

VANHENEMINEN.FI

SeniorSurf tietoisuus 8.10.2020
Katja Helo ja Eve-Linda Lassila





POHDI ITSEKSESI:

Mitä sinulle tulee mieleen termistä vanhuuteen varautuminen?



Esityksen sisältö

- Mitä vanhuuteen varautuminen on?
- Miten vanhuuteen varaudutaan?
- Vanheneminen.fi esittely
- Kokemuksia varautumisesta
- Tuumasta toimeen – tienviitat varautumiseen



Vanhuuteen varautuminen

- Varautuminen on ennakointia ja suunnittelua hyvän vanhuusiän mahdollistamiseksi
- Varautumisen tulisi olla normaali osa elämänkulun suunnittelua, aivan kuten opintojen tai työuran suunnittelu nuorempana
- Vanhuusikä voi tuoda eteen erilaisia elämäntilanteita, joihin kannattaa varautua.
- Omaehtoinen varautuminen vanhuuteen vahvistaa oman itsemääräämisoikeuden toteutumista vanhuudessa, tuo turvallisuuden tunnetta sekä lisää mielekkyyttä elämään.



Miten vanhuuteen voi varautua?

Voit varautua vanhuuteen esimerkiksi huolehtimalla omasta terveydestä ja sosiaalisista suhteista, ennakoimalla taloudellista toimeentuloa ja oikeudellisia kysymyksiä sekä pohtimalla asumisen vaihtoehtoja.

Vanheneminen.fi –verkkosivusto on vanhuuteen varautumisen tietopankki, joka sisältää tietoa viidestä eri varautumisen osa-alueesta: taloudellisesta varautumisesta, asumisesta, mielekkästä elämästä, terveydestä ja oikeudellisista asiakirjoista.



Vanhuuteen varautumisen tietopankki Vanheneminen.fi



Hyvin
suunniteltu
on puoliksi
tehty



Vanheneminen.fi
VARAUDU VANHUUTEEN

Vanheneminen.fi - tietoa ja työvälineitä

Kukin osio sisältää konkreettista tietoa ja työvälineitä vanhuuteen varautumisen tueksi. Löydät vastauksia kysymyksiin, kuten:

1. Miten laadin edunvalvontavaltuutuksen?
2. Millaista liikuntaa minun kannattaisi harrastaa?
3. Miten saan rahat riittämään eläkkeellä?

Voit myös tilata sivustolta lyhyen **kirjekurssin** sähköpostiisi, jolloin saat valmiiksi jäsenneltyä tietoa ja tärkeimpiä työvälineitä suoraan omaan käyttöösi.

Ryhmätyöskentelyä varten olemme kehittäneet **ryhmämallin**, jonka avulla vanhuuteen varautumista voi käsitellä missä tahansa ryhmässä.

Näihin kaikkiin aineistoihin voit tutustua osoitteessa: www.vanheneminen.fi



Vanheneminen.fi

- Vanhustyön keskusliitossa kehitettiin vuosina 2018–2020 uudenlainen ja ainutlaatuinen vanhuuteen varautumisen aineisto. Kokonaisuus pitää sisällään:
 - [Vanheneminen.fi-verkkosivusto](#) toimii tietopankkina vanhuuteen varautumiseen liittyvissä asioissa. Kävijämäärä: 41 074
 - [Vanhuuteen varautumisen sähköpostikurssi](#) tuo varautumisen teemat kootusti omaan sähköpostiin. Tilaaajia: 650
 - [Varaudu vanhuuteen –ryhmämalli](#) mahdollistaa teeman käsittelyn ryhmässä.
- Varautumisen aineisto on tuotettu yhteistyössä eri asiantuntijatahojen kanssa (järjestöt, ministeriöt kuten YM, STM ja Sisäministeriö, Itä-Suomen yliopisto, yritykset) hyödyntäen käyttäjälähtöistä kehittämistä.
- Olemme yhdessä luoneet Suomeen matalan kynnyksen toiminnan rinnalle uudenlaisen, suurelle yleisölle kohdistetun tietokokonaisuuden. Tämä tietokokonaisuus tarjoaa työvälineitä kansalaisen omaehtoisen vanhuuteen varautumisen tueksi ja aktivoi häntä aloittamaan ikääntymiseen liittyvät elämänmuutokset hyvissä ajoin.

