

## DRODZY SENIORZY!

### ZADBAJCIE O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO! STWÓRZCIE SWOJE PUDEŁKO ŻYCIA!

Projekt „Sopockie Pudełko Życia” ma na celu zapewnienie osobom starszym, w szczególności mieszkających samotnie, niesamodzielnym, niepełnosprawnym, przewlekle chorym, bezpieczeństwa oraz wsparcia w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia w miejscu zamieszkania. Pilotażowy projekt przeznaczony jest dla mieszkańców Sopotu powyżej 65 roku życia.

#### INSTRUKCJA PRZYGOTOWANIA SOPOCKIEGO PUDEŁKA ŻYCIA:

- **Wypełnij rzetelnie drukowanymi literami Kartę Informacyjną.** Informacje zawarte w Karcie zostaną wykorzystane przez służby ratunkowe w sytuacji konieczności przeprowadzenia sprawnej akcji ratunkowej. Dla uwiarygodnienia danych zgromadzonych w części medycznej (Część I) wskazany jest podpis lekarza rodzinnego. Poproś swojego lekarza o wypełnienie w Części I informacji na temat stanu zdrowia, przebytych operacji, aktualnie zażywanych leków.
- **Włóż Kartę Informacyjną do Sopockiego Pudełka Życia.**
- **Zamknij Pudełko i umieść je w lodówce** w łatwo dostępnym i widocznym miejscu, np. półka na drzwiach lodówki.
- **Naklejkę znajdującą się w pudełku naklej po zewnętrznej stronie drzwi lodówki.**

#### WAŻNE!

- W przypadku wspólnego zamieszkiwania większej liczby osób, wystarczy jedno pudełko dla wszystkich domowników. Każda z osób wypełnia swoją Kartę Informacyjną i wkłada do wspólnego pudełka.
- Wszystkie dane zawarte w Karcie należy aktualizować co 6 miesięcy/w każdej sytuacji zmiany stanu zdrowia/po każdej zmianie leków lub ich dawkowania.
- Nową Kartę można pobrać ze strony: [www.mopssopot.pl](http://www.mopssopot.pl), [www.sopot.pl](http://www.sopot.pl) lub w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Sopocie, ul. Kolejowa 14, od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30, w Urzędzie Miasta Sopotu (Punkt Informacyjny) w godzinach pracy Urzędu.

#### CAŁODOBOWE TELEFONY ALARMOWE:

- **Numer alarmowy: 112**
- **Pogotowie Ratunkowe: 999**
  - **Policja: 997**
  - **Straż Pożarna: 998**
  - **Straż Miejska: 986**

#### ORGANIZATORZY:

Gmina Miasta Sopotu, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sopocie, Miejska Stacja Pogotowia Ratunkowego z Przychodnią w Sopocie.

**KOORDYNATOR: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sopocie, ul. Kolejowa 14, tel. 58 551 17 10**