

Seniorin itsearviointi

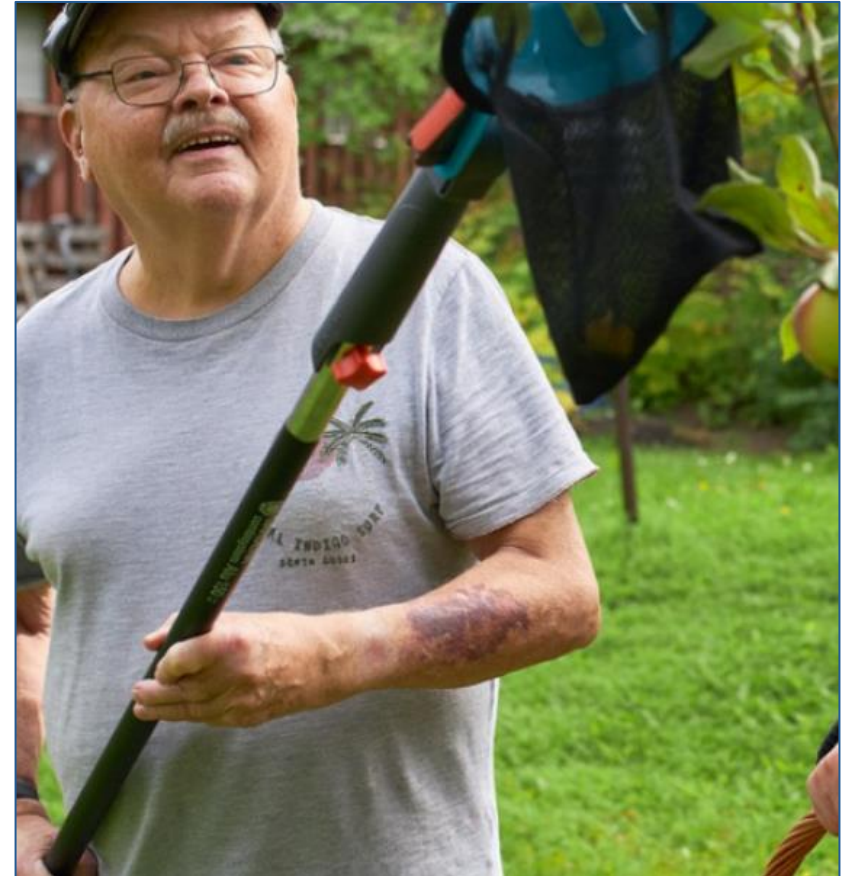
Seniorin itsearviointi

- Seniorin itsearviointi on Keski-Suomen senioreille tarkoitettu maksuton ja vapaaehtoinen työkalu oman hyvinvoinnin ja arjen toimintakyvyn tarkasteluun.
- Lakisääteinen RAI-arviointi on aina ammattilaisen kanssa täytettävä. Ymmärrettiin tarve arvioinnille, jota seniori voi täyttää itsenäisesti, myös silloin kun ei olla vielä terveydenhuollon asiakkaana.
- Tavoitteena oli tehdä ymmärrettävä, helppo ja aina käytettävissä oleva tapa seurata omaa toimintakykyä ja hyvinvointia, huomata muutoksia ajoissa ja löytää oikeita palveluja tai ohjeita ennen kuin ongelmat alkavat tai kasvavat.
- Taustalla on kolme vuotta kestänyt kehitysprojekti, yhteistyössä;
 - InterRAI Finland
 - Vitec Raisoft Oy
 - Keski-Suomen hyvinvointialueen vaihtuva työryhmä
 - Kehittämisen aikana n. 70 senioria Keski-Suomesta antamassa palautetta
- Arviointi otettiin käyttöön 24.4.2025.



Mitä seniorin itsearviointi on ja mitä se ei ole?

- Arviointi ei ole tentti, eikä se testaa kuntoa (ei ole perinteinen kuntoarvio).
- Arviointi ei ole yhteydenotto lomake eli se ei lähde automaattisesti kenenkään luettavaksi – arviointia hyödynnetään ainoastaan, jos seniori itse niin haluaa.
- Arviointi on kuin pieni terveystarkastus. Siinä kysytään arjen tekemisestä, terveydestä, mielialasta ja hyvinvoinnista – juuri niistä asioista joilla on merkitystä toimintakyvyn säilymisessä, joita itse ei välttämättä tule miettineeksi.
- Kun arvioinnin tekee myöhemmin uudelleen, arviointi vertaa vastauksia edelliseen arviointiin, jolloin pienetkin muutokset tulevat näkyviin.
- Arvioinnista saa selkeitä vinkkejä, ohjeita ja linkkejä, jotka ohjaavat senioria mahdollisimman ennaltaehkäisevään toimintaan.



Miksi kannattaa tehdä Seniorin itsearviointi?