Asiakkaiden palautteita aineistostamme:

"Laadin testamenttini ja edunvalvontavaltuutuksen käyttäen tätä oppimateriaalia pohjana."

"Upea sähköpostikurssi, tuki kohdallani kokonaisvaltaisesti ja tuli mietittyä useita asioita, joita ei vielä ole tehnyt esimerkiksi hoitotahto ja testamentti."



Millainen vanhuuteen varautuja olet?

Tee testi >



Talous



Asuminen



Mielekäs elämä



Terveys



Asiakirjat



Hoida ainakin nämä

Usein kysyttyä

- › Miten saan rahat riittämään eläkkeellä?
- › Miksi hakeutuisin eläkevalmennukseen?
- › Mihin kiinnittäisin huomiota ruokavalinnoissa?
- › Miksi tekisin edunvalvontavaltuutuksen?
- › Miten asumisen tarpeita ennakoidaan?



Opi lisää vanhuuteen varautumisesta

Tilaa sähköpostiisi maksuton, viiden teeman kurssi vanhuuteen varautumisesta. Kurssitehtävien avulla saat tärkeimmät varautumiskeinot haltuusi. Voit aloittaa kurssin koska vain ja edetä omaan tahtiisi! **Lue lisää sähköpostikurssista.**

Sähköpostiosoite

Tilaa kurssi ›



Asuminen

Tulevaisuuden asumista olisi hyvä pohtia jo ennen eläkkeelle jäämistä: onko tämä asunto, jossa haluan ja jossa voin elää elämäni loppuun saakka? Onko asuntoni turvallinen ja toimiva? Millainen asuinympäristö on minulle tärkeä? Millaisia sosiaalisia suhteita asumiseeni liittyy? Asumisen toiveita kannattaa miettiä ja suunnitella ajoissa.

Tältä sivulta löydät tietoa asumisen suunnittelun tueksi. Liikkeelle pääset esimerkiksi tekemällä asumisen pikatestin, jonka avulla voit selvittää miten nykyinen asumisratkaisusi vastaa mahdollisia tulevia tarpeitasi ikääntyneenä.



Kodin turvallisuuden
tarkistuslista (pdf)



Asumisen pikatesti



Tee-se-itse asumis-
suunnitelma (pdf)



Esteettömän asumi-
sen tarkistuslista
(pdf)



Asumisen isoja muutoksia tehdään yleensä elämän taitekohdissa. Samalla toteutetaan asumisen unelmia mahdollisuuksien mukaan. Iän karttuessa tarpeet muuttuvat, joten ennakointi jo ajoissa kannattaa.

Lue asumisen ennakoinnista ➤

Näin tarkistat kotisi turvallisuuden

- Kodin turvallisuus kannattaa tarkistaa säännöllisesti
- Käytä apuna **tarkistuslistaa**
- Koko listaa ei tarvitse käydä kerralla läpi – voit esimerkiksi tarkistaa ja korjata yhden kohdan päivässä
- Tärkeää on tunnistaa, tunnustaa ja korjata epäkohdat



Ammattijärjestäjä Milla Havanka on työssään nähnyt, että järjestyksessä ja siivoamisessa on kyse myös itsenäisyydestä, jopa itsemääräämisoikeudesta. Jokaisen olisi hyvä saada jo ajoissa miettiä, mitkä tavarat ja asiat ovat tärkeitä. Toisaalta siivoaminen, järjestely ja mahdollisesti tavaroiden karsiminen ovat helppoja tapoja huolehtia kodin turvallisuudesta.

Lue ammattijärjestäjän vinkit >

Hae tietoa asumisesta

Invalidiliiton esteettömyyskeskus ESKE *

Tietoa esteettömästä asumisesta

Suomen Asumisen Apu ry * Asumisen neuvontaa 55+

Suomen Omakotiliitto ry * Tietoa omakotiasujille

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö SPEK ry * Paloturvallisuus ja onnettomuuksien ehkäisy

VTKL Korjausneuvonta * Neuvontaa kodin muutostöihin 65+

Ympäristöministeriö * Tietoa ikääntyneiden asumisesta ja asuinympäristöistä

Asumiseen liittyvät artikkelit



1.10.2019

Ovatko turvataitosi ajan tasalla?

[Lue artikkeli >](#)



30.9.2019

Mistä tunnistaa esteettömän kodin?

