

Plan Bezpieczeństwa Seniora

Wypełnij długopisem. Trzymaj w widocznym miejscu, a kopię daj bliskiej osobie.



1 KONTAKTY

kto ma wiedzieć, że potrzebuję pomocy

Imię i nazwisko

Mój telefon

Adres (z piętrem i numerem mieszkania)

Osoby bliskie: imię i nazwisko

Kim jest dla mnie

Telefon

Lekarz rodzinny lub przychodnia (telefon)

Koordynator wolontariatu (telefon)

2 ZDROWIE I LEKI

to prywatne dane: nie oddawaj karty obcym

Choroby przewlekłe

Alergie

Leki przyjmowane na stałe: nazwa

Dawka

Kiedy przyjmuję

☐ Koperta Życia w lodówce☐ zapas leków na 7 dni☐ sprzęt medyczny na prąd

3 DOM I ZAPASY

zapasy na minimum 3 dni☐ woda: 3 l na osobę na dobę☐ jedzenie na 3 dni☐ latarka i baterie☐ radio na baterie☐ naładowany powerbank☐ apteczka☐ gotówka☐ ciepły koc☐ czujnik dymu i czadu

Gdzie zakręcam wodę

Gdzie zakręcam gaz

Gdzie są bezpieczniki

4 ŁĄCZNOŚĆ

skąd wiem, co się dzieje☐ telefon zawsze naładowany☐ ładowarka w stałym miejscu☐ aplikacja RSO w telefonie☐ ważne numery na papierze☐ wiem, czym jest Alert RCB☐ znam dwa sygnały alarmowe

Lokalna stacja radiowa (nazwa, częstotliwość)

Wolontariusz, który mnie odwiedza (telefon)

5 SIEĆ POMOCY kto jest najbliżej

Sąsiad, który ma zapasowe klucze (imię, numer mieszkania)

Telefon

Kto zajrzy do mnie przy awarii prądu lub wody (imię)

Telefon

Urząd gminy (telefon)

Ośrodek pomocy społecznej

Parafialny zespół Caritas

6 EWAKUACJA ustal to wcześniej, na spokojnieZ domu wyjdę: ☐ samodzielnie ☐ z pomocą drugiej osoby ☐ potrzebuję transportu

Kto pomoże mi wyjść z domu (imię)

Telefon

Dokąd pojedę (adres rodziny lub znajomych)

Telefon

Najbliższe miejsce schronienia

Kto zajmie się moim zwierzęciem

7 PLECAK EWAKUACYJNY lekki, w stałym miejscu przy wyjściu☐ dokumenty i kopie☐ lista leków☐ leki na kilka dni☐ woda i jedzenie☐ telefon i ładowarka☐ powerbank☐ latarka☐ okulary, aparat słuchowy☐ zapasowe baterie☐ ciepłe ubranie☐ środki higieny☐ gotówka

Gdzie stoi mój plecak lub torba na kółkach

8 PLAN AWARYJNY co robimy, gdy zwykłe sposoby zawiodą

Gdy telefon nie działa, umawiamy się, że

Gdy osoba, na którą liczę, nie może przyjść, proszę o pomoc

Gdy się rozdzielimy, spotykamy się w

112 numer
alarmowy999 pogotowie · 998 straż pożarna · 997 policja
991 prąd · 992 gaz · 993 ciepło · 994 woda

Data wypełnienia

Aktualizacja: co pół roku i po każdej zmianie leków