

Minu tegevusplaan

Kaasa tegevusplaani koostamisel oma lähedasi.

Kuidas keegi teab, et ma vajan abi?

Näiteks: kas ma kasutan isiklikku häirenuppu või muud seadet, mis saadab teate, et vajan abi või korraldan lähedasele helistamise iga päev kindlal kellaajal?

Kellega ma abi vajades ühendust võtan?

Nimi _____ telefon _____

Nimi _____ telefon _____

Nimi _____ telefon _____

Kuidas nad saavad majja/ korterisse, kui ma ei saa ise ust avada?

Näiteks: kas jätan varuvõtme usaldusväärse naabri juurde või turvalisse kohta väljaspool maja/ korterit?

Mida pean tegema, et tunneksin end turvaliselt? *Näiteks: salvestan kiirvalimise numbrid telefoni; uurin võimalusi isikliku häirekella või telefoni kaelakoti soetamiseks; uurin päästeameti lehelt, kuidas muuta kodu ohutuks; hindan enda jalatseid, kas need on liikumiseks ohutud; konsulteerin oma pereõega, kuidas saan ennetada kukkumist; panen aja nägemiskontrolliks jne.*
