Teczka seniora

Najważniejsze informacje w jednym miejscu – na wypadek nagłej sytuacji, wizyty w szpitalu albo gdy pomoc musi przyjść od bliskich.

Jak korzystać

1. Wydrukuj, wypełnij długopisem i włóż do koszulki lub teczki.
2. Powiedz bliskim, gdzie leży teczka. Kopię listy leków noś w portfelu.
3. Raz na pół roku przejrzyj dane – zwłaszcza leki i telefony.

Moje dane

Imię i nazwisko: _____

Data urodzenia: _____

Adres: _____

Grupa krwi (jeśli znasz): _____

Lekarz rodzinny i przychodnia: _____

Telefon do przychodni: _____

Osoby do powiadomienia w nagłej sytuacji

1. Imię i nazwisko, kim jest dla mnie: _____

   Telefon: _____

2. Imię i nazwisko, kim jest dla mnie: _____

   Telefon: _____

3. Imię i nazwisko, kim jest dla mnie: _____

   Telefon: _____

Choroby, alergie i ważne informacje dla lekarza

Np. cukrzyca, nadciśnienie, rozrusznik serca, uczulenie na antybiotyk, przebyte operacje, aparat słuchowy, proteza.

Choroby przewlekłe: _____

Alergie i uczulenia: _____

Inne ważne informacje: _____

Moje leki

Wpisz wszystkie leki, także bez recepty i suplementy. Aktualną listę leków na receptę znajdziesz też w Internetowym Koncie Pacjenta (IKP).

Nazwa leku	Dawka	Kiedy (pora dnia)	Na co

Torba do szpitala – co spakować

- [ ] Dowód osobisty (i legitymacja emeryta lub rencisty)
- [ ] Ta teczka: lista leków, choroby, kontakty do bliskich
- [ ] Leki przyjmowane na stałe – w oryginalnych opakowaniach
- [ ] Ostatnie wyniki badań, wypisy ze szpitala, skierowanie (jeśli jest)
- [ ] Okulary, aparat słuchowy z bateriami, proteza zębowa z pojemnikiem
- [ ] Telefon z ładowarką i kartka z najważniejszymi numerami
- [ ] Piżama, szlafrok, kapcie z antypoślizgową podeszwą, przybory toaletowe
- [ ] Trochę gotówki i drobne – bez biżuterii i dużych kwot

Warto przygotować zawczasu

Te sprawy załatwia się spokojnie, zanim przyjdzie nagła sytuacja – oszczędzają bliskim wielu kłopotów.

- [ ] Upoważnienie dla bliskiej osoby do informacji o stanie zdrowia i do dokumentacji medycznej (u lekarza lub w Internetowym Koncie Pacjenta)
- [ ] Pełnomocnictwo do rachunku bankowego dla zaufanej osoby (w banku lub w aplikacji)
- [ ] Profil zaufany lub aplikacja mObywatel – ułatwiają załatwianie spraw przez internet
- [ ] Zapisana informacja, gdzie są: testament, polisy, umowy, akt własności mieszkania
- [ ] Jeśli Twoja gmina prowadzi program „Koperta życia” – wypełniona karta w lodówce

Gdzie co jest

Dokumenty (dowód, decyzja o emeryturze, polisy): _____

Zapasowe klucze do mieszkania ma: _____

Inne: _____

Trzymaj teczkę w widocznym miejscu i powiedz bliskim, gdzie jest. Aktualizuj listę leków po każdej zmianie.

Ważne telefony

Numer alarmowy: 112 _____

Przychodnia: _____

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna: _____

Apteka: _____

Administracja budynku / zarządca: _____

Sąsiad, który ma klucze: _____

Policja, bank ani urząd nigdy nie proszą przez telefon o przekazanie pieniędzy, kodu BLIK ani hasła. W razie wątpliwości rozłącz się i zadzwoń do bliskich lub pod 112.