

Äldre personer och gassande väder



Kontrollera



Har någon kommit på besök, eller har du haft kontakt med närstående? (håll kontakt med närstående minst två gånger per dag)



Har du lätta och luftiga kläder?



Skyddar gardinerna mot solljus?



Har du ätit tillräckligt?



Är temperaturen i din bostad tillräckligt sval (under 25 grader)?



Finns viktiga telefonnummer uppsatta nära telefonen?



Fungerar kylskåpet?



Har du kommit ihåg att svalka dig? (genom att dricka kalla drycker och kyla huden till exempel med kalla gelpåsar)



Har du druckit tillräckligt? (drick även om du inte känner törst)



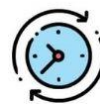
Punainen Risti

Egna anteckningar:

Äldre personer och gassande väder



Kontrollera



Har någon kommit på besök, eller har du haft kontakt med närstående? (håll kontakt med närstående minst två gånger per dag)



Har du lätta och luftiga kläder?



Skyddar gardinerna mot solljus?



Har du ätit tillräckligt?



Är temperaturen i din bostad tillräckligt sval (under 25 grader)?



Finns viktiga telefonnummer uppsatta nära telefonen?



Fungerar kylskåpet?



Har du kommit ihåg att svalka dig? (genom att dricka kalla drycker och kyla huden till exempel med kalla gelpåsar)



Har du druckit tillräckligt? (drick även om du inte känner törst)



Punainen Risti

Egna anteckningar: