



**Magiczny
Kraków**

Koperta życia dla Seniora

2025-05-06

Koperta życia, czyli inicjatywa, polecana przez lekarzy i pracowników pogotowia ratunkowego, kolejny raz trafia do krakowskich seniorów.

Akcja skierowana jest do osób przewlekle chorych, starszych, samotnych i polega na umieszczeniu w specjalnie przygotowanych kopertach najważniejszych informacji o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach na leki, kontaktach do najbliższych, danych osobowych, w tym nr pesel. Pakiet z takimi informacjami powinien być przechowywany w lodówce, czyli miejscu, które jest prawie w każdym domu i zarazem jest łatwo dostępne.

Koperty życia, zakupione przez Wydział Polityki Społecznej, Równości i Zdrowia UMK można odbierać w następujących miejscach:

1. Miejskie Centrum Informacji dla Seniorów, al. Daszyńskiego 19.
2. Wydział Polityki Społecznej, Równości i Zdrowia, ul. Dekerta 24 segment B, pok. 4 lub 5.

Znajdź czas i poświęć możliwie dużo uwagi, by prawidłowo wypełnić kartę informacyjną, wkładaną do koperty. Pamiętaj, od tego może zależeć Twoje życie!

- Starannie, drukowanymi literami wpisz swoje dane i kontakt do najbliższych .
- Nie pomijaj żadnych informacji, uzupełnij przebyte choroby, bo to może być bardzo ważne.
- W rubryce „grupa krwi” wpisz (XXX).
- W rubryce „jestem uczulony(a) na” gdy nie ma uczuleń wpisz (NIE STWIERDZONO).
- W rubryce „ile razy dziennie” wpisz odpowiednio (1 RANO) - (1 WIECZOREM) - (2 x) - (3 x) - (co 6 godz).
- Poproś lekarza prowadzącego, aby potwierdził medyczne dane zawarte w karcie podpisem i pieczętą. Pamiętaj, że karta informacyjna jest ważna rok od wypełnienia.
- Istotne jest włożenie do koperty ksero dowodu osobistego w celu prawidłowej identyfikacji koperty z jej właścicielem.
- Pamiętaj również by do koperty dołączyć kartę informacyjną z pobytu w szpitalu lub inne istotne dokumenty dotyczące Twojego zdrowia, np: wyniki ostatnich badań.

Poniżej film instruktażowy, a więcej informacji o kopertach i instrukcję ich wypełniania znajdziesz też [TUTAJ](#).