

Nimi	
Syntymäaika	
Osoite	
Puhelin	

A. Asuminen ja elinympäristö

1. Miten asutte

- yksin
 puolison tai avopuolison kanssa
 jonkun muun läheisen kanssa: sisarus lapsen perhe lapsi muu läheinen
 asun omaiseni kanssa, jonka omaishoitaja olen

2. Asumismuoto

- oma asunto omakotitalo vuokra-asunto rivitaloasunto
 kerrostalo, hissi: kyllä ei joku muu:

3. Lämmitysmuoto

4. Onko asunnossanne sisällä seuraavat mukavuudet

- vesijohto, viemärit, sähköt
 wc
 suihku
 sauna
 tiskikone
 pyykinpesukone
 asunto on esteetön eikä siellä ole liikaa mm. portaita
 asunto ei ole esteetön, esim. portaat tai ovet aiheuttavat hankaluuksia
 pesutilat sijaitsevat kellarikerroksessa
 pesutilat sijaitsevat ulkorakennuksessa
 asuntoni on kaukana palveluista, se haittaa elämäni

5. Missä näet itsesi asumassa viiden vuoden kuluttua

- asun nykyisessä asunnossani
- olen muuttanut lähelle palveluita
- olen muuttanut lasteni asuinpaikkakunnalle
- olen muuttanut senioriasumiseen/palvelutaloon

6. Kuinka pääsette asioille kodin ulkopuolelle (esim. kauppaan, apteekkiin, pankkiin, terveyskeskukseen)

- kävellen
- omalla autolla itsenäisesti
- puolison, sukulaisten/tuttavien kyydissä
- julkisilla kulkuneuvoilla
- muuten, miten:
- vaikeuksia päästä asioille

B. Terveydentila

7. Millainen on mielestänne terveydentilanne

- hyvä
- tyydyttävä
- kohtalainen
- huono, miksi:

8. Onko terveydentilanne muuttunut viimeisen vuoden aikana

- kyllä, miten:
- ei

9. Onko teillä diagnosoituja sairauksia

- ei mitään diagnosoituja
- diabetes
- sydänsairaus
- verenpainetauti
- kihti
- syöpä
- muistisairaus
- mielenterveysongelmia
- muu, mikä:

10. Onko teillä käytössänne lääkkeitä

kyllä ei

1 – 3 reseptilääkettä 4 – 6 reseptilääkettä 7 – 10 reseptilääkettä

11. Onko teillä ollut viimeisen vuoden aikana lääkärikäyntejä tai sairaalajaksoja

12. Onko teillä käytössä olevia apuvälineitä

13. Onko mielestänne näköne hyvä

kyllä

ei

käytössäni on silmälasit

käytössäni on muu näön apuväline, mikä:

14. Kuuletteko mielestänne hyvin

kyllä

en

käytän kuulokojetta

käytössäni on muu kuulon apuväline, mikä:

C. Ravitsemus

15. Syöttekö joka päivä lämpimän aterian

kerran

kahdesti päivässä aamu- ja iltapäivällä

käytän ateriapalvelua

lämmitän kaupan puolivalmisteita

en lainkaan

16. Onko teillä erityisruokavaliota ja/tai ruoka-aineallergioita

laktoosi-intoleranssi

keliakia

kihti

sappi

muu, mikä:

17. Käytättekö maitotuotteita, miten paljon

18. Käytättekö päivittäin kasviksia/marjoja/hedelmiä

19. Millainen on suolan käyttönne

- suosin vähäsuolaista ruokavaliota
 pidän suolaisesta ruuasta
 käytän vaihtoehtoisia suoloja, mitä:

20. Millainen on sokerin käyttönne

- käytän vähän makeita välipaloja
 käytän paljon makeita välipaloja
 käytän makeutusaineita
 käytän sokerittomia tuotteita

21. Käytättekö lisävitamiineja tai muita ravintolisiä

- käytän monivitamiinivalmistetta, mitä:
 käytän kalkkivalmistetta
 käytän D-vitamiinia
 käytän luontaistuotteita
 muuta, mitä:

22. Miten paljon käytätte nautintoaineita

- en tupakoi tupakoin: _____ savuketta/päivä
 en käytä alkoholia käytän alkoholia: _____ annosta/viikko

D. Liikunta

23. Mitä liikuntaa tai hyötyliikuntaa harrastatte ja kuinka usein

24. Oletteko kaatunut tai pelkättekö kaatumista

E. Mieliala ja muisti

25. Millaiseksi koette mielialanne

26. Miten saatte nukuttua

27. Millaiseksi koette muistinne

28. Mitkä asiat tuovat iloa elämäänne

29. Oletteko tyytyväinen elämäänne

kyllä

ei

F. Sosiaaliset suhteet

30. Kuinka usein osallistutte toimintaan tai harrastuksiin kodin ulkopuolella

31. Mitä muita harrastuksia tai ajanviettotapoja teillä on

32. Kuinka usein teillä vierailaan tai te käytte jonkun toisen luona

33. Koetteko olonne ajoittain yksinäiseksi

kyllä

en

34. Selviydytteko omin voimin seuraavista toiminnoista

- kaupassa käynnistä
- pankkiasioista
- kevyistä kotitöistä (ruuan valmistus, imurointi, tiskaus, pyykinpesu)
- raskaista kotitöistä (ikkunoiden pesu, mattojen tamppaus, puulämmitys, lumityöt, jne.)
- pienistä korjauksista

Missä haluaisitte saada apua:

G. Taloudellinen tila**35. Saatteko joitakin seuraavista sosiaalisista etuuksista**

- eläkkeensaajan asumistuki KELA
- käytössäni on sosiaalihuoltolain mukainen kuljetuspalvelu
- käytössäni on vammaispalvelulain mukainen kuljetuspalvelu
- muu etuus, mikä:
- etuusoikeuteni kaipaavat selvittämistä

36. Riittävätkö tulonne pakollisiin menoihin

- kyllä
- ei

Kiitos vastauksistanne !