

OPAS

ASUMISEN
ENNAKOINTIIN

Miten 55+ ikäinen voi suunnitella



itselleen **TOIMIVAN**
ASUMISRATKAISUN
tulevaisuuttaan silmällä pitäen

SAA ennakoida!
Suomen Asumisen Apu ry

Päivitetty Espoossa 4/2025
Julkaistu Espoossa 11/2022
Copyright Suomen Asumisen Apu ry 2022

SISÄLLYSLUETTELO

TAUSTAA.....5

ESIPUHE: Kenelle opas on tarkoitettu?.....7

1. IKÄÄNTYVIEN ASUMISRATKAISUT.....8

Elinkaari ja asuminen

Uusi valinnan paikka: koti ikääntyneenä

Tarve, kyky ja halu

Asuinpaikan merkitys

Tiedon ja tuen merkitys

2. ASUMISEN ENNAKOINTI ON PROSESSI.....13

Ennakoinnin vaiheet

Kohderyhmäläiset kehittäjinä

Kuka ennakoinnista vastaa?

Motivoinnin merkitys

Kysymys asumisen toimivuudesta – Asumisen pikatesti

Neuvonnan ja palveluntarjoajien rooli

Voimavarojen merkitys

Toiveista tavoitteisiin ja toimenpiteisiin

3. ASUMISSUUNNITELMA.....21

4. VINKKEJÄ ENNAKOINNISTA VIESTIMISEEN.....27

Terminologiasta

Miten tavoittaa ikääntyneitä

Millaisia 55+ ikäiset ovat

Läheiset kuuluvat kohderyhmään

Kuntien ja järjestöjen yhteistä viestintää päivitettävä

Ikääntyvien asumisneuvontaa kannattaa lisätä

5. APUA TILAISUUKSIEN JÄRJESTÄMISEEN.....31



”

Oikea aika ennakoida
hyvää tulevaisuuden
asumista on nyt,
kun on vielä hyvissä
voimissa.

SAA ennakoida!

TAUSTAA

Neuvontaa ja tukea asumisen pulmiin

Suomen Asumisen Apu ry oli vuonna 2017 perustettu yleishyödyllinen yhdistys, jonka päämääränä oli ikääntyvien itsenäisen asumisen tukeminen. Vaikka yhdistyksen resurssit olivat asumisen neuvonnan ja tuen suhteen suuntautuneet Espoon alueelle, tavoitteena oli alusta lähtien ratkaisujen kehittäminen Suomen koko väestön ikääntymisestä johtuviin asumisen haasteisiin.

Pulmien ratkomisesta ennakkoinnin edistämiseen

Melko nopeasti toiminnan käynnistyttyä syntyi näkemys, että omaehtoinen asumisen muutosten ennakointi säästäisi monessa tapauksessa ikääntyvää todella hankalilta pulmilta. Tämän huomion seurauksena lähdettiin kehittämään asumistilannetta kartoittavaa asumisen pikatestiä sekä ennakoitkurssia, joiden kautta haluttiin palvella nuorempia ikäluokkia kuin mitä neuvonnassa oli kohdattu. Lopputulemana syntyi polku, jolla omaehtoinen ennakointi onnistuu. Polun päätteeksi tehtävä asumissuunnitelma helpottaa omaa ikäasumista koskevien päätösten tekemistä hyvissä ajoin.

Digitalisointi ennakkoinnin välineiden laajemman levittämisen apuna

Luontevin tapa tarjota omaehtoista asumisen ennakointia tukevia välineitä oli verkkoratkaisu, jolloin välineet olivat saatavilla koko maassa. Yhdistys teki verkostomaista yhteistyötä eri toimijoiden kanssa, ja välineiden käyttö levisikin vähitellen eri puolelle Suomea. Viestinnällisesti selkeytyi, että asumisen ennakkoinnista puhuttaessa keskiössä on hyvän asuminen edistäminen, ei niinkään ikääntymisen korostaminen, mikä aiheuttaa monille torjuntaa ja päätösten lykkäämistä.

Ennakkoinnin ja asumisneuvonnan tarvetta tutkittiin

Vuonna 2022 Suomen Asumisen Apu ry teetti koko Suomen kattavan väestötutkimuksen, joka odotuksista poiketen paljasti, että peräti 74 % tutkimuksen kohderyhmästä eli 55+ ikäisistä ei ollut tehnyt mitään käytännön toimenpiteitä asumisensa ennakkoinnin suhteen. Tarve asumisneuvonnalle oli siis ilmeinen ja kasvava. Harmillisesti samoihin aikoihin kävi niin, että mm. sote-uudistuksen myllerryksessä asumisneuvonnan kenttä alkoi muuttua. Digitaalisten välineiden ylläpitämiseen ei löydetty kestävää rahoitusratkaisua. Tämä pdf-opas vanheneminen.fi-sivustolla kattaa kuitenkin melko täydellisesti samat sisällöt ja harjoitukset, joita ennen saattoi hyödyntää nimenomaan sähköisesti.

