ЮРИСТ ПЕНСІОНЕРІВ
Вулах Михайло

ПОВНА ПЕРЕВІРКА БЕЗПЕКИ ПЕНСІОНЕРА

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

Заповнюйте чесно.
Галочка — це спокій.
Порожнє місце — сигнал, що цим треба зайнятися.

2024 © ГО "Центр допомоги та соціального захисту пенсіонерів"

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?

2024 © ГО "Центр допомоги та соціального захисту пенсіонерів"

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)

2024 © ГО "Центр допомоги та соціального захисту пенсіонерів"

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?

2024 © ГО "Центр допомоги та соціального захисту пенсіонерів"

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 житлі
☐ Мої інтереси не на останньому місці

👉 **Питання до себе:**
Хто зараз реально захищений — я чи вони?

2024 © ГО "Центр допомоги та соціального захисту пенсіонерів"

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?

2024 © ГО "Центр допомоги та соціального захисту пенсіонерів"

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)?

2024 © ГО "Центр допомоги та соціального захисту пенсіонерів"

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

2024 © ГО "Центр допомоги та соціального захисту пенсіонерів"

👉 **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.

2024 © ГО "Центр допомоги та соціального захисту пенсіонерів"