



# SENIORSKÁ OBÁLKA

## I.C.E. KARTA

### Pravidlá vyplňania

#### červená

Červenou farbou sú označené kolónky pre najdôležitejšie informácie

#### žltá

Žltou farbou sú označené kolónky pre odporúčané informácie

#### zelená

Zelenou farbou sú označené kolónky pre menej dôležité informácie

Kolónky, ktoré treba vyplniť, nájdete na I.C.E. karte

Na I.C.E. karte môžete označiť krížikom piktogramy, ktoré zodpovedajú vášmu zdravotnému stavu



**Semafor:** Dôležitosť kolónok na vyplnenie je označená farbami (popis farieb nájdete vľavo).

**Informácie:** Záleží iba na vás, ktoré kolónky vyplníte.

**Umiestnenie obálky:** Na viditeľnom mieste, napríklad pripnutá magnetkou na dvere chladničky, alebo na vnútornú stranu vchodových dverí do bytu. Sú to prvé dvere, ktorými zložky záchranného systému prechádzajú.

**Aktuálnosť:** Prosíme, dbajte na aktuálnosť informácií. Vymeňte obálku vždy, keď dôjde k nejakej zmene, napríklad po hospitalizácii, zmene lieku, zmene kontaktov atď.

**Dátum narodenia:** Je na vás, či uvediete svoju zdravotnú poisťovňu alebo rodné číslo. Zdravotná záchranná služba si vie tieto informácie zistiť z vašich dokladov.

**Alergie:** Veľmi dôležitá informácia. Záchranári musia vedieť, či máte alergiu na niektoré lieky, peľ atď.

**Ochorenia:** Záchranári musia vedieť, akým ochorením trpíte v súčasnosti a či ste prekonalí nejaké ochorenia pred rokom alebo pred dvadsiatimi rokmi.

**Lieky:** Odpíšte presne názvy liekov z originálneho balenia vrátane hmotnosti tablety alebo kapsule (napríklad 80 mg), a nezabudnite pripísať aj ich počet v jednej dávke, ktorú užívate (napríklad 1 tableta) a koľkokrát za deň ju užívate (napríklad 1 – 0 – 1).

**Kontakty:** Blízke osoby, rodinní príslušníci, susedia či priatelia... Je to iba na vás, či mená a kontakty uvediete. Číslo telefónu pomôže, keď je potrebné zaistiť starostlivosť o vás v domácom prostredí, prípadne aj starostlivosť o domáce zvieratko, ak bude nevyhnutná vaša hospitalizácia.

### Odporúčania na záver

- Kontakt na vášho obvodného lekára či lekárku pomôže záchranárom pri získavaní ďalších dôležitých informácií.
- S vyplnením karty vám môžu pomôcť vaši blízki alebo obvodný lekár/ka.
- Ak ste boli v poslednom čase hospitalizovaný/á, vložte do obálky prepúšťaciu správu z nemocnice. Je v nej veľa zdravotných údajov, ktoré pomôžu záchranárom rozhodnúť o závažnosti vášho aktuálneho stavu a optimálnej terapii na mieste, alebo o potrebe transportu do zdravotníckeho zariadenia.
- Svojím podpisom potvrdzujete, že vyplnené informácie sú pravdivé a že ich môžu záchranné zložky využiť, keď bude ohrozené vaše zdravie alebo život.
- Neotvárajte svoje dvere bez zábran každému! Využívajte „bezpečnostnú retiazku“ a pozrite sa najprv cez priezor na dverách.
- Osvedčilo sa mať v dome aj „hlásiče požiaru“.

Kolektív autorov

### Komu môže pomôcť Seniorská obálka?

Ľuďom, ktorí žijú sami, seniorkám a seniorom vrátane tých, ktorí využívajú terénne sociálne služby, ľuďom so zdravotným znevýhodnením a všetkým, ktorí sú presvedčení, že táto forma pomoci môže byť pre nich dôležitá. Život je dar. Kiežby sme ho mohli zmysluplne prežiť, a ak je to možné, aj v zdraví.