERE A STRESULUI FUNCTIONEAZA CEL MAI BINE PENTRU ZODIA TA?

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Fiecare semn zodiacal are proprii factori declansatori de stres, dar si o metoda eficienta de a se relaxa. Cu totii ne lovim zi de zi de stres, fie la locul de munca, fie in chestiunile financiare, familiale sau de sanatate. Lumea moderna ne expune unui numar urias de stimuli de stres. Unele persoane se resimt mai mult decat altele atunci cand se confrunta cu situatii stresante si, la fel, unele persoane mai norocoase au parte de mai putin stres decat altele. Acest lucru sta scris si in **CITESTE IN CONTINUARE**

Sursa: secretele.com

Afla cum poti trata picioarele reci si circulatia

proasta

Un articol de Calin Petru Barbulescu

De-a-lungul timpului corpul devine mai sensibil si se poate imbolnavi mai repede, circulatia proasta reprezentand una dintre primele problemele care apar. Vasele de sange slabite si statul pe scaun prelungit sunt factorii principali care contribuie la o circulatie proasta. Primul simptom care apare este cel al picioarelor reci. Acesta nu necesita atentie medicala urgenta, insa indica faptul ca e nevoie de o schimbare in modul de viata.

Pentru aceasta conditie de sanatate, inca o data, CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Semne ale unui vagin nesanatos si cum sa il vindeci

Un articol de Maya

Vaginul are acizi naturali si include bacterii benefice, care tin la distanta infectiile si pastreaza pH-ul la un nivel normal. Asa cum saliva este creata cu scopul de a ajuta curatarea cavitatii bucale, mici cantitati de substante sunt secretate de vagin, pentru ca acesta sa se mentina curat.

Infectiile sau iritatiile vaginale apar atunci cand aceste conditii normale sunt destabilizate. Este foarte important sa stii cum sa iti ingrijesti vaginul, astfel incat sa il mentii sanatos.

Inflamarea CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa iti remineralizezi dintii si sa iti intaresti smaltul dentar

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Unele afectiuni, printre care si boala celiaca, pot afecta sanatatea danturii.

Atunci cand te confrunti cu aceasta boala, ori cu intoleranta la alimente, sau alte tulburari care afecteaza absorbtia nutrientilor, cresc exponential riscurile demineralizarii smaltului dentar. Sistemul digestiv nu mai poate elibera in organism mineralele esentiale atunci cand corpul are nevoie de ele. Smaltul dintilor este alcatuit in proportie de 96% din minerale, si reprezinta cea mai dura structura a CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Bicarbonatul de sodiu ofera o

multitudine de efecte benefice. Iata-le si pe cele mai putin cunoscute!

Un articol de Cristian Iacov

Intr-adevar, remediile casnice si leacurile babesti pot oferi o alternativa sigura la produsele pline de chimicale de pe rafturile farmaciilor.

Unul dintre cei mai folositi ingrediente casnici este bicarbonatul de sodiu, care ofera multiple avantaje pentru sanatate.

Iata cateva dintre intrebuintarile mai putin cunoscute ale bicarbonatului:

Leacuri babesti

- Bea un amestec de bicarbonat de sodiu si apa pentru a calma durerile musculare instalate dupa efort fizic intens.
- Presara CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

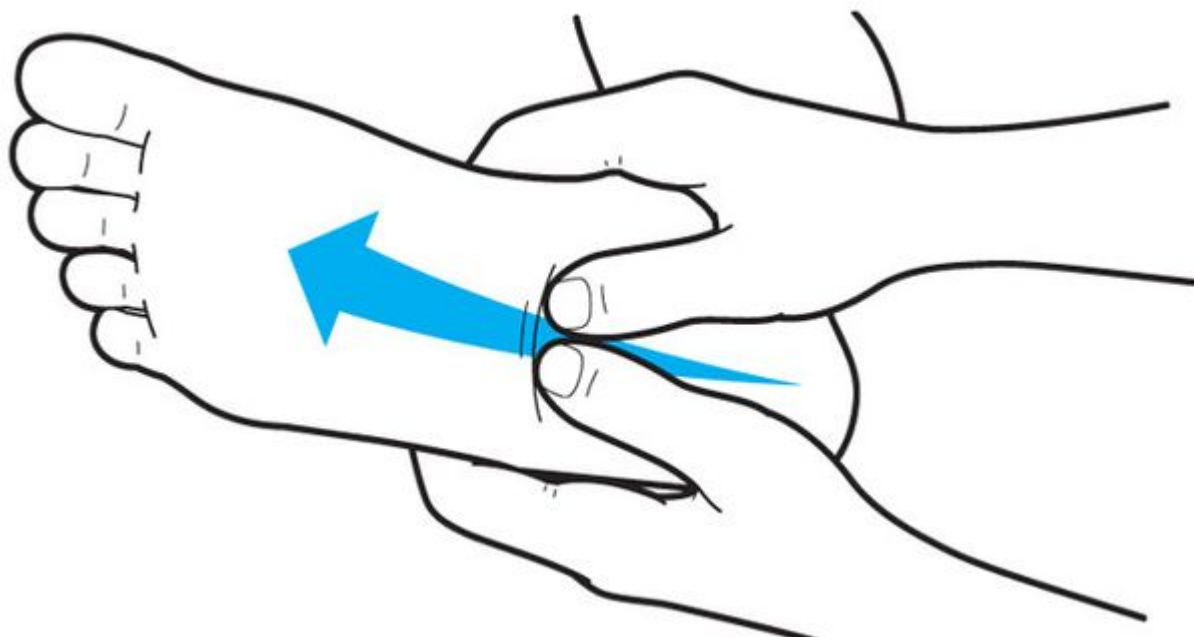
Cum sa scapi de durerea de calcaie cu trei miscari simple

Un articol de Calin Petru Barbulescu

1. Maseaza

Maseaza arca piciorului cu degetele mari, cu presiune, dar cu miscari ample si lente, dinspre calcai spre zona degetelor.

Dupa un minut, schimba piciorul si repeta masajul si la celalalt.



2. Intinderi la perete dimineata



Stai cu talpile goale si apasa cu bratele pe un perete, aplecandu-te inainte. Intinde piciorul stang; ar trebui sa ai o senzatie de intindere la nivelul calcaiului si piciorului. Pastreaza pozitia pentru 30 de secunde. Schimba cu CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Scapa de grasime, celulita si vergeturi cu ajutorul acestui truc!

Un articol de Maya

Impachetarile cu folie de plastic, aceea obisnuita folosita la conservarea alimentelor, au devenit o foarte populara practica cosmetica, la care femeile apeleaza tot mai des pentru a slabi, a detoxifia organismul si a imbunatati aspectul pielii. Exista diferite tipuri de impachetari cu folie de plastic, dar acestea doua sunt cele mai eficiente pentru slabit, detoxifiere si eliminarea celulitei.

Impachetarile cu miere

Incalzeste putina miere intr-un bol si adauga la ea un galbenus de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com