Ennakkoinnin edistäminen vähentäisi edelleen julkisen sektorin haasteita

Ikäasumiseen soveltumaton asunto liikuntakyvyn heiketessä voi aiheuttaa mm. ylimääristä kotipalveluiden tarvetta. Riittävän aikaisessa vaiheessa tehdyllä asumisen ennakkoinnilla voitaisiin näitä ongelmia vähentää. Monessa tapauksessa myös hissien lisäämisellä vanhoihin kerrostaloihin voitaisiin tilannetta helpottaa, mutta nykyisillä kannustimilla hissihankkeita syntyy tarpeeseen verrattuna aivan liian vähän. Ikäasumiseen sopivia asuntoja tarvitaan lähivuosisikymmeninä huomattavasti enemmän kuin mitä nykyisellä uudisrakentamisella pystytään tuottamaan. Myös vanhojen asuntojen korjaaminen on ensiarvoisen tärkeää ikäasumiseen sopivien asuntojen määrän lisäämisessä.

Ari Nikkola

Suomen Asumisen Apu ry:n toiminnanjohtaja (v. 2023 asti)



”

Kun tulevaisuudessa
asuntoasiasi
olisivat hyvin,
miten ne olisivat?

SAA ennakoida!

ESIPUHE: Kenelle opas on tarkoitettu

Opas on tarkoitettu 55+ ikäisille ja heidän läheisilleen sekä tahoille, jotka haluavat tarjota heille neuvontaa, välineitä ja tukea tulevaisuuden asumisen suunnitteluun.

Ympäristöministeriö kannusti 2020-luvun alussa voimakkaasti ennen kaikkea kuntia varautumaan ikääntyvien kansalaisten oman asumisen ennakkoinnin tarpeisiin. Vuonna 2022 oli vuorossa ikääntyvien kannustaminen omaehtoiseen ennakointiin myös järjestöjen tuella.

Tämä 2025 päivitetty opas ja sen sisältö soveltuvat hyvin mm. kaikille järjestöille, joiden toiminnan piirissä on 55+ ikäisiä. Näitä ovat esimerkiksi eläkeläisjärjestöt sekä vapaaehtois- ja harrastustoimintaa ikääntyneiden parissa koordinoivat järjestöt.

Opas voi tarjota näkökulmia myös kansalaisopistoille ja kuntoutus-, asumis-, korjaus- ja kiinteistöalan toimijoille. Suosittelemme sitä kaikille ikääntyvien hyväksi toimiville palveluntarjoajille ja ammattilaisille kuten toiminta- ja fysioterapeutit, isännöitsijät, vuokranantajat ja kiinteistövälittäjät.

Oppaassa avataan, mitä opimme asiakas- ja verkostotyössä 55+ ikäisten asumisen tarpeista ja toiveista. Kerromme käyttäjälähtöisestä SAAennakoida-konseptista, jonka välineillä ennakointia voi tehdä omaehtoisesti. Oppaassa on myös testattuja vinkkejä viestintään.

Pyrimme työssämme siihen, että 55+ ikäisten asumisen muutosten ennakointi lisääntyisi ja heidän asumisen ratkaisunsa paranisivat. Kun koti vastaa paremmin myös tulevia tarpeita, myöhemmät asumisen pulmat vähenevät. Toivomme, että ikääntyvien asumisneuvontatyö jatkuu tulevaisuudessakin – tavalla tai toisella – koti kodilta.

Espoossa huhtikuussa 2025

Päivi Rekala

arkkitehti

Suomen Asumisen Apu ry:n kehittäjä seuraavissa:

AsumisenApu-hanke 2017-2020

SAAennakoida! -hanke 2020-2022

Ympäristöministeriön järjestöhanke 2022

1. IKÄÄNTYVIEN ASUMISRATKAISUT



Elinkaari ja asuminen

Ihmiset tekevät luonnostaan muutoksia asumiseensa sosiaalisten suhteiden ja työelämän käännteissä. Keski-ikässä asuminen saattaa olla jo varsin vakiintunutta. Itse rakennetussa tai rempatussa talossa on asuttu pitkään – tuntuma voi olla "Mihinkä sitä kotoaan muuttaisi?". Ikääntyessä turvalliset puitteet voivat hidastaa muutokseen ryhtymistä.

