

Checklista: Håll dig självständig som pensionär

Hälsa och livsstil

- ☐ Jag rör mig minst 30 minuter varje dag (promenad, gympa etc.)
- ☐ Jag tränar balans och styrka regelbundet (ex. 2 ggr/vecka)
- ☐ Jag äter näringsrik och varierad kost
- ☐ Jag har koll på vikt och aptit (undviker oavsiktlig viktnedgång)
- ☐ Jag har gått på hälsokontroller senaste året
- ☐ Jag tar mina mediciner på rätt sätt
- ☐ Jag har vaccinerat mig (influensa, covid, bältros, pneumokocker)
- ☐ Jag sover tillräckligt och hanterar stress

Boende och trygghet i vardagen

- ☐ Jag bor i ett hem som är säkert och anpassat för åldrande
- ☐ Jag har halkskydd och bra belysning i alla rum
- ☐ Jag har funderat på om jag kan/behöver flytta till ett mer tillgängligt boende
- ☐ Jag har stödgrepp eller duschstol i badrummet
- ☐ Jag klarar vardagliga sysslor (städa, tvätta, handla) själv eller har en plan för hjälp
- ☐ Jag kan använda mobil eller surfplatta för att sköta ärenden (bank, vård, kommunikation)

Socialt nätverk och delaktighet

- ☐ Jag träffar eller pratar regelbundet med vänner och familj
- ☐ Jag deltar i någon social aktivitet (förening, kör, kurs, digital träff)
- ☐ Jag känner mig behövd och har meningsfull sysselsättning
- ☐ Jag vet vart jag kan vända mig om jag känner mig ensam eller nedstämd

Ekonomi, planering och självbestämmande

- ☐ Jag har överblick över min ekonomi och mina utgifter
- ☐ Jag har kontakt med bank eller pensionsrådgivare vid behov
- ☐ Jag har gjort en framtidsfullmakt
- ☐ Jag har pratat med mina närstående om mina önskemål kring framtida vård och boende
- ☐ Jag vet hur jag söker hjälp om det skulle behövas (t.ex. hemtjänst, anhörigstöd)