[Lue artikkeli >](#)



9.9.2019

Asumisen aarre kartta

[Lue artikkeli >](#)



6.9.2019

Ikäystävällinen asuminen ja asuin ympäristö tukevat hyvää vanhenemista

[Lue artikkeli >](#)

[Lataa lisää artikkeleita >](#)



Vanheneminen.fi
VARAUDU VANHUUTEEN



@vanheneminen
#varauduvanhuuteen

[Tee testi >](#)



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY



Terveys

Terveys ja hyvinvointi on monen asian summa. On tärkeää huolehtia niin psyykkisestä, fyysisestä kuin sosiaalisesta hyvinvoinnista läpi elämän.

Voit ylläpitää ja vahvistaa omaa hyvinvointiasi huolehtimalla, että saat riittävästi unta, syöt terveellisesti ja liikut itsellesi mielekkäällä tavalla. Keski-ikä elämäntapavalinnat vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin ikääntyneenä, ja milloinkaan ei ole liian myöhäistä vaalia hyvinvointia. Monesti pienet muutokset ja valinnat kantavat suuria elämäntaparemontteja pidemmälle.



Syömiset tasapainoon! (pdf)



Ikäopisto – Mielen hyvinvoinnin tietopankki



Kuntokortti – Kunnossa Kaiken ikää (pdf)



Työmatkaliikkumiskortti -Kunnossa Kaiken ikää (pdf)



Asiakirjat

Oletko koskaan pohtinut, kuka hoitaa laskusi tai päättää hoidostasi, jos et itse siihen jostain syystä kykene? Tietyillä asiakirjoilla varmistat, että asiat järjestyvät haluamallasi tavalla.

Edunvalvontavaltuutuksella voit nimetä asioillesi hoitajan. Se on hyvä tapa varmistaa, että sinulla säilyy päätäntävalta asioistasi elämäsi loppuun saakka. Edunvalvontavaltuutus kannattaa tehdä asiantuntijan ohjauksessa. Muita tärkeitä asiakirjoja ovat hoitotahto ja testamentti. Voit myös pohtia mitä nettitileillesi tapahtuu tai millaisia hautajaistoiveita sinulla on.



Opas oikeudelliseen
ennakointiin (pdf)



Hoitotahto – THL
(pdf)



Asiakirjat kuntoon!
(pdf)



Hoitotahto –
Muistiliitto (pdf)



Hoida ainakin nämä

Tällä sivulla voit silmäillä vanhuuteen varautumisen kokonaisuutta. Varautuminen on jaettu viiteen teemaan ja olemme valinneet sinulle niistä jokaisesta muutaman työvälineen, joiden avulla pääset hyvin alkuun varautumisessa.



Talous

Omaa taloutta ja sen kantokykyä kannattaa pohtia jo ennen eläkkeelle jäämistä. Finanssialan opasta silmäilemällä näet minkälaiset asiat vaikuttavat talouteen eläkkeellä. Omaa kulkurakennetta eläkkeellä voi miettiä viitebudjetin avulla.



Opas taloudelliseen varautumiseen (pdf)



Viitebudjetti yli 65-vuotiaille (pdf)



Asuminen

Tulevaisuuden asumista olisi hyvä pohtia jo ennen eläkkeelle jäämistä – aloita esimerkiksi tekemällä asumisen pikatesti. Remonttien yhteydessä tai uuteen muuttamista suunnitellessa kannattaa tarkistaa myös esteettömyys.



Esteettömän asumisen tarkistuslista (pdf)



Asumisen pikatesti



Sähköpostikurssi



Kuva: Ilkka Vuorinen

Kiinnostaako vanhuuteen varautuminen, mutta et tiedä mistä aloittaisit? Tahdotko tietoa ja tehtäviä tukemaan omannäköistä tulevaisuutta, suoraan sähköpostiisi?

Vanhuuteen varautumisen sähköpostikurssi on maksuton ja sen voi aloittaa koska vain. Saat kurssiviestit suoraan sähköpostiisi. Kurssi etenee kahden viikon välein, mutta voit tutustua aiheisiin ja tehdä tehtäviä omaan tahtiisi.

Tervetuloa kurssille jo tänään!

