



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 záchraného 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 záchraná 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, čie 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 záchrané 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“.

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.

I.C.E. KARTA