

Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Teczka, koperta i karta - gmina wspiera bezpieczeństwo seniorów

2026-08-03



fot. UMiG

W nagłej sytuacji liczy się każda minuta. Informacje o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach czy osobach do kontaktu mogą pomóc ratownikom szybciej podjąć właściwe działania. Dlatego seniorzy z gminy Konstancin-Jeziorna mogą bezpłatnie odebrać w urzędzie Teczke Życia, Kopertę Życia i kartę ICE.

W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo seniorów gmina Konstancin-Jeziorna prowadzi działania, które mogą realnie pomóc w sytuacjach zagrożenia życia. Jednym z nich jest bezpłatne wydawanie Teczki Życia, Koperty Życia i karty ICE – prostych narzędzi zawierających najważniejsze informacje o stanie zdrowia oraz danych kontaktowych do bliskich.

Teczka Życia

Teczka Życia służy do przechowywania dokumentacji medycznej oraz informacji, które mogą być niezbędne podczas udzielania pomocy. Można w niej umieścić m.in. wykaz chorób przewlekłych, listę przyjmowanych leków, informacje o alergiach, dane kontaktowe do najbliższych osób, a także wyniki badań, wypisy ze szpitala i inne dokumenty związane z leczeniem. Wypełnioną teczkę warto przechowywać w widocznym i łatwo dostępnym miejscu w domu. Dzięki temu ratownicy medyczni będą mogli szybko odnaleźć potrzebne informacje i dostosować sposób udzielanej pomocy do stanu zdrowia pacjenta.

Koperta Życia

Seniorzy mogą również odebrać Kopertę Życia wraz z kartą informacyjną. Należy wpisać na niej podstawowe dane osobowe, informacje o chorobach przewlekłych, przyjmowanych lekach, uczuleniach oraz numery telefonów do osób, które należy powiadomić w razie nagłego zdarzenia.

Kartę umieszcza się w specjalnie oznaczonej kopercie. Najlepiej przechowywać ją w lodówce – miejscu, które ratownicy często sprawdzają podczas interwencji. Jeśli koperta znajduje się w innym miejscu, należy oznaczyć je dołączoną naklejką. Dzięki temu służby ratunkowe wiedzą, gdzie szukać najważniejszych informacji o pacjencie.

Karta ICE w portfelu

Uzupełnieniem Teczki i Koperty Życia jest karta ICE (ang. In Case of Emergency – „w nagłym wypadku”). Ma format zbliżony do karty płatniczej, dzięki czemu można nosić ją w portfelu lub etui na dokumenty.

Na karcie wpisuje się imię i nazwisko właściciela oraz numery telefonów do osób, które należy powiadomić w razie wypadku, utraty przytomności lub innego nagłego zdarzenia. Warto wcześniej poinformować wskazane osoby o umieszczeniu ich danych na karcie i zadbać, aby znały podstawowe informacje dotyczące stanu zdrowia jej właściciela.

Gdzie odebrać?

Teczki Życia, Koperty Życia i karty ICE są dostępne bezpłatnie dla seniorów z gminy Konstancin-Jeziorna. Można je odebrać w Wydziale Rozwoju, Polityki Gospodarczej i Komunikacji Społecznej Urzędu Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna (pokój nr 4). Zapraszamy w poniedziałki w godz. 8.00–17.45, od wtorku do czwartku w godz. 8.00–15.45 oraz w piątki w godz. 8.00–13.45.

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/news/teczka-koperta-i-karta-gmina-wspiera-bezpieczenstwo-seniorow>