Tosiasia on, että vaikka itse viihtyisi tutussa sohvannurkassa, olosuhteet ovat jatkuvassa muutoksessa. Näin käy etenkin suurissa kaupungeissa ja keskusta-alueilla. Asuinympäristöillä on oma elinkaarensa: puut kasvavat, talot tulevat peruskorjausikään, naapurit muuttavat ja sukupolvet vaihtuvat. Lisäksi liikennesuunnittelu ja kaavoitus etenee ja palvelut liikkuvat. Kaikkea tätä tapahtuu, ilman että pohdimme muutoksia omassa toimintakyvyssämme. Voi käydä niin, että yhtäkkiä koti ympäristöineen ei olekaan enää omiin tarpeisiin sopiva.

Uusi valinnan paikka: koti ikääntyneenä

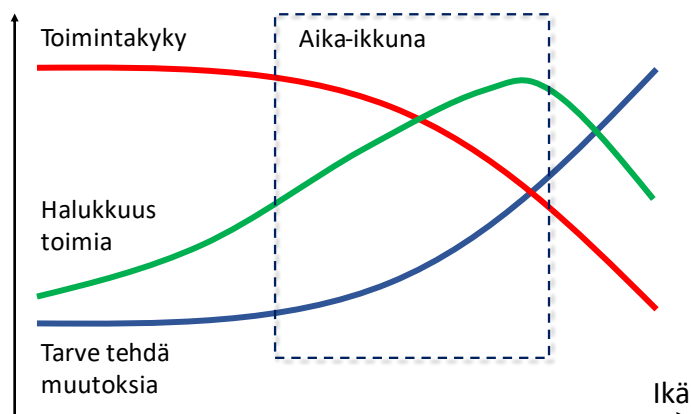
Oman ikäasumisen suunnittelu kannattaa aloittaa ajoissa kysymällä itseltään: vastaako nykyinen kotini ympäristöineen asuminen tarpeitani 5-15 vuoden kuluttua? Tätä tulevaa asumistilannetta voisi kutsua vaikkapa nimellä "Koti ikääntyneenä" tai "Toimiva koti myöhäiskeski-ikässä". Puhumme siis tulevasta ajasta, jolloin asutaan edelleen omassa kodissa, mutta arjen jatkumiseen toimivana on tavalla tai toisella varauduttu.

Esimerkki: Leskirouva R asui kerrostalossa pienen taajaman liepeillä Kotkassa. Hän oli ahkera käymään lenkillä ja ostoksilla ystäviensä kanssa ja olisi pärjännyt hissittömässä ja muutenkin esteellisessä rakennuksessa suhteellisen hyvin, ellei hänellä olisi todettu Alzheimerin tautia, joka alkoi vaikeuttaa itsenäistä palvelujen käyttämistä. Diagnoosin myötä rouva R muutti vuokra-asuntoon Espooseen lastensa huolenpidon ulottuville. Asumista omassa kodissa oli tässä tapauksessa mahdollista pidentää omaisten tuella.

Aina ei tarvitse muuttaa. Ennakoiminen voi tarkoittaa myös jotain korjaustoimenpidettä, joka helpottaa arjen sujumista toimintakyvyn heikentyessä. Esimerkiksi kylpyammeen vaihtaminen suihkuun, ennen kuin ammeesta nouseminen hankaloituu liikaa.

Tarve, kyky ja halu

Pyrimme vaikuttamaan yksilön haluun
(motivaatioon) toimia



Asumisen ennakkointiin vaikuttaa 3 eri tekijää: tarve tehdä muutoksia, toimintakyky sekä halukkuus toimia. Toimintakyvyn muutokset ja niistä seuraavat asumisen tarpeet ovat yksilöllisiä. Toimintakyvyn laskiessa myös halukkuus ennakkointiin oletettavasti lopulta vähenee.

Paras aika toimia on silloin, kun on vielä hyvissä voimissa. Normaalisti isot muutokset elämässä olisi hyvä tehdä ennen kuin täyttää 80 vuotta. Ajoissa tehty ikäasumisen suunnittelu ei kiihdytä vanhenemista eikä merkitse sitä, etteikö suunnitelmia voisi tarvittaessa myös muuttaa. On helpompaa, että on olemassa omien toiveiden mukaisia suunnitelmia, joita voi muuttaa sen sijaan, että ajaudutaan pulmiin ilman mitään varautumista.

Englannista löytyy järjestö nimeltä Elderly Accommodation Counsel, joka on tarjonnut jo 14 vuoden ajan neuvontapalveluita ikääntyville. Tarkoituksena on, että ikääntyvät asiakkaat voivat neuvonnan avulla tehdä onnistuneita valintoja asumisen ja hoivapalveluiden suhteen eri paikkakunnilla (ks. <https://eac.org.uk> ja kyselytyökalu <https://hoop.eac.org.uk/hooptool/>) Englantilaisjärjestön kokemusten mukaan halukkuutta asumisen muutoksiin löytyy, kun tukea on saatavilla. Sama havaittiin Suomessa.