Sähköpostiosoitteesi

Tilaa kurssi >

Kurssilla käsitellään vanhuuteen varautumisen teemat:

- > Talous
- > Asuminen
- > Terveys
- > Mielekäs elämä
- > Asiakirjat



Hoida ainakin nämä

Lue lisää >



POHDI ITSEKSESI:

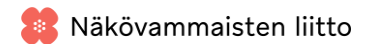
Voisitko hyödyntää Vanheneminen.fi-sivustoa omassa elämässäsi? Voisitko suositella sivustoa jollekulle toiselle?



Vanheneminen.fi -hanke

Suomesta puuttui selkeä ja kattava tietopankki, josta löytyisi yhden luukun periaatteella kaikki tarvittava tieto vanhuuteen varautumisesta. Selvitimme, mitä tiedontarpeita kansalaisilla liittyy vanhuuteen varautumiseen ja rakensimme tähän tarpeeseen Vanheneminen.fi –aineiston.

Vanheneminen.fi –hankkeessa (2018–2020) on ollut mukana laaja joukko yhteistyökumppaneita. Hanke on rahoitettu Veikkauksen tuotoilla ja hanketta hallinnoi Vanhustyön keskusliitto.



Pohjalla tutkittua tietoa

Kyselytutkimus



Vuonna 2018 toteutimme kyselyn, jolla selvitimme kansalaisten varautumista sekä tiedontarpeita liittyen vanhuuteen varautumiseen.

Laadulliset tutkimukset



Vuonna 2020 hankkeemme toteuttaa kaksi laadullista tutkimusta: toinen on osa väitöskirjaa ja toinen on YAMK opinnäytetyö.

Käyttäjien palaute ja analytiikka



Keräämme säännöllisesti palautetta verkkosivuston käyttäjiltä ja kurssin tilaajilta, sekä seuraamme sivuston analytiikkaa.

Seuraavissa dioissa on kootusti joitakin tutkimustuloksia →

Kokemuksia vanhuuteen varautumisesta

Kysyimme yli 50-vuotiailta, mitä he tekisivät vanhuuteen varautumisessa toisin, jos voisivat nyt valita. Tällaisia vastauksia saimme:

"Olisin hankkinut asunnon hissillisestä talosta."

"Aloittaisin terveelliset elämäntavat jo paljon aiemmin."

"Etäisyydet (maantieteelliset) läheisiini lyhyemmiksi."

"Eläisin taloudellisemmin ja aloittaisin sijoittamisen jo nuorena."



Kokemuksia vanhuuteen varautumisesta

Kysyimme yli 50-vuotiailta, mitä he tekisivät vanhuuteen varautumisessa toisin, jos voisivat nyt valita. Tällaisia vastauksia saimme:

"Olisin hankkinut asunnon hissillisestä talosta."

"Aloittaisin terveelliset elämäntavat jo paljon aiemmin."

"Etäisyydet (maantieteelliset) läheisiini lyhyemmiksi."

"Eläisin taloudellisemmin ja aloittaisin sijoittamisen jo nuorena."

Vastaajista noin puolet oli säästänyt rahaa vanhuutta varten ja 20% oli tehnyt tulo- ja menoarvion. Vain 18% oli tehnyt hoitotahdon ja 12% edunvalvontavaltuutuksen.



Palautetta varautumisen sähköpostikurssista

Sähköpostikurssi



Kuva: Ilkka Vuorinen

Kiinnostaako vanhuuteen varautuminen, mutta et tiedä mistä aloittaisit? Tahdotko tietoa ja tehtäviä tukemaan omannäköistä tulevaisuutta, suoraan sähköpostiisi?

Vanhuuteen varautumisen sähköpostikurssi on maksuton ja sen voi aloittaa koska vain. Saat kurssiviestit suoraan sähköpostiisi. Kurssi etenee kahden viikon välein, mutta voit tutustua aiheisiin ja tehdä tehtäviä omaan tahtiisi.

Tervetuloa kurssille jo tänään!

Sähköpostiosoitteesi

Tilaa kurssi >

Kurssipalautteen (n=43) mukaan kurssi vahvisti omia ajatuksia varautumisesta.

Auttoi varautumaan ja toi uutta tietoa. Kannusti tutustumaan myös vieraampiin osa-alueisiin.

"Upea kurssi, tuki kohdallani kokonaisvaltaisesti, tuli mietittyä useita kohtia, jota ei vielä ole tehnyt esim. hoitotahto, testamentti."

