

Părinte: _____ Ultima actualizare: _____

1. Cine poate vizita, dacă este nevoie?

Contact principal	Nume:	Tel.:
Contact de rezervă	Nume:	Tel.:

2. Medical și Sănătate

Medic de familie	Nume:	Tel.:
Medici specialiști:	Nume:	Tel.:
Farmacie	Nume:	Tel.:
Asistent medical / Îngrijitoare	Nume:	Tel.:
Servicii de urgență	Tel.:	
Altele:		

3. Alimentație și Mese

Livrare cumpărături / provizii	Nume:	Tel.:
Livrare meniuri gătit	Nume:	Tel.:
Altele: persoană care poate face cumpărăturile / bucătar / website restaurant / aplicație pentru livrări		

4. Casă și Ajutor Practic

Menaj	Nume:	Tel.:
Meșter	Nume:	Tel.:
Grădinărit (dacă este cazul)	Nume:	Tel.:
Administrator clădire	Nume:	Tel.:
Altele:		

5. Îngrijire Personală

Coafor / frizer	Nume:	Tel.:
Îngrijire unghii / picioare	Nume:	Tel.:
Asistență pentru igienă personală	Nume:	Tel.:
Altele:		

6. Administrativ (facturi, programări, bancă, autorități, transport, tehnologie, internet etc.)

Acte și documente	Nume:	Tel.:
Transport	Nume:	Tel.:
Tehnologie / Internet	Nume:	Tel.: