

Näin voit varautua ikääntymiseen - tarkistuslista

Tämä tarkistuslista on tehty Turun ammattikorkeakoulun ylemmän AMK:n kehittämiprojektina Salon kaupungin ikääntyneiden palveluihin ja se on tarkoitettu joko oman tai omaisesi omaehtoiseen ikääntymiseen valmistautumisen pohtimiseen.



Asuminen	Sosiaalinen verkosto	Talous ja asiakirjat	Terveys	Palvelut	Teknologia	Asenne
<ul style="list-style-type: none">*Onko asuntosi esteetön?*Pääsetkö kulkemaan apuvälineen kanssa?*Onko portaita tai hissiä?*Onko kotisi paloturvallinen?*Selviydytkö kodin ja piha-alueen hoitamisesta?*Onko tarvittavat palvelut lähettyvillä?*Onko julkinen liikenne saatavilla?	<ul style="list-style-type: none">*Pidätkö säännöllisesti yhteyttä läheisiin tai ystäviin?*Onko sinulla joku, jolta pyytää apua?*Onko sinulla jokin harrastus tai mielekästä tekemistä?*Onko sinulla harrastuksia, joissa tapaat muita ihmisiä?	<ul style="list-style-type: none">*Oletko miettinyt, miten taloudelliset yms. asiiasi tulevat hoidettua, jos et pysty siihen jostain syystä itse?*Entä jos et pysty itse kertomaan, miten haluat tulla hoidetuksi?*Oletko miettinyt miten rahasi riittävät, kun tulot pienenevät?	<ul style="list-style-type: none">*Liikutko riittävästi?*Syötkö terveellisesti?*Nukutko riittävästi?*Tupakoitko?*Käytätkö alkoholia kohtuullisesti?*Käytkö säännöllisesti terveystarkastuksessa?*Jos sinulla on pitkäaikaissairaus, noudatko hoito-ohjeita?	<ul style="list-style-type: none">*Oletko tietoinen mitä palveluita on saatavilla, kun tarvitse apua arjen sujumiseen?*Tiedätkö mihin yhteydessä?	<ul style="list-style-type: none">*Osaatko hoitaa asioita sähköisiä kanavia pitkin?*Osaatko käyttää tietokonetta?*Osaatko käyttää älypuhelinta?*Tarvitsetko digitukea?*Hyötyisitkö turvateknologia sta?	<ul style="list-style-type: none">*Miten suhtaudut omaan ikääntymiseen?*Millaisella mielellä olet ottamassa vastaan omaa ikääntymistäsi?*Koetko, että pystyisit itse vaikuttamaan omaan turvalliseen ja mielekkääseen ikääntymiseen?

Linkkejä hyödynnettäväksi

- Kodin turvallisuuden tarkistuslista, Vanhustyön keskusliitto. https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2022/01/Kodin-turvallisuuden-tarkistuslista_1sivu.pdf
- Turvallisuutta arkeesi, tarkistuslista iäkkään ja iäkkäiden läheisten avuksi, Kotitapaturma. https://frantic.s3.eu-west-1.amazonaws.com/kotitapaturma/2019/09/24131713/lakkaat_tarkistuslista-2021_FINI_LR.pdf
- Muistiystävällinen ympäristö ja turvallisuus, Muistiliitto. <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistiystavallinen-ymparisto-turvallisuus/koti-ja-pihapiiri>
- Kodin turvallisuuden tarkistuslista, Suomen Pelastus Keskusjärjestö. https://issuu.com/spek_ry/docs/kodin_turvallisuuden_tarkistuslista
- Edunvalvonta ja edunvalvontavaltuutus, Digi- ja väestötietovirasto. <https://dvv.fi/edunvalvonta-ja-toisen-asioiden-hoitaminen>
- Hoitotahto, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/elaman-loppuvaiheen-hoito/hoitotahto>
- Oman talouden kriisitilanteet, Suomi.fi. <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/talouden-hoitaminen/oman-talouden-suunnittelu/opas/oman-talouden-kriisitilanteet>
- Ravitsemussuositukset, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset>
- Liikuntasuositukset, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset>
- Ohjeita hyvään uneen, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni/ohjeita-hyvaan-uneen>
- Käypä hoito -suositukset, Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/potilaalle>
- Alkoholimittari, Päihdelinkki. <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/yli-65-vuotiaan-alkoholimittari>
- Digituki, Suomi.fi. <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/oikeudet-ja-velvollisuudet/digituki-ja-hallintopalvelut/opas/digitukea-asiointiin-ja-laitteiden-kayttoon/digituki>
- Turvateknologia, Terveyskylä. <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/hyv%C3%A4-arki/turvallisuus/turvallisuutta-edist%C3%A4v%C3%A4-teknologia-ja-apuv%C3%A4lineet>
- Palveluihin hakeutuminen, Varha <https://www.varha.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut>
- Kaupunkitiedote, Salon kaupunki. <https://salo.fi/kaupunki-ja-paatoksenteko/viestinta-ja-suhdetoiminta/kaupunkitiedote/>

