

NÁVOD K VYPLNĚNÍ A UŽÍVÁNÍ I.C.E. KARTY („seniorské obálky“)

1. Kartu může používat **kdokoliv**, nejen senioři. Jedná se o přehledný a stručný přehled o vašich nemocech, alergiích, užívaných lécích, kontaktech na osoby blízké a podobně. Slouží pro záchranáře, Policii ČR a Hasiče v případech, kdy je váš život ohrožen.
2. Kartu včetně plastové průhledné obálky s drukem a magnetickým klipem obdržíte i s návodem k vyplnění zdarma na podatelně MěÚ a v Infocentru Karolinka. Karta je volně dostupná ke stažení i na webových stránkách www.karolinka.cz. V případě potřeby si vyzvednete nebo vytisknete kartu novou.
3. **ÚDAJE**
Doporučujeme vyplnit, pokud možno všechny údaje na kartě, ale záleží jen na Vás, které kolonky vyplníte. Pište prosím tiskacím písmem, čitelně, s vyplněním karty Vám mohou pomoci Vaši blízcí. U dětí kartu vyplní a podepíše rodič.
4. **AKTUÁLNOST**
Prosíme, udržujte údaje aktuální! Vyměňte kartu vždy při změnách léků, kontaktů, po hospitalizaci apod.
5. **DATUM NAROZENÍ**
Je na Vás, zda vyplníte pouze datum narození nebo celé rodné číslo, výhodnější a praktičtější je vyplnit rodné číslo. Záchranáři používají ve svých tabletech aplikaci, kde pomocí rodného čísla mohou zjistit historii ošetření pacienta záchrannou službou a proběhlých hospitalizací v nemocnicích našeho kraje.
6. **ALERGIE**
Jedná se o velmi významné informace, zvláště alergie na léky, potraviny, pyly atd.
7. **NEMOCI**
Pro záchranáře je důležité vědět, jaké máte současné nemoci a zda jste tyto nemoci prodělali před rokem nebo před 20 lety (orientačně). *Pokud vám nebudou stačit řádky v tabulce, klidně napište nemoci do řádku vedle sebe nebo pokračujte na zadní straně karty v části „Jiné důležité zdravotní či osobní informace“.*
8. **LÉKY**
Vypište prosím do tabulky všechny aktuálně užívané léky, nejen tabletky, ale i inzulin, kapky do očí a podobně. Uvádějte, pokud možno celý název opsaný z krabičky léku, včetně množství-síly léku (například 80 mg), dále dávku (například 1 tableta) a pak dávkování (například 1-0-1). Jestliže lék přestanete užívat nebo dojde ke změně názvu či způsobu užívání, tak původní informaci škrtněte a napište novou. Případně si kartu můžete přehledně napsat znovu (viz. předchozí bod č.2) *Pokud vám nebudou stačit řádky v tabulce, klidně napište další léky na zadní straně karty v části „Jiné důležité zdravotní či osobní informace“.*
9. **KONTAKTY**
Osoby blízké = rodinní příslušníci, sousedé či přátelé, je to zcela na Vás. Díky telefonickému kontaktu je můžeme informovat o případném transportu do nemocnice, pomůže v případě zajištění péče o pečujícího nebo o domácího mazlíčka apod. Kontakt na Vašeho praktického („obvodního“) lékaře či pediatra napomůže při zjištění dalších informací.
10. V případě, že jste byli v poslední době hospitalizováni, vložte do plastové obálky i svou **poslední propouštěcí zprávu**. Její kopii vám dá Váš lékař při jejím odevzdání v ordinaci. Je v ní totiž uvedeno mnoho zdravotních údajů, které pomohou záchranářům rozhodnout se o závažnosti Vašeho aktuálního stavu a optimální terapii na místě nebo nutnosti transportu do zdravotnického zařízení.
11. **Svým podpisem** stvrzujete, že údaje jsou pravdivé a aktuální, a že je mohou záchranné složky využít v případě situace tísně, ohrožení zdraví nebo života.
12. **UMÍSTĚNÍ:** Svou plastovou obálku mějte vždy na viditelném místě Vašeho bytu. Buď na dveřích lednice pomocí magnetu v klipu, nebo vnitřní straně vchodových dveří, na nočním stolku apod. Složky integrovaného záchranného systému našeho kraje (zdravotnická záchranná služba, hasiči a policie) jsou o umístění karty informováni a budou ji hledat vždy na těchto místech! Současně chraňte citlivé údaje před zneužitím jinými osobami (cizí návštěvy, dealeři a prodejci služeb apod.)

„Život je dar a snažme se ho prožít ve zdraví a smysluplně!“