

Seniorin Itsearviointi flyer

- Onko sinulla jäänyt väliin viime aikoina mielekkäitä tai tärkeitä aktiviteetteja tai harrastuksia?
- Onko yhteydenpitoon läheisten tai ystävien kanssa vähentynyt?
- Koetko aiemmin helpoilta tuntuneet askareet fyysisesti raskaammiksi tai onko niihin vaikeampi tarttua?

Itsearvioinnin avulla saat laajasti tietoa omasta tilanteestasi:

- päivittäisiin arkitilanteisiin liittyvä päätöksentekokyky ja muistin tila
- kommunikointikyky sekä kuulo- ja näkökyky
- mielen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet, aktiivisuus ja osallisuus
- itsenäisen elämisen toiminnot (aterioiden valmistus, tavalliset kotitaloustyöt, raha-asoiden hoito, lääkityksestä huolehtiminen, puhelimen käyttö, portaissa kulku, ostoksilla käynti ja liikkuminen kulkuvälineellä)
- päivittäiset perustoiminnot (suihkussa käynti/kylpeminen, henkilökohtainen hygienia, pukeutuminen, käveleminen, liikkuminen kotona ja kodin ulkopuolella, wc:n käyttö, liikkuminen vuoteessa ja syöminen)
- fyysinen toimintakyky ja aktiivisuus
- ravitsemus, terveydentila, kaatuilu, pidätyskyky, kipu
- tupakointi ja alkoholin käyttö
- hoito ja muut toimenpiteet

Seniorin itsearvioinnista saadut oivallukset:

Seniorin itsearvioinnin tekeminen on ilmaista ja sain tulostaa itsearvioinnin tulokset

Olen ollut yksinäinen, mutta nykyään käyn meidän kuntamme seniorikerhossa

Minun muistissani ei olekaan ongelmaa!

Minullahan on paljon voimavaroja omassa arjessani!



Olen nyt hyvin tietoinen oman toimintakykyni ja hyvinvointini tilanteesta

Sain hyviä vinkkejä terveellisempään ruokavalioon

Suosittelin itsearvioinnin tekemistä naapurille