

Arjen taitojen ajokortti

***Vinkkejä itsenäisen elämän opetteluun
nuorille tai vasta vammautuneille***

Toimittanut

Annika Tyynysniemi, lapsi- ja perhetyön asiantuntija

annika.tyynysniemi@nkl.fi, p. 050 352 1945

Tähän listaan on koottu näkövammaisten nuorten ja heidän vanhempiansa kokemusten pohjalta tärkeimpiä taitoja itsenäiseen elämään.

Lista on tarkoitettu tukemaan taitojen harjoittelua ja helpottamaan asiasta keskustelua. Tätä voidaan käyttää työkaluna niin kotona vanhempien kanssa, omaan asuntoon jo muutettua tai vaikkapa avustajan kanssa yhdessä luettavaksi. Listan voi myös tulostaa ja käyttää sitä taitojen "tsekkauslistana" ja opeteltavien taitojen "to-do"-listana.

Tarkoituksena on, että tämän listan avulla nuorella on mahdollisuus pärjätä mahdollisimman itsenäisesti omassa elämässään, ikään kuin arjen taitojen ajokortti takataskussa.

Onnea ja menestystä omannäköiseen, itsenäiseen elämään – jossa emme tule valmiiksi, vaan olemme matkalla joka päivä.

Asuminen

Osaako nuori seuraavia taitoja:

- siivous: imurointi, pölyjen pyyhintä, wc:n pesu
- pyykinpesu, osaa käyttää pyykkikonetta ja sen perusohjelmia, kuten 40/60 astetta
- pyykinlajittelu, kuten tummat/vaaleat eri koreihin
- käsin tiskaus/tiskikoneen perusohjelmien käyttäminen
- astiat paikalleen, tietääkö kotona astioiden paikat ja löytääkö ne tarvittaessa
- lakanoiden vaihto/sängyn petaaminen
- ruoanlaitto: osaa tehdä muutamia perusruokia alusta loppuun, on harjoitellut ruuanvalmistusta yhdessä vanhempien kanssa,

osaa käyttää liettä, uunia ja mikroa turvallisesti, osaa tehdä itsenäisesti aamu-/väli-/iltapalan

- "ei jätä laitteita päälle" -tarkistus
- ajanhallinta: kuinka paljon aikaa menee, kun tekee itse asioita alusta loppuun, ehtiikö aamulla lähtemään ajoissa
- asunnon valaistus ja kontrastit kunnossa, osaa hakea niitä (kunnan vammaispalvelut)
- tunnistaa ja löytää omat tavaransa, vaatteensa kaapista, laitteensa, tietää erilaiset merkkejä.

Vinkkejä asumiseen

- On itse laittanut tavarat järjestykseen ja niille on oma paikkansa. Tärkeää huomioida että avustaja /kaverit /vanhemmat eivät siirrä tavaroiden paikkaa kertomatta.
- Hyllyihin esimerkiksi pisteillä tavaroiden/astioiden/siivousaineiden ja pesuaineiden paikat.
- Yksin kotona ei kannata arkailla käyttää kaikkia aisteja, mm. hajuaistilla voi selvittää onko joku vaate puhdas vai likainen.

Sosiaalisuus

- Vieraan ihmisen kohtaaminen, kuinka ottaa kontaktia?
- Kohteliaisuus muita ihmisiä kohtaan.
- Uusien ystävyssuhteiden luominen, kuinka onnistuu? Mitkä ovat vahvuuteni tässä asiassa?
- Miten tuoda näkövammansa esille sopivasti erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa?
- Omien ja toisten erilaisuuksien ymmärtäminen.
- Oma itsetunto, kuinka se vaikuttaa siihen kuinka kohtaan muita. Kuinka kohottaa tätä itsessäni?

- Osaa pyytää apua ohikulkijalta tai naapurista.
- Tervehtimiset: kiitos, ole hyvä, anteeksi, kuka olet?
- Kehon kieli, mitä oma kehonkieli milloinkin kertoo muille.
- Onko vaarana jäädä neljän seinän sisälle, erakoitua?
- Uskallus ja taito kirjoittaa sähköposteja ja soittaa tuntemattomille ihmisille, esimerkiksi omien asioiden hoidossa.

