



WARSZAWSKA RADA SENIORÓW



CO WARTO ZABRAĆ DO SZPITALA

TOM II



BIBLIOTECZKA
WARSZAWSKIEJ RADY SENIORÓW



WARSZAWSKA RADA SENIORÓW

BIBLIOTECZKA WARSZAWSKIEJ RADY SENIORÓW TOM II: CO WARTO ZABRAĆ DO SZPITALA

Copyright Warszawska Rada Seniorów
Warszawa 2021

Opracował: Zdzisław Czerwiński

Skład: Bartosz Grzeszczuk

Konsultacje: Warszawska Rada Seniorów

E-mail:

rada@wrs.waw.pl

Strona internetowa:

www.wrs.waw.pl

Adres korespondencyjny:

Warszawska Rada Seniorów

Kruczkowskiego 2, 00-412 Warszawa



1

LISTA RZECZY DO POBYTU
W SZPITALUDLA OSÓB ZAGROŻONYCH POBYTEM
W SZPITALU

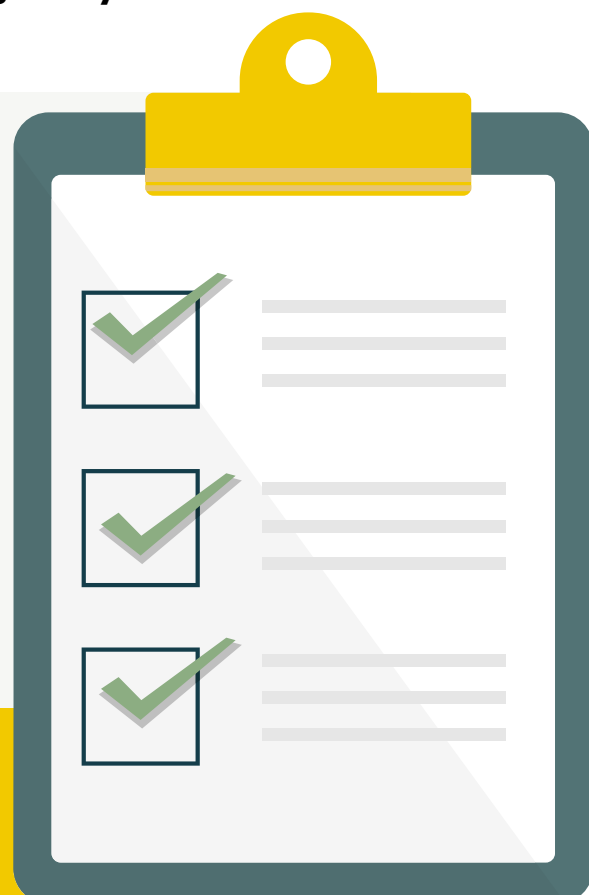
1. Posiadanie **aktualnego spisu przyjmowanych leków**.
2. Umieszczenie w **dostępnym miejscu** ostatnich wyników badań i spisu przyjmowanych leków.
3. Posiadanie **wykazu telefonów do osób najbliższych/karty bezpieczeństwa I.C.E.***
4. **Wykonanie zaleconych badań** np. kreatyniny i innych (przy planowanym pobycie).
5. **Przyjęcie zaleconych leków** niezbędnych do wykonaniem określonych badań.
6. **Zastosowanie się do zaleconej diety.**

***ICE lub I.C.E.**

Skrót informujący ratowników, do kogo powinni zadzwonić w razie nagłego wypadku. **Stosowany przeważnie w dwóch formach:**

- w telefonie komórkowym – jako kontakt o nazwie „ICE” wpisuje się numer telefonu bliskiej osoby. Jeśli takich osób jest kilka, to oznacza się je hasłami „ICE1”, „ICE2” itd.
- na karcie „ICE” wielkości wizytówki wpisuje się imię, nazwisko i numer kontaktowy najbliższych osób. Kartę powinno się nosić cały czas przy sobie. Skrót „ICE” pozwala ratownikom na powiadomienie bliskich w razie nagłego wypadku, a także na uzyskanie od nich dodatkowych informacji o poszkodowanym (**przyjmowanych lekach, przebytych chorobach, alergiach itp.**).

Kartę I.C.E można zakupić w internecie, otrzymać bezpłatnie w ramach różnych akcji lub najprościej przygotować samemu w domu – wypisując ją ręcznie lub drukując pobrany z internetu wzór.



2**LISTA RZECZY DO ZABRANIA
WEDŁUG PRZYGOTOWANEGO SPISU**

PRZY WYJEŹDZIE DO SZPITALA
- OKOLICZNOŚĆ ZARÓWNO
PLANOWANA JAK I NAGŁA

1. Dokument tożsamości ze zdjęciem

także dokument potwierdzający dodatkowe uprawnienia np. kombatanci

2. Dokumentacja medyczna

badania, prześwietlenia, diagnozy i zalecenia, zeszyt pomiarów itp.

3. Lista aktualnie przyjmowanych leków

wraz z harmonogramem

4. Telefon z aplikacją wideo oraz ładowarką. Numery telefonów do bliskich osób:

zapisz na kartce lub weź ze sobą kartę I.C.E.

5. Protezy zębowe, okular, aparat słuchowy i zegarek:

niezbędne rzeczy do prawidłowego funkcjonowania i komunikacji.

6. Przybory toaletowe:

szczoteczka i pasta do zębów, mydło, kosmetyki osobiste np. do mycia ciała i włosów, maszynka do golenia, chusteczki higieniczne, grzebień, a także w razie potrzeby podpaski lub pampersy; ręczniki oraz klapki pod prysznic, zatyczki do uszu i ciemne zasłonki na oczy.

7. Ubrania:

bielizna osobista, kaptcie, ciepłe skarpety, piżama, dres itp. wg uznania, szlafrok i jasiek.

8. Kubek, sztuczce plus ewentualnie woda, kanapka ew. jogurt:

własny kubek zachęci do częstszego picia, co jest ważne by uniknąć odwodnienia; niektórzy chorzy skorzystają z tzw. "kubków niekapków"; ważne – przed zjedzeniem kanapki – skonsultuj się z personelem medycznym!!!

9. Książka/gazeta oraz zdjęcie rodziny
zabierz coś, co dostarczy rozrywki i umili wolno
upływający czas, krzyżówkę, radio
plus słuchawki, długopis i notatnik.

10. Drobne pieniądze
pamiętaj - ze względu na możliwe utraty nie
zabieraj większej ilości pieniędzy, drogich
sprzętów elektronicznych czy biżuterii

11. Całość spakowana w łatwo dostępną torbę
najlepiej z przegrodami.



WAŻNE

Przygotowanie jest bardzo ważne szczególnie dla osób starszych
mieszkających samodzielnie oraz przy wyjeździe do szpitala
z podejrzeniem koronawirusa lub choroby zakaźnej.
Wydrukowaną listę należy przechowywać razem ze spisem
przyjmowanych leków.



INOFLINIA NFZ - 800 190 590

PAŃSTWOWE SERWISY INTERNETOWE DOTYCZĄCE ZDROWIA:

Pacjent GOV: www.pacjent.gov.pl

Narodowy Fundusz Zdrowia: www.nfz.gov.pl

Ministerstwo zdrowia: www.gov.pl/web/zdrowie

Główny inspektorat sanitarny: www.gov.pl/web/gis

Urząd rejestracji produktów leczniczych: www.urpl.gov.pl/pl

Rejestry medyczne: www.rejestrymedyczne.ezdrowie.gov.pl



**WARSZAWSKA
RADA SENIORÓW**