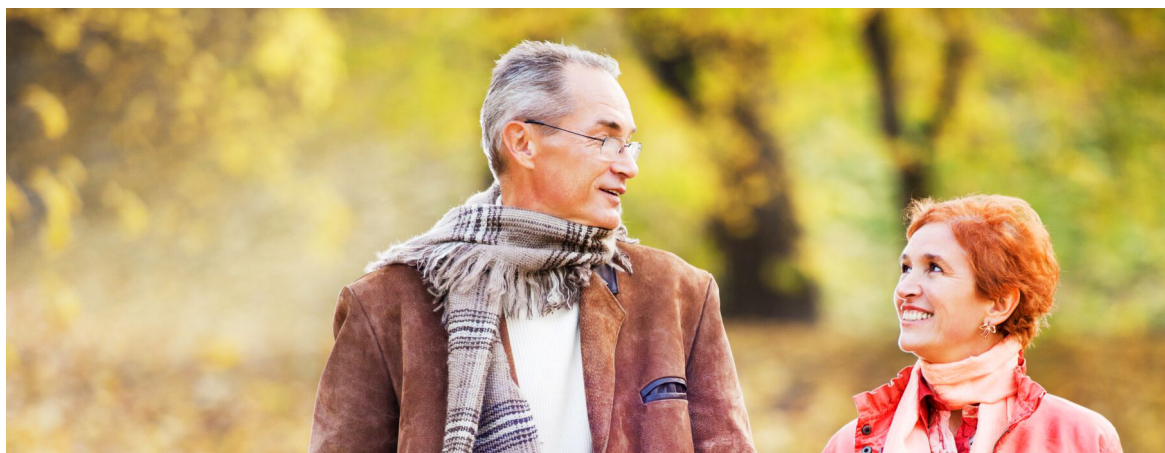




KIMMOKKEENA LÄHEISTEN TILANNE. "Aloin miettiä omaa asumistani ikääntyvänä oikeastaan siinä vaiheessa, kun autoin vanhempiani heidän asumisensa järjestämisessä. Silloin otin selvää monista eri asioista. Niinpä olinkin hereillä ja valmis muutoksiin, kun oma eläkeikä alkoi lähestyä." Mies Espoosta

Tee-se-itse asumissuunnitelma: tehtävä # 1 Ennakointi - mitä, miksi ja milloin?



Ennakointi on sijoitus tulevaisuuteesi, jotta voisit ikääntyessäsi asua mahdollisimman pitkälle itsenäisesti ja tehdä hyvissä ajoin muutoksia juuri omien toiveidesi mukaan.

Kun oma elämä on vakiintunutta, voi aluksi tuntua kaukaa haetulta pohtia vaihtoehtoja nykyisiin asumisoloihin. Ikääntyessämme tarpeemme kuitenkin yleensä muuttuvat. Tämän **SAAennakoidea!** -sarjan tee-se-itse-tehtävien avulla voit varautua muutoksiin

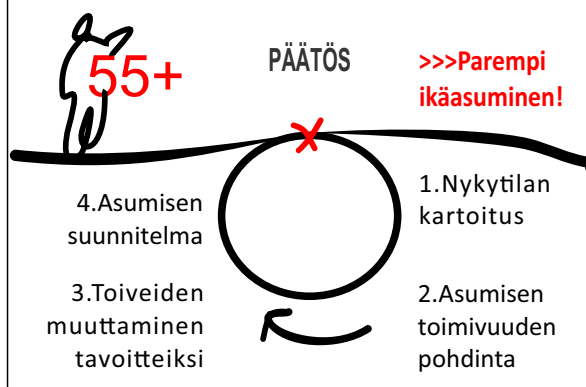
asumisessasi silloin, kun sinulle parhaiten sopii. Tehtävät rohkaisevat mm. omien toiveidesi tunnistamiseen ja uusien asumis-tavoitteiden määrittelyyn.

Ohje: Jos käyt läpi kaikki nämä tehtävät, työskentely johtaa sinut askel askeleelta oman **Asumissuunnitelman yhteenvetoon** (# 9). Päämäärä on, että pääset alkuun myös suunnitelmasi toteuttamisessa. Hyvää matkaa kohti parempaa ikäasumista!

Tee-se-itse tehtävät # 1-9:

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| Ennakointi - mitä, miksi ja milloin? | # 1 |
| Muutokset ovat mahdollisuus | # 2 |
| Esteiden tunnistaminen | # 3 |
| Asumistilanteeni ennen ja nyt | # 4 |
| Asuntoni toimivuus | # 5 |
| Tietoa asuntomarkkinoista | # 6 |
| Voimavarani | # 7 |
| Toiveista tavoitteiksi | # 8 |
| Asumissuunnitelman yhteenveto | # 9 |
| Muistiinpanosivu | |

Kuva: Näin asumissuunnitelman teko etenee.





PERSPEKTIIVIÄ: "Asumisen muutoksiin varautuminen tuntui isolta möykyltä, josta ei saa mitenkään kiinni. Valmentavat tehtävät auttoivat hahmottamaan, että ennakointi on prosessi. Oli helpottavaa huomata, että muutoksen voi pilkkoa pienempiin osiin. Motivaatiokin kasvoi, kun alkoi toteuttaa omia arvojaan."

Tee-se-itse asumissuunnitelma: tehtävä # 2 Muutokset ovat mahdollisuus!



Miten voit tehdä ajattelussasi tilaa hyvälle muutoksille?

Asumisen muutokset voivat olla ikääntyessä iso juttu. Aivot vastustavat muutoksia jo omaksuttuihin elämäntapoihin. Ei ole ihme, jos aivosi panevat hanttiin myös silloin, kun harkitset tarpeellisia muutoksia oman asumisesi arkeen !

HARJOITUS: Valitse alla olevasta vinkkilistasta omaan tilanteeseesi sopivia keinoja muutosten hallintaan!

SAA ennakoida!



- ☐ Pilkon muutoksen helppoihin osiin ja teen suunnitelman.
- ☐ Varmistan, että muutos lähtee omista arvoistani, ei muiden.
- ☐ Lähden muutokseen omaehtoisesti, en muiden käskystä.
- ☐ Pyydän ystävältä/ammattilaiselta tukea (nimi _____).
- ☐ Nukun riittävästi, enkä murehdi/stressaa asioita liikaa.
- ☐ Tarkistan, etten tee isoja päätöksiä kovan stressin alaisena.
- ☐ Päätän, että en pyri täydellisyyteen, vaan toimivuuteen.
- ☐ Varmistan, että voin johtaa muutosta oman arkeni keskellä.



MIHINKÄ SITÄ KOTOAAN MUUTTAISI? "Olin jo tottunut ajatukseen, että kotimme on tämä nykyinen. Muutoksia en juuri kaivannut, toiveet olivat toteutuneet. Eräänä päivänä vaimoni yllätti minut sanomalla, että hän haluaa suunnitella tulevaa ennen kuin minusta aika jättää, koska ei halua kohdata muutoksia yksin!"

Tee-se-itse asumissuunnitelma: tehtävä # 3 Esteiden tunnistaminen ja käsittely



"Joskus on ehkä tehtävä muutoksia asumisen suhteen, MUTTA..." On tärkeää tunnistaa, mitkä ajatukset estävät minua tekemästä muutoksia asumiseeni, vaikka samalla haluaisin, että arkeni olisi toimivaa myös ikäni karttuessa...

HARJOITUS. Kirjaa esteesi post-it-lapuille. Pohdi, mihin ne perustuvat - mitä oikeastaan löytyy esteidesi takaa? Ryhmittele esteet esim. alla olevien pääotsikoiden alle.

SAA ennakoida!



- ☐ tiedon puute
- ☐ arvotan läheisteni tarpeita eri tavalla kuin omiani
- ☐ pelko
- ☐ yksin pärjäämisen ihanne
- ☐ asioiden lykkääminen
- ☐ realismin puute
- ☐ vastuun siirtäminen muille
- ☐ joku muu, mikä _____

Jos esteesi takana on esim. tiedon puute, mitä aiot tehdä?