"Laadin testamenttini ja edunvalvontavaltuutuksen käyttäen tätä oppimateriaalia pohjana."

"Tämä on erittäin hyvä ja tarpeellinen kokonaisuus. Aion välittää viestiä eteenpäin muillekin tutuille, jotka pohtivat vastaavia asioita."



Yksilölliset elämäntilanteet

Jokaisella on omanlaisensa vanhuuteen varautumisen tarina.

Elämäntilanteet, taustat ja ennakkoasenteet vaihtelevat, ja ne vaikuttavat siihen, miten ja missä vaiheessa ihminen ryhtyy varautumaan vanhuuteen.

Eri asiat ovat myös eri ihmisille tärkeitä – toiselle tärkeintä elämässä ovat läheiset ihmissuhteet ja toiselle taloudellinen turvallisuus. Joku ei halua ajatella koko vanhuuteen varautumista lainkaan.

Varautuminen vaatii havahtumisen aiheeseen.

”Olen 56-vuotias sinkku nainen ja minulle on tällä hetkellä tärkeää pystyä muodostamaan ymmärrys eläkkeeni suuruudesta tulevaisuudessa. Siksi olen perehtynyt kunnolla vasta talousosioon.”

”Kurssi rohkaisi minua suunnittelemaan muuttoa toisenlaiseen ympäristöön ja lähemmäksi lapsiamme. Se myös muistutti tärkeiden paperiasioiden hoitamisesta.”



Estäviä ja edistäviä tekijöitä

Vanhuuteen varautuminen ei myöskään ole suoraviivainen prosessi, joka noudattaisi aina samaa kaavaa. Pikemminkin varautuminen on mutkitteleva polku, jossa tietyt asiat voivat estää tai hidastaa matkantekoa ja toiset taas tukea sitä. Jos vanhuuteen varautumiseen ryhtyminen tuntuu hankalalta, voi pohtia, mitkä tekijät mahdollisesti ovat sen esteenä ja miten varautumisen voisi tehdä helpommaksi.

Ystävien
tuki

Kielteinen
asenne

Myönteinen
asenne

?

Kiire

Riittävästi
tietoa

Vaikea
löytää
tietoa

Jotain
muuta,
mitä?





POHDI ITSEKSESI:

Millainen sinun vanhuuteen varautumisen polkusi on ollut?

Mitä estäviä tai edistäviä tekijöitä tunnistat?



Tuumasta toiseen – tienviitat varautumiseen

Tutustu työvälineisiin

Tartu toimeen

Osallistu kampanjaan



Hyvä tapa aloittaa on suunnata suoraan osoitteeseen:

www.vanheneminen.fi

Voit tehdä heti alkuun esimerkiksi suositun Millainen vanhuuteen varautuja olet? -testin



Tartu toimeen ja osallistu arvontaan

Tutustu työvälineisiin

Kampanja-aikana 21.9–18.10 kannustamme kaikenikäisiä tarttumaan tuumasta toimeen vanhuuteen varautumisessa. Kampanjasivulla voi jakaa oman varautumistekonsa meille ja osallistua samalla arvontaan.

Tartu toimeen

Lue lisää osoitteesta vanheneminen.fi/kampanja ja osallistu itse tai vinkkaa kampanjasta vaikkapa ystävälle!

Osallistu kampanjaan





ONNI ON VANHETA VARAUTUEN -KAMPANJA

21.9–18.10.2020

Kampanjan satoa

Kampanjan idea: Aloita varautuminen ja osallistut samalla arvontaan!
Ilmoitettuja varautumistekoja tullut jo yli 100 kpl



"Innosti kovasti, omakotitalon myynti, palvelujen lähelle ja lapsille ennakoperinnöt."

"Päätin huolehtia asiakirjojen kunnossa olemisesta."

"Äitini on ikääntymässä. Sain hyviä neuvoja."

"Laitoin tämän sivuston suosikkeihin ja tein konkreettisen suunnitelman! Lisäksi aion tehdä tuon testin!"

"Yritän pitää terveyttä yllä liikkumalla ja teen kodistani hyvän, että voin asua siellä vanhana rullatuolinkin kanssa."

Kampanjaan voi osallistua osoitteessa
vanheneminen.fi/kampanja

KIITOS!

Palautetta & kehitysehdotuksia

eve-linda.lassila@vtnl.fi