Vinkkejä sosiaalisuuteen

- Sosiaalisuus korostuu, jos on kämpiksiä. Osaa ottaa muut huomioon esimerkiksi omien jälkien siivoamisessa, musiikin kuuntelussa, puhelimeen puhumisessa, yhteisten tilojen/yhteisen suihkun käytössä.
- Näkövammaisen olisi ihan hyvä tuntee naapurinsa esimerkiksi hätätilanteen varalta. Kenen ovelle voin mennä koputtelemaan jos tarvitsen akuutisti apua?
- Harrastustoimintaa vähintään kerran viikossa, ettei jää yksin kotiin.
- Vapaa-ajan avustaja käyttöön.
- Kutsu kavereita kylään. Kuka auttaa kodin järjestelyssä vieraiden varalta? Entä tarvitaanko jotain tarjoilua? Näitä asioita on hyvä harjoitella yhdessä avustajan kanssa. Vaikka näkevä kaveri tekisi asiat nopeammin ja vaivattomammin, niin muistaa silti kohteliaasti huolehtia vieraista eikä anna vieraan tehdä kaikkea itse.
- Rohkeutta kysyä: kuka olet, keitä on tilassa, onko joku lähtenyt, mitä nyt tapahtuu, kuka puhuu, mille nauretaan jne. Uskallusta kertoa halusta olla tilanteen tasalla jos muut eivät ymmärrä kertoa.
- KYSY, älä olet! Esimerkiksi mitä toinen ajattelee siitä ja siitä/miltä toisesta tuntuu/mitä mieltä toinen on jne. Tämä on

tärkeää erityisesti, jos ei näe toisen ilmeitä ja eleitä.

Äänensävyjäkin voi toki oppia tulkitsemaan, mutta kysyvä ei tieltä eksy.

- Kehon kielen merkityksestä keskusteleminen: kuinka istutaan "rennosti", voiko muiden seurassa tehdä asioita (nenän kaivaminen, hiusten nyplääminen, silmien painaminen), käännän katseeni kohti puhujaa, muita ns. maneeereita.

Asioiden hoitaminen

- Toimiva puhelin käytössä.
- Pankkikortti käytössä.
- Osaa käyttää esimerkiksi lähimaksua.
- Osaa käyttää nettipankkia, maksaa laskut (vuokra, sähkö, vesi, puhelin) mahdollisimman itsenäisesti ja ajallaan.
- Lukee itse postit, joko avustajan kanssa tai skannaamisen opettelu.
- Osaa käyttää sähköistä kalenteria, johon voi merkitä tärkeitä päivämääriä.
- Tietokone ja sen lisälaitteet ovat kunnossa ja toimivat moitteettomasti.
- Puhelimen sovellukset toimivat, muistitilaa on riittävästi niiden toimimiseen.
- Puhelimeen saa ajantasaiset päivitykset.
- Puhelimen ja tietokoneen tietoturva on tarkastettu säännöllisesti.
- Puhelimesta katsottu esimerkiksi sosiaalisen median tilien asetukset: ovat yksityisiä eivätkä vahingossa julkisia?
- Osaa hyödyntää/käyttää puhelimen monipuolisia toimintoja.

Vinkkejä asioiden hoitamiseen

- Puhelimen käytönopetusta saa oman näkövammaisten alueyhdistyksen kautta. Ohjaaja tulee kotiin. Monilla paikkakunnilla järjestetään myös kursseja esimerkiksi iPhoneen käyttöön liittyen. Omaan alueyhdistykseen voi myös ehdottaa IT/puhelinaiheisia kurssien sisältöjä.
- Tietokoneen ja sen lisälaitteiden hankintaan tai korjaukseen liittyen voi olla yhteydessä omaan kuntoutusohjaajaan tai suoraan Kelaan (Kelan tietokone, jos henkilö opiskelee tai on työssä).
- Tarvitseeko tietokoneen käytönopetukseen apua? Kelan laitteen opetuksesta huolehtii Kelan it-ohjaaja, jonka opetustunteja anotaan Kelalta. Ohjaajan kanssa käynnit voidaan sopia kotiin/oppilaitokseen. Tarvittaessa myös vanhemmat/opiskelun henkilökohtainen avustaja/vapaa-ajan avustaja on hyvä olla mukana oppimassa samalla laitteiden käyttöä.
- Jos tietokone tai sen lisälaitteet ovat tulleet sairaalalta (esimerkiksi jos ei opiskele/ei ole työelämässä), silloin niiden käytönopetus ja korjaus tulevat sairaalan kautta. Tällöin otetaan yhteys kuntoutusohjaajaan.
- Sellaisen kalenterisysteemin luominen, joka sopii itselle parhaiten "ns. omalla logiikalla". Esimerkiksi kännykän muistiinpanot /sanelin, joista vaikka siirtää asiat tietokoneella olevaan Word-tiedostoon. Kannattaa kysellä muilta, millaisia tapoja käytössä.

Turvallisuus

- Paloturvallisuus, tietää mitä tehdä, jos huomaa palaneen hajun.
- Tietää missä on palopeite ja osaa käyttää sitä.
- Tietää mitä tehdä jos rasva/sähkölaite syttyy palamaan.
- Tietää mitä tehdä, jos asunnossa syttyy uhkaava palo.
- Tietää miten olla varovainen ruuan valmistuksessa kuuman kanssa.
- Tiedostaa ettei avaa ovea myöhään illalla /yöllä tunteuttomille, varmuusketju jne.
- Kenelle soittaa, jos tulee tunne, että oma turvallisuus on uhattuna.
- Osaa soittaa 112.
- 112-sovellus puhelimessa.
- Osaa toimia itsenäisesti, jos lasiastia rikkoutuu.
- Jos sähköjohto/sähkölaite on rikki, miten toimia.

Vinkkejä turvallisuuteen

- Opettelee perussäännöt paloturvallisuuden kanssa: ei sähköjohtoja irti, jos laite jo käryää.
- Opettelee palopeitteen säilytyspaikan ja sen käytön.
- Puhelimeen 112-sovellus.
- Riittävän hyvät ja tukevat ruuanlaittovälineet.
- On liukuestemuoveja, veitset omilla turvallisilla paikoillaan, hyvät patakintaat, helpot liikeradat uunista pöydälle, työskentelypöytä siistinä.
- Jos lasi rikkoutuu, löytää helposti imurin ja mahdolliset suojakengät.

- Uskaltaa haistella ja tunnustella, onko jokin ruoka syömäkelpoista vai ei.

Kodin ulkopuolinen asiointi/liikkuminen

- Osaa liikkua kodin pihapiirissä.
- Tuntee yksinkertaiset reitit postilaatikon, roskakatokseen, taloyhtiön saunaan, pyykkitupaan ja varastoon.
- Osaa kulkea taksilta kotiovelle, lähimmälle bussipysäkille ja lähikauppaan.
- Osaa hyödyntää maamerkkejä reiteillä.
- Osaa reitit kotoa/asunnolta kouluun, joko yksin tai avustettuna.
- Osaa asioida kodin ulkopuolella; tietää missä virastoissa hoidetaan mitään asioita ja missä ne sijaitsevat.
- Kauppa-asiointi: joko paikan päällä tai ruokaostosten tekemisen harjoittelu netissä kotiin tuodun palvelun osalta.
- Tietää muutaman tutun ruokakaupan ja millaisia tuotteita on. Uskaltaa pyytää ihmisiä kertomaan mitä on tarjolla, jotta voi valita myös uutuuksia.
- Matkakorttien käyttö; osaa käyttää ja ladata matkoja.
- Taksipalvelu: mihin numeroon soitan, kuinka paljon ennen matkan alkua.
- Tietää VPL- ja Kelamatkojen eron sekä niihin liittyvät omavastuut ja tilausnumerot.
- Avustajapalvelut kodin ulkopuolella liikuttaessa. Myös avustajan kanssa voi opetella reittejä.
- Oikean bussin tunnistaminen; kiikarin käyttö, uskaltaa kysyä apua muilta pysäkillä olijoilta.
- Yksin liikkuminen; muutaman pomminvarman reitin opettelu.
- Liikkumistaidonohjaajan palvelujen käyttö.
- Osaa kertoa mitä reittejä olisi halukas oppimaan.