"ASUMISHISTORIANI on tosi kirjava. Olen asunut ulkomailla ja meillä oli viisi lasta. En tarvitse kovin paljon omaa tilaa. Nyt asun vuokralla luhtitalon pohjakerroksessa. Pihalla puuhailu on tärkeä henkireikä, mutta vuokra on liian korkea. Toivon halvempaa vuokraa ja parveketta, jonne saan kukkia."

Tee-se-itse asumissuunnitelma: tehtävä # 4 Asuntotilanteeni ennen ja nyt



Käsitykseen itselle hyvästä asumisesta vaikuttaa asumishistoriamme. Onko sinulla esim. kokemusta eri asumisen muodoista? Oletko muuttanut elämäsi aikana monia kertoja? Mistä kokemuksesi kodista on vuosien varrella muodostunut - mikä merkitys on esim. paikkakunnalla tai naapureilla - vai kulkevatko kotisi tärkeät elementit mukana, missä päin oletkin?

Kirjaa ylös asumishistoriasi. Pohdi, mikä on siinä ollut hyvää, mikä huonoa.

Oman asumistilanteesi kartoitus auttaa tarkistamaan, mitä hyvää asumisessa nyt on, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja mitä haluaisit parantaa ajatellen tulevia päiviä. Esim. asunnon väljyys on ollut perheelle hyvä asia. Kun kaikki nykyiset neliöt eivät ole enää yhtä tarpeen, jatkossa tärkeämpää voi olla esim. se, että liikkuminen asunnossa ja asioiminen sen lähialueella on helppoa.

Nykyisen asumisen plussat ja miinukset? Mikä on sinulle /läheisillesi tärkeää?



LIKKUMISEN ESTEISTÄ. "Kärsin nivelkivuista. Pienikin tasoero on hankala. Kroppa menee pois tasapainosta ja polvet kipeytyy. Talvet ovat erityisen vaikeita, kun on liukasta ja pimeää. Annan joskus palautetta mm. hiekoittamisesta. Ajattelen myös muita kuin oman ikäisiäni. Nuoremmillakin voi olla liikkumisen ongelmia."

Tee-se-itse asumissuunnitelma: tehtävä # 5 Asuntoni toimivuus



Ikääntyessä ennakkoinnin tavoite on asua itse valitussa asunnossa niin pitkään kuin mahdollista. Toimiva koti sopii asukkaan elämäntapaan. Esteettömässä kodissa on helppo askaroida ja liikkua, tarvittaessa apuvälineiden avulla. Onnettomuuksia voi ehkäistä sisustamalla niin, että asunnossa

ei tarvitse kompastua, kiipeillä eikä liukastella. Valoihin ja paloturvallisuuteen kannattaa myös kiinnittää huomiota. Rakenteellisiin muutoksiin voi saada korjausneuvontaa. Asumisen toimivuuden arviointiin voi käyttää esim. alla olevia testejä, välineitä ja asiantuntijatahoja.

- ☐ **ASUMISEN PIKATESTI** ks. www.asumisenapu.fi> Asumisen pikatesti
- ☐ **TIETOA ESTEETTÖMÄSTÄ ASUMISESTA JA SEN KARTOITTAMISESTA** ks. <https://www.invalidiliitto.fi/tarkistuslistoja>
- ☐ Kartoituksen yhteydessä kannattaa selvittää tai teettää **arvio asunnon välittömistä ja pitkän tähtäimen korjaustarpeista**; taloyhtiön asioissa kysy isännöitsijältä.

Neuvontaa ja tukea asunnon toimivuuden parantamisesta voi etsiä paikkakunnasta riippuen esim. seuraavilta tahoilta:

Kaupungin seniorineuvonta/ toimintaterapeutti/ kotikuntoutuksen asiantuntijat:
Arviointia kotiloista, pienkorjaus- ja apuvälineneuvontaa ja -lainausta.

Taho _____ Puh. _____

Vanhustyön keskusliitto www.vtkl.fi: Aluekohtaista, maksutonta korjausneuvontaa.

