



ЮРИСТ ПЕНСІОНЕРІВ
Вулах Михайло

ПОВНИЙ ЧЕК-ЛИСТ БЕЗПЕКИ ПЕНСІОНЕРА



«Чи готовий(а) я до складної ситуації?»

Заповнюйте чесно.

Галочка — це спокій.

Порожнє місце — сигнал, що цим треба зайнятися.



1. Екстрена ситуація (найважливіше)

Перевірте:

- Телефон завжди поруч і заряджений
- Я знаю номери 103 та 112
- У телефоні є контакт «Екстрено»
- Я знаю, кому телефонувати першим
- Ця людина точно візьме слухавку, навіть уночі

👉 **Питання до себе:**

Якщо мені стане зле вночі — хто дізнається про це першим?

2. Здоров'я та ліки

- Список усіх ліків записаний
- Дозування зрозуміле
- Є запас ліків мінімум на 7 днів
- Хтось знає мої діагнози
- Я знаю, що робити при різкому погіршенні стану

👉 **Питання до себе:**

Якщо я знепритомнію — лікар знатиме, що зі мною?

3. Побут і фізична безпека вдома

- Немає слизьких килимів і небезпечних порогів
- Є нічне освітлення
- Замки справні
- Газ, вода, світло працюють без перебоїв
- Сусіди знають, що я живу сам(а)

👉 **Питання до себе:**

Якщо я впаду — чи зможу я покликати на допомогу?



4. Гроші та доступ до них

- Я знаю, де і як отримую пенсію
- Я можу сам(а) зняти гроші
- Є невеликий резерв «на екстрений випадок»
- Ніхто сторонній не керує моїми грошима
- Я розумію, чи вистачить коштів, якщо знадобиться допомога

👉 Питання до себе:

Якщо знадобиться догляд — на скільки місяців мені вистачить грошей?

5. Документи та порядок

- Паспорт легко знайти
- Документи на житло в порядку
- Медичні документи зібрані
- Хтось знає, де вони лежать
- Я впевнений(а), що документи не загубляться

👉 Питання до себе:

Якщо мене заберуть до лікарні — все знайдуть без мене?

6. Люди поруч (найчесніший блок)

Відмітьте без ілюзій:

- Є людина, яка допоможе без умовлянь
- Ця людина живе поруч
- Я не боюся її попросити
- Я впевнений(а), що вона буде поруч і через 5 років

👉 Питання до себе:

Хто реально буде поруч, якщо стане важко?
(не за словами, а за фактами)



7. Допомога по дому та догляд

- Я знаю, де знайти помічника
- Я знаю, скільки це коштує
- Я розумію, хто організує догляд
- Я не залежу від випадкових людей
- Є план, якщо допомога знадобиться терміново

👉 Питання до себе:

Хто візьме на себе турботу, якщо я сам(а) не зможу?

8. Майбутнє (м'яко, без страху)

- Я уявляю, як може виглядати моє життя через 5 років
- Я знаю, які є варіанти допомоги
- У мене є рішення, а не лише надія
- Я спокійний(на) за себе

👉 Питання до себе:

Моє майбутнє зараз — це план чи очікування?

9. Пенсія та Пенсійний фонд

- Я бачив(ла) повний розрахунок пенсії
- Я розумію, з чого вона складається
- Весь мій стаж врахований
- Я знаю про можливі доплати та перерахунок
- Я знаю, що робити у разі помилки ПФУ

👉 Питання до себе:

Я впевнений(а), що мені нараховують усе правильно?



10. Субсидії, пільги, комунальні послуги

- Я знаю, чи маю право на субсидію
- Я розумію причину відмови (якщо вона була)
- Я знаю, як впливає прописка родичів
- Я знаю, що перевіряють соцслужби
- Я розумію, як захистити себе під час перевірок

👉 Питання до себе:

Я плачу максимум — бо так треба, чи бо не знав(ла) своїх прав?

11. Реєстрація місця проживання і житло

- Я розумію різницю між пропискою і правом власності
- Я знаю, хто зареєстрований у моїй квартирі
- Я розумію ризики на 5–10 років уперед
- Я знаю, кого і як можна виписати
- Моє житло — це захист, а не загроза

👉 Питання до себе:

Моє житло працює на мене чи проти мене?