- Tietoisuus siitä, mitä se voisi antaa juuri minulle.
- Tietää miten sitä haetaan.
- Liikkumistaidon ohjaajan kanssa luottamuksellisen suhteen luominen: uskaltaa ottaa yhteyttä, kun tulee tarve opetella uusi reitti tai jonkun reitin kulkemisessa on epävarmuutta.
- On tärkeää pystyä ilmaisemaan itseään, omia tuntemuksiaan ja kokemuksiaan ohjaustilanteessa.
- Mahdollisissa eksymistilanteissa taito selviytyä: keneltä kysyn, osaanko käyttää puhelimen sovelluksia apuna, jos olen eksynyt (Blind square, Be my eyes jne.).
- Taito kieltäytyä ottamasta apua vastaan silloin kun ei tarvitse/haluaa harjoitella yksin jotain reittiä.

Opiskelu

- Tieto siitä, kuka on opiskelupaikan esteettömyysyhdyshenkilö/erityisjärjestelyistä vastaava henkilö.
- Tieto muista opiskelupaikassa auttavista henkilöistä (esimerkiksi opo/amanuenssi, tuutorit jne.) – kaikki tällaiset vaan hyötykäyttöön.
- Tietotekniset taidot! Laajemminkin kuin vain apuvälineiden käytön näkökulmasta.
- Tekstinkäsittelyn visuaalisista muotoiluista.
- Tieto opiskelussa tarvittavien oppimisympäristöjen käytöstä.
- Tieto, mistä omalla koululla saa apua tietoteknisiin ongelmatilanteisiin
- Tietoisuus näkövammaisille tarjolla olevasta ICT-tuesta. Mistä kaikkialta sitä saa (alueyhdistykset, Näkövammaisten liitto, apuvälineiden maahantuojat esimerkiksi PolarPrint).

- Tärkeää tiedostaa ero saavutettavuusongelman/sokko-ongelman ja heikosta käyttötaidosta johtuvan ongelman välillä. Jos tähän pystyy, niin säästää aikaa ja vaivaa, kun ei turhaan yritä opetella saavuttamatonta palvelua, mutta toisaalta myös uskaltaa lähteä opettelemaan uusia asioita eikä vetoa aina siihen, että "ei toimi".
- Kulkeminen oppilaitoksen sisällä: osaa itsekin reitit ruokalaan, wc-tiloihin, muutamiin luokkatiloihin, ulko-ovelle ja taksille. Siltä varalta että avustaja voi joskus äkillisesti sairastua tms.
- Opiskelumateriaalit: mistä haen ja milloin. Mitä materiaalia on tarjolla ja missä.
- Apuvälineet: mistä haen ja miten. Jos apuväline menee rikki tai on vanhentunutta tekniikkaa, miten toimin.
- Kaverit: miten tutustun uusiin ihmisiin, kuka voisi siinä auttaa.
- Tiedon jakaminen kouluun: kenelle kerron mitä opetuksessani/materiaalien muokkauksessa/esteettömyydessä pitää ottaa huomioon.
- Avustajan valinta: millaisia ominaisuuksia avustajalta vaadin, jotta se edistää opiskeluani. It-taidot, tietyn ikäinen, tietty sukupuoli?
- Yhteistyö avustajan kanssa; mitkä ovat työtehtävät ja kuinka niistä sovitaan. Mitä tehdä jos ei sujukaan?
- Vamman hyväksyminen.
- Oman alan löytäminen.
- Motivoituminen, rohkeus opiskella.
- Vastuullisuus opinnoista ja niiden suorittamisesta, esimerkiksi nuoren kuntoutusrahan saaminen edellyttää tiettyjä asioita ja erinäisten dokumenttien toimittamista Kelalle. Olenko niistä tietoinen?