Taho _____ Puh. _____

Muuta asumiseen kohdistuvaa neuvontaa paikkakunnalla:

Taho _____ Puh. _____



”VÄLITTÄJÄ vinkkasi, että asunnon myyjällä on vastuu rakennuksen vioista. Listasimme viat etukäteen ostajia varten. Luottamuksen takia kuntotarkastus teetettiin vasta ostajan ilmaannuttua. Asuntomme hyvä pohjaratkaisu helpottaa kalustamista, mikä tuli hyvin esille, kun asuntoa stailattiin myyntiä varten. Asunto meni hyvin kaupaksi.”

Tee-se-itse asumissuunnitelma: tehtävä # 6

Tietoa asuntomarkkinoista



Mitä ikääntyvän olisi hyvä huomioida asuntomarkkinoilla? Ensiksi, asumisen hinnassa on isoja eroja eri paikkakunnilla ja kustannuksiin vaikuttaa , asutko yksin vai vielä yhdessä puolison kanssa. 2. Hissitön kerrostalo on halvempi, mutta ikääntyvälle sopimaton tai riski. 3. Asumismuodot ovat erilaisia keskenään: esim.vuokra-asuntoon

saat mahdollisesti asumistukea; asumisoikeusasunnon saa haltuun pienemmällä pääomalla; omistusasunnossa on huomioitava lainat/korot/remontit. 4. Muutto aiheuttaa monia sivukuluja, jotka on hyvä huomata ajoissa. 5. Ikääntyvän kannattaa käyttää kilpailutettua kiinteistövälittäjää. Neuvonantajien runsaus tuo menestyksen!

Otan selvää seuraavista asioista:

[illegible][illegible]



MITÄ VOIMAVAROJA TARVITSEN? "Taloon tuli putkiremontti. Hissejä ei ollut eikä tullut, ja tavaroita siirrettäessä nyrjäytin vielä nilkkani. Onneksi sain apua ystäviltä, mutta mietin itsekseni, miten jatkossa oikein selviän. Päätimme myöhemmin lasteni kanssa, että muutan hissilliseen taloon ja lähemmäs heitä."

Tee-se-itse asumissuunnitelma: tehtävä # 7 Voimavarani

Samoin kuin kokemukset ja unelmat, myös voimavarat ovat yksilöllisiä. Ajoituksella on merkitystä. Varallisuus on voimavara, jolle yleensä luodaan pohja elämän aktiivisina vuosina. Lähisuhteita voi aina parantaa. Yli 80-vuotiaana voi vielä oppia uutta, mutta isot muutokset asumisessa vievät voimia

ja silloin muutokset olisi hyvä minimoida. Henkisillä voimavaroilla on taas yhteys pitkäikäisyyteen: Japanin Okinawan kylässä yli satavuotiaita on suhteessa eniten maailmassa. Heitä kantaa mm. tietoisuus oman elämän tarkoituksesta! **Millaisia voimavaroja sinulla on käytettävissäsi?**

MATERIAALISET VOIMAVARAT: toimeentulo, omaisuus ja tuet. Laita ruksi janalle kohtaan, joka kuvaa materiaalista tilannettasi.

Hyvä_____ heikko

Vaikutus asumiseen_____

FYYSISET VOIMAVARAT: jaksaminen, terveys, ravinto, liikkuminen, lepo.

Hyvä_____ heikko

Vaikutus asumiseen_____

SOSIAALISET: läheiset, ystävät, yhdessä tekeminen, osallistuminen.

Hyvä_____ heikko

Vaikutus asumiseen_____

HENKISET VOIMAVARASI: osaamisesi, vahvuutesi, unelmasi, uskosi ja toivosi, tärkeät harrastuksesi tai kutsumuksesi.

Hyvä_____ heikko

Vaikutus asumiseen_____

TIEDOLLISET VOIMAVARAT: omat tieto-
lähteet, tiedon saatavuus yleensä.

Hyvä_____ heikko

Vaikutus asumiseen_____

MITÄ VOIMAVAROJA TARVITSISIT LISÄÄ?
Mistä voisit saada/etsiä niitä?

