FAQ RAK
WSPIERAMY CHORYCH

Gdzie co jest – karta dla rodziny

Nie wpisuj haseł ani PIN-ów – wpisz tylko, gdzie są · strona 1/2

Karta dotyczy (imię i nazwisko): _____ Wypełniona dnia: _____ Leży w: _____

1 Dokumenty

oryginały w jednym miejscu; kopie – w telefonie zaufanej osoby

Co	Gdzie dokładnie (szuflada, teczka, folder, aplikacja)	Kto wie / ma dostęp
Dowód osobisty, paszport		
Polisy (na życie, zdrowotna, mieszkanie, auto)		
Akty: urodzenia, małżeństwa; umowy, akt własności		
Testament / pełnomocnictwo (jeśli są)		
Dokumentacja medyczna, wypisy, karta DiLO		
Orzeczenie o niepełnosprawności, decyzje ZUS		
Umowa o pracę / dokumenty firmy		
Inne:		

2 Zdrowie – na co dzień

żeby ktoś mógł przejąć na dzień lub tydzień

Co	Gdzie dokładnie (szuflada, teczka, folder, aplikacja)	Kto wie / ma dostęp
Leki stałe – gdzie leżą, aktualna lista		
Leki ratunkowe (ból, duszność) – gdzie, jak podać		
Sprzęt: ciśnieniomierz, glukometr, tlen, dokumenty sprzętu		
Lekarze i poradnie – numery, terminy (kalendarz, IKP)		
Apteka, w której realizuję recepty; kod do e-recept		
Alergie, uczulenia, czego NIE podawać		

3 Dom

to, czego szuka się w panice

Co	Gdzie dokładnie (szuflada, teczka, folder, aplikacja)	Kto wie / ma dostęp
Zapasowe klucze (dom, piwnica, skrzynka, auto)		
Główny zawór wody, gazu; bezpieczniki		
Kody: domofon, alarm, brama (gdzie zapisane)		
Śmieci – dni wywozu; kto odbiera przesyłki		
Zaufany sąsiad / administrator / zarządca		
Auto: dokumenty, przegląd, OC do kiedy		
Inne:		

Jak wypełniać, żeby nie bolało

Nie róbcie tego na raz i nie nazywajcie tego „porządkowaniem spraw na koniec". To jest karta na wypadek pobytu w szpitalu, gorszego tygodnia, zmęczenia – dla osoby, która ma pomóc, a nie wie, gdzie co jest. Wypełniajcie po jednej sekcji, najlepiej przy okazji – gdy ktoś i tak pyta „gdzie masz…".

Gdzie co jest – karta dla rodziny

4 Pieniądze i rachunki

bez haseł i PIN-ów; wpisz, gdzie są zapisane i kto ma pełnomocnictwo

Co	Gdzie / jak (bank, aplikacja, polecenie zapłaty, papierowo)	Kto wie / pełnomocnictwo
Konto główne – bank; czy jest pełnomocnik do konta		
Karty płatnicze – gdzie leżą; gdzie zapisany PIN		
Stałe opłaty: czynsz, prąd, gaz, internet, telefon – kiedy, jak płacone		
Kredyty, raty, ubezpieczenia – terminy, kto obsługuje		
Dochody: pensja, zasiłek, renta – skąd, kiedy		
Gotówka „na czarną godzinę" – gdzie		
Inne:		

5 Telefon, komputer, konta online

najczęstszy problem rodzin: wszystko jest, ale nikt nie wie, jak wejść

Co	Gdzie są dane dostępu (menedżer haseł, zeszyt, koperta)	Kto ma dostęp / co zrobić
Telefon – blokada; kto zna kod lub jest dodany jako zaufany		
Poczta e-mail (tu przychodzą rachunki, recepty, ZUS)		
Profil zaufany / mObywatel / IKP / PUE ZUS		
Media społecznościowe – zostawić, zamknąć, upamiętnić?		
Subskrypcje do wypowiedzenia (streaming, aplikacje, prasa)		
Zdjęcia i ważne pliki – chmura, dysk, co zachować		

6 Ludzie, zwierzęta, rośliny

kogo powiadomić, a komu NIE – i kto nakarmi kota

Kto / co	Kontakt / instrukcja (karma, lekarz, podlewanie, szkoła)	Kto się tym zajmie
Powiadomić najpierw (1–3 osoby)		
Powiadomić później / tylko przez koordynatora		
NIE informować (jeśli są tacy)		
Dzieci / osoba zależna: szkoła, lekarz, kto odbiera		
Zwierzęta: karma, weterynarz, książeczka		
Rośliny, ogród, działka		
Inne:		

7 Ważne daty, których nie można przegapić

ubezpieczenie, przegląd, umowa, lek – co i kiedy

Co	Termin	Co się stanie, jeśli minie

Gdzie trzymać tę kartę

Jedno miejsce, o którym wiedzą dwie zaufane osoby (np. teczka w szufladzie w kuchni) – nie na lodówce, bo zawiera dane wrażliwe. Zdjęcie karty tylko w telefonie osoby, której ufasz. Przeglądajcie ją raz na kilka miesięcy – zmieniają się numery, leki, subskrypcje.