

# 10 MIL VIDAS

TeleAssistência . TeleSaúde

A Câmara Municipal de Tábua assinou um protocolo com a Associação Nacional de Cuidados e Saúde (ANCS), com vista a proporcionar o acesso, gratuito, ao Serviço de Tele-assistência e Tele-saúde aos seniores e pessoas com deficiência mais vulneráveis do Concelho de Tábua, através do Projeto “10 Mil Vidas”.

Este Serviço pretende contribuir para um Envelhecimento mais Ativo, para a manutenção da autonomia dos seniores no seu domicílio, com dignidade e segurança, proporcionando uma resposta imediata em situação de urgência/emergência, durante 24 horas por dia, 7 dias por semana, bem como apoio na solidão a todos os que se encontrem em situação de vulnerabilidade ou dependência (física ou psicológica).



## contatos

235 410 340

913 452 658

10milvidastabua@cm-tabua.pt



# 10 MIL VIDAS

TeleAssistência . TeleSaúde

# TÁBVA



TÁBVA  
MUNICÍPIO





## COMO FUNCIONA ?

O Projeto 10 Mil Vidas é um projeto de inovação social que promove a criação de um novo sistema de apoio a idosos, adotando a metodologia MAIS – Modelo de Apoio Integrado a Seniores, que tem como principal finalidade prolongar a vida saudável do idoso em Portugal.

Para tal, este projeto faculta um serviço de assistência 24h/24h, gerido online, que permite um acompanhamento personalizado de cada idoso por parte da família e dos técnicos especializados.

Cada utilizador tem um conjunto de dispositivos (o telemóvel Carephone, a Smart Home Station e o Relógio SOS), que asseguram que o idoso está em segurança.

Este Projeto permite, através de um telemóvel, com a utilização de um só botão: **Emergência** – Botão SOS quando necessita de ajuda urgente;

**Localização** – Uso de GPS e envio de alerta quando sai fora de uma zona definida;

**Controle de Indicadores de Saúde** – Fazer medições dos indicadores e controlar eventuais alterações anormais;

**Lembretes e Gestão de Medicamentos** – Gestão da agenda e controlo de Toma de medicamentos;

**Aproximação da Família** – A distância deixa de ser um problema e o idoso sente-se menos sozinho.



## A QUEM SE DESTINA ?

Consideram-se beneficiários prioritários na atribuição de serviço de teleassistência, todos aqueles que reúnam, cumulativamente, os seguintes requisitos:

- Possuam idade igual ou superior a 65 anos;
- Vivam sós ou em situação de isolamento, e/ou tenham algum grau de dependência/incapacidade;
- Sejam residentes no Concelho de Tábua;
- Podem, ainda, beneficiar do acesso ao serviço de teleassistência aqueles que, embora possuam idade inferior a 65 anos, se encontrem numa situação de solidão, isolamento, incapacidade e/ou dependência que justifique a atribuição do serviço.



## COMO OBTER O SERVIÇO ?

As inscrições podem ser efetuadas, através do preenchimento de formulário, no Serviço de Ação Social da Câmara Municipal de Tábua e dar entrada na Seção de Expediente, ou através do site:

**[www.cm-tabua.pt](http://www.cm-tabua.pt) Áreas de Atuação > Ação Social > Tele-assistência;**

### Documentos Obrigatórios

- Bilhete de identidade/cartão de cidadão;
- Cartão de segurança social;
- Cartão de identificação fiscal;
- Comprovativo da residência;
- Comprovativo da incapacidade se tiver idade inferior a 65 anos.

Nota: A solicitação do pedido de adesão não confere automaticamente o acesso ao requerente ao Serviço de Tele-assistência e Tele-saúde. A Câmara Municipal de Tábua, através do Gabinete de Ação Social, recebe e analisa os pedidos, que posteriormente são decididos superiormente.



10 MIL  
VIDAS