



## I.C.E. KARTA

# SENIORSKÁ OBÁLKA PRAVIDLA PRO VYPLNĚNÍ

### ČERVENĚ

údaje  
důležité  
k vyplnění

### ŽLUTĚ

doporučené  
údaje

### ZELENĚ

údaje méně  
závažné

ICE kartu  
můžete označit  
piktogramy



**Semafor:** Důležitost kolonek k vyplnění se řídí barvami.

**Údaje:** Záleží však jen na Vás, jaké kolonky v tiskopisu vyplníte!

**Umístění:** Viditelné místo v bytě. Zvenku na dveře lednice magnetkou či na vchodové dveře ze strany bytu. Jsou to první dveře, jimiž složky záchranného systému prochází.

**Aktuálnost:** Prosíme, udržujte údaje aktuální! Vyměňte obálku vždy při změnách léků, kontaktů, po hospitalizaci.

**Datum narození:** Je na Vás, zda vyplníte zdravotní pojišťovnu nebo rodné číslo, tyto údaje je zdravotnická záchranná služba schopna zjistit z Vašich dokladů.

**Alergie:** Velmi významná kolonka, zvláště alergie na léky, pyl atd.

**Nemoci:** Pro záchranáře je důležité vědět, jaké máte současné nemoci a zda jste nemoc prodělali před rokem nebo před 20 lety.

**Léky:** Uvádějte název opsaný z krabičky, včetně množství (například 80 mg), dále dávku (například 1 tableta) a pak dávkování (například 1-0-1).

**Kontakty:** Osoby blízké = rodinní příslušníci, sousedé či přátelé, je to zcela na Vás. Telefon pomůže v případě zajištění péče o pečujícího nebo o domácího mazlíčka.

## Několik doporučení závěrem:

- Kontakt na praktického lékaře napomůže při zjištění dalších informací.
- S vyplněním karty Vám mohou pomoci Vaši blízcí nebo praktický lékař.
- V případě, že jste byli v poslední době hospitalizováni, vložte do obálky i poslední propouštěcí zprávu.
- Je zde uvedeno mnoho zdravotních údajů, které pomohou záchranářům rozhodnout o tíži Vašeho aktuálního stavu a optimální terapii na místě nebo nutnosti transportu do zdravotnického zařízení.
- Svým podpisem stvrzujete, že údaje jsou pravdivé a že je mohou záchranné složky využít v případě situace tísňe, ohrožení zdraví nebo života.
- Neotvírejte však své dveře bez zábran každému!
- Využívejte „bezpečnostní řetězky“ a „kukátko“ na dveřích.
- Osvědčujte se mít v domě také „hlásiče kouře“.

*Kolektiv autorů*

**K využití: občan/ka, bydlící v domácím prostředí sám/a; senior, včetně toho, který využívá terénní sociální služby; osoba se zdravotním postižením a kdokoliv další, kdo považuje tuto podporu pro sebe za podstatnou. Život je dar, a kéž jej můžeme smysluplně prožít a je-li to možné, ve zdraví.**

**I.C.E. KARTA**



<https://www.facebook.com/seniorivkrajich/>