

# Ikääntymiseen varautuminen ja vinkkejä arjen turvallisuuteen

Tarja Siltanen

Vanheneminen.fi koordinaattori

Vanhustyön keskusliitto



Vanhustyön keskusliitto  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

# Arvokas vanhuus on ihmisoikeus.

STRATEGIA 2022–2025



Vanhustyön keskusliitto



VTKL

vtkl.fi

# Miksi tulee ennakoida ikääntymistä?

Elinikä pitenee

Yksilöiden erilaiset elämäntilanteet ja tarpeet

Mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä ja tulevaisuuteensa, **päätäntävalta**

Varautumalla: vaikutukset omaan terveyteen, toimintakykyyn, elämänlaatuun, kotona asumisen mahdollistuminen

Varautumiseen liittyvää tietoa koottuna **vanheneminen.fi** aineistopankki



Vanhustyön keskusliitto  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

# Miten vanhuuteen voi varautua?

## ***Pohdi asumista ja turvallista arkea***

Onko asuntosi paloturvallisuus kunnossa?

Onko asuntosi esteetön?

Tutustu tarjolla olevaan arkea helpottavaan teknologiaan

Pohdi, miten voit suojautua parhaiten rikoksilta

Huolehdi toimintakykysi säilymisestä



VTKL

# Ikääntyvän asuminen

## Asuinympäristön toimivuus

- Sijainti ja näköala
- Liikenneyhteydet
- Palvelujen saavutettavuus
- Sukulaisten ja ystävien läheisyys
- Harrastaminen

## Asuntoon liittyvät toiveet ja tarpeet

- Asunnon soveltuvuus
- Yksilölliset tarpeet
- Mukautuminen elämäntilanteisiin
- Hoito ja huolto
- Taloudelliset realiteetit



**Vanhustyön keskusliitto**

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

#lästäNumero

Kysymys:

Onko sinun nykyinen asuntosi sellainen, että se kohtaa tarpeitasi ja toiveitasi? Onko se ikäystävällinen?



VTKL



## Korjausneuvonnan palvelunumero

**09 350 860 13**

palvelee arkisin klo 9-15.

Korjausneuvojan palvelut asiakkaille ovat maksuttomia.

Oman alueesi korjausneuvojan tiedot löydät täältä: **Yhteystiedot**



VTKL

# Miten vanhuuteen voi ennakoida?

*Taloudellinen ennakointi*

Tee tulo- ja menoarvio,  
**taloussuunnittelulomake**

Tarkista lainasi

Mieti kulutustasi ja pohdi kuinka hoidat maksuasiasi

Pyydä apua maksuvaikeuksiin,  
**talousneuvolat**

Olisiko aika käyttää varoja omaan hyvään?



VTKL



# Miten vanhuuteen voi varautua?

## *Osallisuus ja lähiympäristö*

Huolehdi sosiaalisesta verkostostasi

Pidä itsestäsi huolta

Hae apua yksinäisyyteen

Vertaistuen merkitys

Ovatko tarvitsemasi palvelut lähellä sinua?

Toimiiko julkinen liikenne asuinalueellasi?

Pääsetkö harrastuksiin/harrastukset kotiin



VTKL



# Miten vanhuuteen voi varautua?

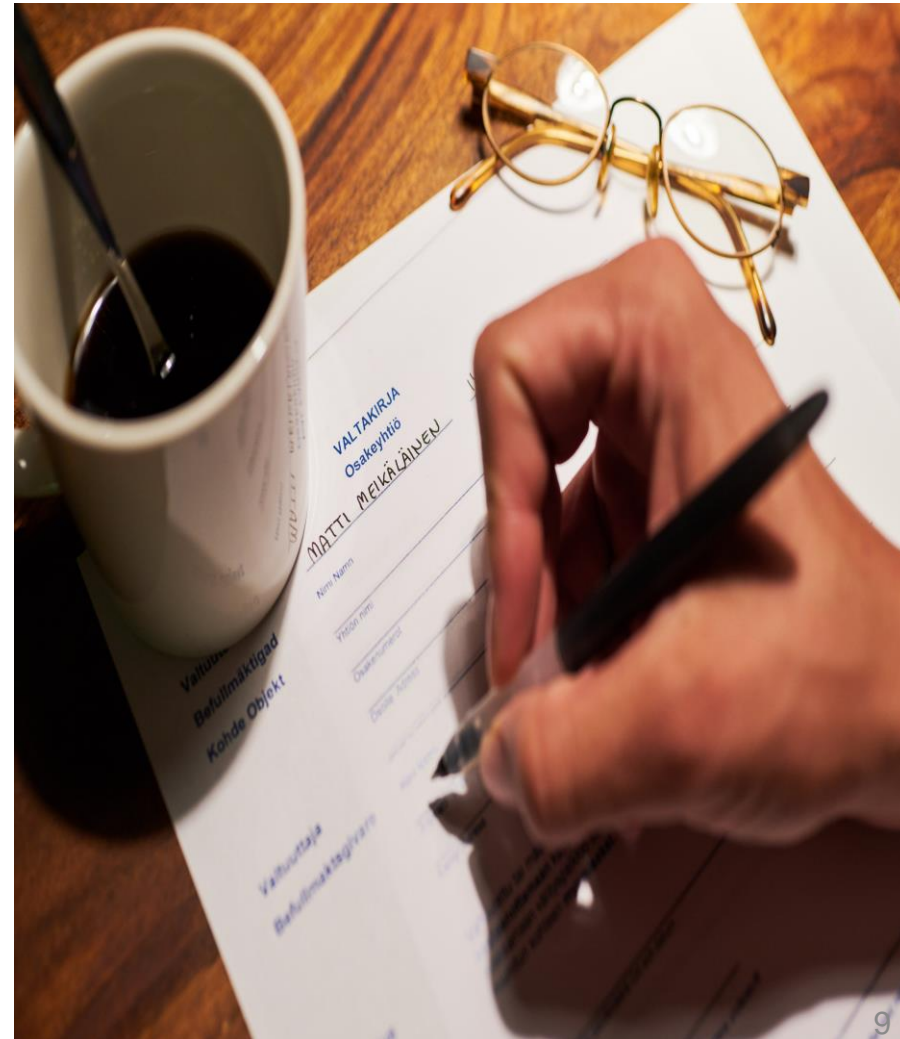
## *Oikeudellinen ennakointi*

Ennakoinnin asiakirjojen avulla voit varmistua siitä, että tulet kuulluksi kaikissa elämäsi vaiheissa.

Saattamalla asiakirjat valmiiksi, sinun ei tarvitse huolehtia siitä kuka hoitaa asioitasi, jos toimintakykysi yllättäen heikkenee.

Asiakirjojen tekemistä ei kannata lykätä – et tiedä koska ne tulevat tarpeeseen.

Muista myös aika ajoin tarkistaa ovatko esimerkiksi hoitotahto tai edunvalvontavaltuus edelleen ajan tasalla. Tahtosi voi muuttua vuosien varrella



VTKL

# Muista ainakin nämä

## **Vanheneminen.fi**

aineistopankki ikääntymisen ennakointiin

[tarja.siltanen@vtkl.fi](mailto:tarja.siltanen@vtkl.fi)

050 464 0250

## **Omahoitovalmennus-toiminta**

tuetaan iäkkäitä ihmisiä, joiden elämää muistisairaus kosketta

[laura.rautiainen@vtkl.fi](mailto:laura.rautiainen@vtkl.fi)

050 317 2562



**Vanhustyön keskusliitto**  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY