

# Le prossime 24 ore

Spunta le azioni quando le hai verificate. Quantità, bevute e contatti restano nel piano e diario: qui non occorre riscriverli.

Giorno

☐

## 1. Obiettivo

Ritrova nel piano la quantità concordata e le eventuali restrizioni.

☐

## 2. Preparazione

Prepara bevande gradite, porzioni note e un recipiente adatto. Verifica anche l'aiuto per raggiungere il bagno.

☐

## 3. Occasioni

Distribuisci le offerte in momenti riconoscibili della giornata, rispettando preferenze e indicazioni sulla deglutizione, senza forzare.

☐

## 4. Registrazione

Nel piano e diario segna quanto beve davvero, insieme a eventuali perdite o cambiamenti. Non ricopiare qui i volumi.

☐

## 5. Verifica a metà giornata

Controlla già a metà giornata se il piano funziona e se serve aiuto, senza aspettare la sera.

☐

## 6. Contatti e assistenza

Tieni a portata di mano i contatti dei curanti e il riquadro «Quando chiedere assistenza», con le indicazioni per il 112.

**Da completare e chi se ne occupa**

Le spunte confermano le azioni verificate, non lo stato di idratazione.

**Chiama il 112** per confusione improvvisa, difficoltà a svegliarsi, collasso o grave difficoltà respiratoria. Non aspettare di completare la checklist e non far bere chi non è ben sveglio o non deglutisce in sicurezza.