Vertaistuki

- Tutustuminen muihin näkövammaisiin opiskelijoihin: uskallus kysyä neuvoa ja pyytää vertaistukea sitä tarvitessaan.
- Tutustunut oman alueyhdistyksen toimintaan.
- On alueyhdistyksen jäsen ja sitä kautta saa myös Airut-lehden.
- On mukana sähköpostikeskustelualueilla.
- Tietää millaisia valtakunnallisia tai alueellisia tapahtumia on ja saa tiedon niistä.
- Tietää erilaisista sosiaalisen median sivustoista, joissa mukana näkövammaisia nuoria/opiskelijoita/Applen käyttäjiä jne.

Rahankäyttö

- Kuinka paljon rahaa on käytettävissä kuukaudessa, mihin kaikkeen sen pitää riittää.
- Säästämisen opettelua; mihin haluan säästää ja miten sen saavutan? Missä ajassa?
- Mistä raha tulee? Palkka, tuet. Olenko hakenut minulle mahdollisesti kuuluvia etuuksia? Tieto siitä, millä kriteerein mitään tukea saa.
- Pankkikortin käytön opettelua, nettipankissa laskujen maksua, laskujen maksu ajallaan.
- Rahan tunnistaminen; kolikot/setelit.
- Tärkeysjärjestys; pakolliset menot vs. huvikäyttö.
- Lainaanko rahaa muille?
- Rahankäytön harjoittelu käytännössä: milloin tuote on kallis, milloin edullinen.

- Rahankäytön turvallisuus (esimerkiksi tunnusluvun näppäilemisen ajaksi peittää näkyvyyden toisella kädellä).
- Rahankäytön itsenäisyys: mitä itsenäisemmin pankkikorttia ja nettipankkia osaa käyttää, sitä epätodennäköisemmin joutuu luovuttamaan henkilökohtaisia tietoja (esimerkiksi kortin tunnusluvun, nettipankkitunnukset) avustajalle tai kaverille.

Henkilökohtainen avustaja/ työnantajana toimiminen

- On itse mukana avustajan hakuprosessissa (jos nuori vielä alaikäinen ja vanhemmat työnantajana).
- Esimerkiksi jos itse liikunnallinen ja avustaja ei – kannattaa etsiä omiin kiinnostuksen kohteisiin sopiva henkilö.
- Työtehtävät selkeät, tietää mihin avustajaa voi käyttää.
- Työajat selkeät, tietää millaisina aikoina kuukauden työtunnit suurin piirtein tullaan käyttämään.
- Yhdessä avustajan kanssa käydään läpi tuleva viikko/kuukausi (jos sitä pystyy ennakoimaan).
- Yhdessä avustajan kanssa käydään läpi kuukauden tunnit ennen allekirjoittamista ja niiden toimittamista kaupungin palkanlaskentaan.
- Heta-liiton jäsenyys on eduksi kummallekin.
- Osaa etsiä tietoa avustajan oikeuksiin/velvollisuuksiin liittyen.
- Osaa etsiä tietoa työnantajan oikeuksiin/velvollisuuksiin liittyen.
- Jos asiat eivät suju tai jotkut avustajan työtavat mietityttävät – tietää keneen ottaa heti yhteyttä.
- Tietoisuus erilaisista avustajan käyttötavoista (työnantajuus /ostopalvelu /palveluseteli /näiden yhdistelmät).

Palvelut näkövammaiselle

- Erialaisten palveluiden ja tukien hakeminen, tiedän mihin olen oikeutettu esimerkiksi opiskelijana/työssäkäyvänä/työttömänä.
- Saan kielteisen päätöksen, tiedän miten pitäisi toimia.
- Tiedän keneen voin olla yhteydessä kysyäkseni palveluista/saadakseni apua hakemusten täyttämiseen.
- Tiedän mitä tarkoitetaan näkövammaisen kuntoutuksella ja kuinka sitä on mahdollista hakea/saada.
- Tiedän mitkä apuvälineet tulevat keskussairaalasta ja mitkä Kelalta.