12. Родичі та межі

- Мені допомагають, а не користуються мною
- Я не утримую дорослих дітей за рахунок пенсії
- Я не боюся сказати «ні»
- Я розумію, хто зацікавлений у моєму житті
- Мої інтереси не на останньому місці

👉 Питання до себе:

Хто зараз реально захищений — я чи вони?



13. Шахраї та тиск

- Я знаю основні схеми обману пенсіонерів
- Я не підписую документи одразу
- Я знаю, кому подзвонити перед підписом
- Я не соромлюся сказати «я подумаю»
- Мої рішення — без тиску

👉 Питання до себе:

Якщо завтра принесуть “папір на підпис” — я захищений(а)?

14. Борги, суди, претензії

- Я знаю, чи є борги на моє ім'я
- Я розумію, що можуть стягнути
- Я знаю, чи можуть забрати житло
- Я розумію, коли терміново потрібен юрист
- Я не відкладаю проблему «на потім»

👉 Питання до себе:

Якщо прийде повістка — я знатиму, що робити?

15. Догляд у разі погіршення здоров'я

- Я знаю реальну вартість догляду в моєму місті
- Я розумію, хто координуватиме допомогу
- Я знаю, хто відповідає за якість догляду
- Я хочу зберегти гідність
- Я не хочу перекладати все на випадкових людей

👉 Питання до себе:

Хто відповідатиме за мене, а не просто навідуватиметься?



16. Контроль над власним життям

- Я сам(а) приймаю ключові рішення
- Я знаю свої варіанти
- У мене є план Б
- Я знаю, куди звернутися по допомогу
- Я не один(одна)

👉 Питання до себе:

Я живу спокійно — чи просто звик(ла) терпіти?

17. Технічна безпека квартири

- Розетки та вимикачі справні
- Немає протікань у ванній і на кухні
- Вікна та двері надійні
- Освітлення достатнє
- Немає побутових дрібниць, що можуть призвести до травм

👉 Питання до себе:

Моя квартира безпечна — чи “поки тримається”?

18. Лічильники та аварії

- Усі лічильники встановлені
- Показники коректні
- Я знаю, що робити у разі аварії
- Я розумію наслідки боргів
- У мене є контакт для термінової допомоги

👉 Питання до себе:

Якщо вимкнуть світло або газ — я готовий(а)?



19. Сон і відновлення

- Ліжко стійке
- Матрац і подушка підходять
- Я висипаюся
- Сон не погіршує здоров'я

👉 Питання до себе:

Мій сон допомагає мені жити довше?

20. Телефон і зв'язок

- Телефон налаштований
- Я вмію ним користуватися
- Я знаю, як не потрапити до шахраїв
- Є людина, яка допоможе з технікою

👉 Питання до себе:

Телефон — моя безпека чи слабке місце?

21. Домашні тварини

- Я знаю, хто про них подбає
- У цієї людини є ключі
- Це обговорено заздалегідь

👉 Питання до себе:

Якщо мене заберуть до лікарні — хто подбає про тих, кого я люблю?

22. Надзвичайні ситуації

- Я знаю, хто приїде, якщо заклинить двері
- Я знаю, хто допоможе вночі
- У мене є план



👉 **Питання до себе:**

Якщо ситуація вийде з-під контролю — я не залишуся один(одна)?

23. Юридичний захист

- Документи можна відновити
- Пільги та субсидії оформлені або зрозуміло, чому ні
- Я знаю, як захистити житло
- У мене є юрист, а не «випадкова порада»

👉 **Питання до себе:**

Мої права реально захищені.

ВАЖЛИВО

Якщо у цьому чек-листі є 3–5 пунктів без галочок — **це нормально.**

Це не слабкість.

Це сигнал, що **потрібна допомога і система**, а не терпіння.

Саме для цього існують:

Юрист пенсіонерів Вулах Михайло та Центр допомоги пенсіонерам «Пенсіон».

+073 674 66 37 телефонуйте, якщо по якомусь з цих пунктів потрібна допомога.