(käytä tarvittaessa muistiinpanosivua 10)



ELÄMÄNMUUTOS: "Lapset olivat lentäneet pesästä, ja aloimme mieheni kanssa miettiä muuttamista kotiseudulleni. Äitini asui yksin ja tarvitsi huolenpitoa. Ostimme anopin talon, ja mies remontoi sitä yhteiseksi asunnoksemme. Vaikka hyppäsimme aika lailla tunte-mattomaan, toiveemme elämänmuutoksesta onnistui hyvin."

Tee-se-itse asumissuunnitelma: tehtävä # 8

Toiveista tavoitteiksi



Ikäasumisen suunnittelemisessa on hyvä keskittyä uhkakuvien sijasta toiveisiin ja unelmiin. Olivat toiveet suuria tai pieniä, kerro niistä muille. Eläkeyhtiö Ilmarinen julkaisi v.2017 tutkimuksen eläköityneiden asuminen toiveista. Vastaajista 35 % kiinnosti mm. yhteisöllinen asuminen. Valinnoillasi voit parhaiten vaikuttaa asioiden kulkuun.

Muotoile toiveistasi konkreettisia, toteuttamiskelpoisia tavoitteita. Jos toiveesi on, että läheisesi voisivat olla paremmin saavutettavissa, tavoite voi olla muuttaa paikkakunnalle X, jossa tytär asuu perheineen, tai tarjota alivuokralaisasuntoa lapsenlapselle opiskelujen ajaksi. Mieti myös toimenpiteitä ja niiden aikatauluja.

A. Omat tärkeimmät asumisen toiveeni:

[illegible]

B. Toiveeni puettuna tavoitteen muotoon:

[illegible]



ASUMISSUUNNITELMA on väline, joka auttaa määrittelemään asumisen tilanteen. Se suorastaan "pakottaa" arvioimaan muutosten tarpeen, mikä on hyvä asia. Eräs pariskunta kertoi: "Meille tuli selväksi, että muutamme aika pian pois hissittömästä kerrostalostamme, jotta voimme vielä nauttia uudesta kodista!"

Asumissuunnitelman yhteenveto: tehtävä # 9

1.ASUMISEN NYKYTILA

- ☐ 1.1. Olen kartoittanut nykyisen asuntoni/asuinalueeni plussat ja miinukset. (ks. tehtävä # 3)
- ☐ 1.2. Olen tehnyt Asumisen pikatestin ks. www.asumisenapu.fi/testi
- ☐ 1.3. Olen arvioinut asuntoni/asuinalueeni toimivuutta (ks. tehtävä # 5)

2.VALMIUDET MUUTOKSIIN

- ☐ 2.1. Olen kartoittanut nykyisiä voimavarojani (# 7)
- ☐ 2.2. Olen määritellyt tärkeimmät ikäasumisen tavoitteeni. (# 8)
- ☐ 2.3. Olen valmiimpi nyt kuin aikaisemmin tekemään päätöksiä.

3.MUUTOKSEN TARVE (Valitsen vaihtoehdoista A-D sen, joka kuvaa parhaiten tilannettani = asumissuunnitelmani)

- ☐ 3A. Asumiseni on toimivaa ja soveltuu minulle myös jatkossa.
- ☐ 3B. Asumiseni toimii, kunhan teen muutoksia/korjauksia.
- ☐ 3C. Asuntoni/asuinalueeni ei todennäköisesti sovellu minulle pitkässä juoksussa, joten muutan____vuoden kuluessa.
- ☐ 3D. En pysty valitsemaan edellä olevista vaihtoehdoista 3A-3C, joten tarvitsen/hankin lisäselvitystä seuraavista asioista:

4.ASUMISSUUNNITELMANI TOTEUTTAMINEN

Ensimmäiset toimenpiteet, joihin ym. perusteella ryhdyn

- ☐ 4.1. _____
_____Aloituspvm_____
- ☐ 4.2. _____
_____pvm_____
- ☐ 4.3. _____pvm_____

Päivitän tätä suunnitelmaa seuraavan kerran_____



Muistiinpanosivu

[illegible]