Oma hyvinvointi

- Oma jaksaminen kaikkien hoidettavien asioiden keskellä (uskallus pyytää apua, kyky rentoutua).
- On jokin mieleinen harrastus.
- Riittävästi liikuntaa, vaikka sitten avustajan/kaverin avulla.
- Ennakkoluulottomuus näkövammaisen liikunnan harrastamismahdollisuuksia kohtaan.
- Onko omalla paikkakunnalla liikuntaluotsia?
- Onko omalla paikkakunnalla kulttuuriluotsia?
- Joku opiskelija/ SPR:n vapaaehtoinen, josta saisi säännöllisen lenkkikaverin tai oppaan salille?

Ulkonäkö ja hygienia

Hiukset

- Sopiiko nykyinen hiusmalli minulle?
- Onko hiusväri kasvanut "yli"?
- Millainen leikkausmalli sopisi, jotta se olisi helppohoitoinen? Miten voisin opetella laittamaan hiuksiani, kuka voisi opettaa? Helppoja lettejä/kampauksia/nutturoita/poninhäntiä.
- Millaisia hiusmalleja muilla on?
- Tietääkö kampaajani millaisia hiusmalleja ikäiseni pitävät?
- Luottokampaajan puoleen kääntyminen, kampaaja joka osaa rehellisesti kertoa ja jolla on "tyylisilmää" ja ymmärrystä, että esimerkiksi monimutkainen leikkausmalli on vaikeahoitoinen näkövammaiselle.

Kasvot

- Millainen on ihotyyppini /kuiva/helposti rasvoittuva ja millaisilla tuotteilla voisin sitä hoitaa?
- Miten saan finnit hoidettua parhaiten?
- Millaiset kulmakarvat minulla on? Voisiko niitä muotoilla/värjätä?
- Onko minulla kasvoissa luomia/ihokarvoja? Vaativatko ne poistoa? Kenen puoleen voin kääntyä?
- Mistä löydän hyvä kosmetologin, joka osaa auttaa? Säännölliset kosmetologikäynnit?
- Onko partamallini minulle sopiva?
- Onko parta ajettu siististi?
- Millaisia partamalleja on muilla? Mikä on nyt in?
- Miesten ihotyyppi/ oman ihotyypin hoito.

Meikkaaminen

- Millainen peitevoide/puuterin sävy sopii minulle?
- Ripsien kestovärjäys? Kuinka usein se pitää tehdä/uusia, jos sellaista haluan?
- Kuinka näkövammaiset meikkaavat itse? Kuka osaisi opettaa hyviä niksejä?
- Millainen huulipuna minulle sopii?
- Mitkä luomivärisävyt ovat tällä hetkellä muodissa?

Vaatteet

- Millainen on tyylini?
- Mitkä värit minulle sopivat/eivät sovi? Esimerkiksi viekö musta "värin kasvoiltani" tai korostaako vaatteiden punaiset sävyt ihoani liikaa?
- Olisiko vaatekaappia aika päivittää?
- Pukeudunko ikäisteni tavoin?
- Millaiset vaatteet minulle sopivat? Mikä on vartalonmallini? Sopivatko tiukat vaatteet, vai esimerkiksi löysät paidat mutta tiukemmat ja hyvin istuvat housut?
- Pukeudunko tilanteen vaatimalla tavalla? Arkivaatetus/juhlavaatetus.
- Tunnistanko oikeat vaatteet, jotka sopivat tiettyjen vaatteiden kanssa?
- Mitä vaatemerkkejä nykyään suositaan?
- Missä vaatekaupoissa ikäiseni käyvät?
- Kuka olisi hyvä makutuomari vaateostoksille?
- Kengät/ulkotakit? Tarvitsevatko päivitystä?
- Ovatko kengät siistit, puhtaat, ehjät, nahkakengät hoidetut ja lankatut?
- Onko minulla oikeanlaisia kenkiä eri tilaisuuksiin?

Alusvaatteet/sukat

- Ovatko rintaliivit minulle sopivat?
- Näkyvätkö ne vaatteiden alta, vai istuvatko hyvin?
- Millaiset alushousut istuvat minulle parhaiten, erityisesti tiukkojen vaatteiden kanssa? Sopsisivatko minulle stringit?
- Millaisia alusvaatteita voisin käyttää tiettyjen juhlavaatteiden kanssa?
- Erotanko mustat/valkoiset alusvaatteet ja kuinka ne näkyvät esimerkiksi valkoisten paitojen alta?
- Mitä ovat t-paitarintaliivit? Sopsisivatko ne minulle tiukkojen paitojen kanssa käytettäväksi?
- Jos paino vaihtelee, liivin koko usein myös muuttuu. Ovatko nykyiset liivit sopivat?
- Kenen kanssa voin käydä liiviosastoilla? Kuka on riittävän luotettava tehtävään ja asiantunteva? Saanko apua tavallisen marketin liiviosastolta tai vaateketjujen alusvaateosastoilta?
- Erityisesti vaaleat alusvaatteet tummuvat/harmaantuvat ajan myötä. Ovatko alusvaatteeni siistit väriltään?
- Ovatko nukkaantuneita/rispaantuneita?
- Kuinka tunnistan samanpariset sukat?
- Millaisia sukkia minä tarvitsen?

Asusteet

- Millaiset korut minulle sopsisivat – minimalistiset vai näyttävämmät?
- Mitä muut käyttävät? Kultaa? Hopea? Strasseja?
- Onko aika päivittää arkikorut?
- Onko aika päivittää juhlakorut?
- Millaisia huiveja minulla on?
- Juhlahuivit?
- Arkihuivit? Millaisia talvella ja kesällä?
- Minkä vaatteen kanssa huivini sopivat/eivät sovi?

- Pipot, hatut, lippikset – ovatko jo aikansa eläneitä, kuluneita, nyppääntyneitä? Aika päivittää?
- Mitkä päähineet sopivat minkä takin kanssa?
- Aurinkolasit, ovatko nykyaikaiset malliltaan? Ovatko naarmuuntuneet tai muuten hieman rikki? Onko aika päivittää?
- Tarvittaessa voi selvittää onko mahdollista saada aurinkolasit keskussairaalan apuvälineenä tilanteessani.

Hygienia

- Pesenkö hampaat aamuin illoin?
- Suihkussa aina urheilun/paljon kävelyä sisältäneen päivän päätteeksi?
- Onko minulla riittävän tehokas deodorantti?
- Hammaslangan käyttö.
- Onko ihotyyppini kuiva? Tarvitsenko rasvausta talviaikaan suihkun jälkeen?

Terveydenhoito

- Käynkö säännöllisesti terveystarkastuksissa?
- Käynkö säännöllisesti hammaslääkärissä?
- Luomet/ihomuutokset, kuka huomaa ne?
- Säännölliset erikoislääkärikäynnit:
silmälääkäri/neurologinkäynnit keskussairaalassa/ yksityisellä silmälääkärillä.

Kuukautiset

- Onko minulla sopivat alusvaatteet kuukautisten kanssa käytettäväksi? (Tiukat alushousut, jotta siteen reunat eivät näy housujen takaa?)
- Ovatko siteeni riittävän imukykyisiä?

- Kannattaako olla mukana varavaatteita, jos sattuu ylivuoto?
- Millaisia siteitä/tamponeja on tällä hetkellä tarjolla?
Kannattaisiko käyttää sekä sidettä että tamponia yhtä aikaa, jos vuoto on runsasta?
- Mikä on kuukuppi? Olisiko siitä minulle apua?
- Millaisia vaatteita voisin käyttää kuukautisten ensimmäisten päivien aikana? Pidempää tunikaa, mustia housuja?
- Hormonihoidon tarve runsaan vuodon avuksi?