1. Arviointi on ensisijaisesti seniorille itselleen.
 - Mahdollisuus pysähtyä oman tilanteen äärelle.
 - Tunnistetaan arjen itsenäiseen elämään vaikuttavia toimintakyvyn ja hyvinvoinnin osa-alueita.
 - Voidaan seurata pieniäkin muutoksia.
 - Arvioinnista saa selkeitä vinkkejä, ohjeita ja linkkejä, oman hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi, parantamiseksi ja vahvistamiseksi.
2. Seniori voi tarvittaessa hyödyntää arviointia terveydenhuollossa, esimerkiksi esitietoina seniorin hyvinvointineuvolassa. Hyödyntämisen mahdollisuudet laajenevat jatkossa.
3. Arvioinneista kertyy tietoa, jonka avulla kunnat ja hyvinvointialue voivat kehittää palvelujaan ja toimintatapojaan. Tällöin vastauksiasi ei voi yhdistää sinuun henkilökohtaisesti.



Mistä Seniorin itsearviointi löytyy?

- Seniorin itsearviointi löytyy Keski-Suomen hyvinvointialueen verkkosivuilta.
- www.hyvaks.fi --> Palvelumme --> Ikääntyneiden palvelut --> Seniorin itsearviointi
- www.hyvaks.fi/seniorin-itsearviointi

Etusivu / Hyvinvointisi tueksi / Seniorille / Seniorin itsearviointi



Seniorin itsearviointi

- Oletko joutunut jättämään väliin mielekkäitä harrastuksia?
- Onko yhteydenpitosi läheisten tai ystävien kanssa vähentynyt?
- Koetko alemmin helpolta tuntuneet askareet raskaiksi?

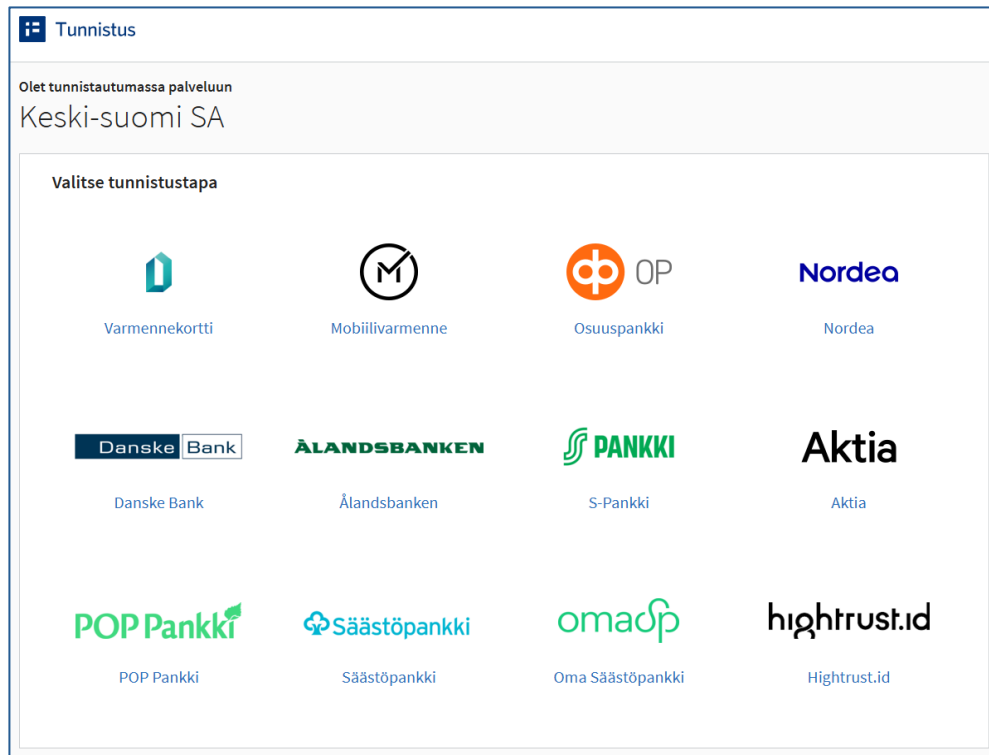
Olemme Keski-Suomen hyvinvointialueella ottaneet käyttöön verkossa toimivan seniorin itsearviointityökalun – RAIsoft.net Itsearviointiin. Itsearviointiin voi tehdä tunnistautumalla palveluun.

Tee itsearviointi

Siirry tekemään seniorin itsearviointi painamalla tästä

Miten pääsen tekemään Seniorin itsearvioinnin?

- Palveluun kirjaudutaan Suomi.fi –tunnuksilla.
 - Palvelu on tarkoitettu vain Keski-Suomen alueen senioreille
 - Tunnistautuminen varmistaa, että tiedot käsitellään turvallisesti ja luotettavasti



Kiitos

www.hyvaks.fi
#hyvaks #hyvääarkikaikille