Tilastotietoa halukkuudesta ennakkointiin: Suomen Asumisen Apu teetti digitaalisen pikatestin ”Miten nykyinen asumisesi vastaa tulevia tarpeitasi”. Testi tehtiin 1.1.-28.11.2022 välillä 3696 kertaa. Testin lopussa palautekysymykseen ”Halukkuuteni ennakkointiin jatkossa kasvoi” vastanneista 81,7 % vastasi ”kyllä”, 15,82 % ”ei” ja 2,48 % ”eos.”.

Asuinpaikan merkitys

Asuminen on monen tekijän summa ja valinnat yksilöllisiä. Paikkakunnat ovat väestön sijoittumisen, asuinympäristön ja asumisratkaisujen saatavuuden suhteen hyvin erilaisia. Ikääntyvä väestö asuu joillakin paikkakunnilla enimmäkseen omakotitaloissa keskustaajamien ulkopuolella. Asuminen on väljää, mutta palveluihin on matkaa, mistä voi tulla iän myötä ongelma. Kaupunkialueilla on taas toisenlaisia haasteita. Esimerkiksi Turussa moni kotihoidon asiakas asuu kaupungin keskustassa palvelujen keskellä, mutta talossa, joka on huonokuntoinen. Asuminen ei ole toimivaa ja asunnon arvo laskee. Ajoissa tapahtuva tulevien muutosten ennakkointi on avainasia pulmien välttämiseksi.

Useimmin toistuvat pulmat, joihin Asumisen Apu -hankkeen espoolaiset asiakkaat hakivat neuvontaa, olivat väliaikaisten asuntojen tarve remonttien aikana, kootun tiedon saaminen palvelutaloista tms., sopivan vuokra-asunnon löytäminen ja asumisratkaisun valinta yleensä. Asumisneuvonta, jolla pyritään tarjoamaan ikääntyville vaihtoehtoja asumisratkaisujen tueksi, edellyttää paikallista asuntotilanteen ja eri palveluntarjoajien tuntemusta. Pienemmillä paikkakunnilla olemassa olevat vaihtoehdot ja tiedot löytyvät yleensä helposti. Isommilla paikkakunnilla tietoa ei useinkaan ole helposti saatavilla. Ikääntyvien asumisneuvontatyö vaatii jatkuvaa perehtymistä ja ajantasaisen tiedon kokoamista.

Tiedon ja tuen merkitys

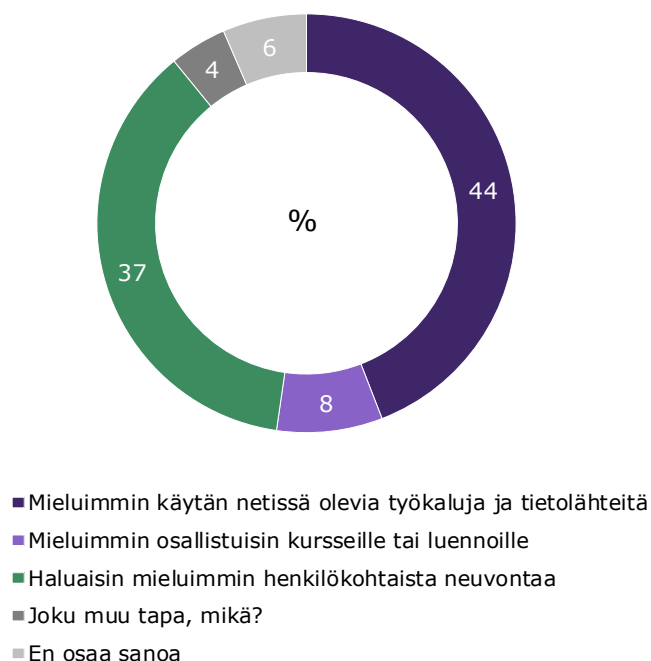
Ympäristöministeriön tuella käynnistyi vuoden 2022 ikääntyneiden asumisen ennakkoinnin ja varautumisen järjestöhanke, jossa toimijoina olivat Ikäinstituutti, Miina Sillanpään Säätiö, Muistiliitto, Suomen Asumisen Apu, Suomen muistiasiantuntijat ja Vanhustyön keskusliitto. Suomen Asumisen Apu teetti hankkeen rahoituksen turvin väestötason kyselytutkimuksen siitä,

miten yli 55-vuotiaat suomalaiset ennakoivat omaa asumistaan ikääntyessään. Tutkimuksen yhteenveto: <https://www.asumisenapu.fi/wp-content/uploads/2022/09/Asumisen-Apu-Vaestotutkimus-2022-yhteenveto.pdf>

Tutkimustulokset yllättivät. Suomen Asumisen Apu ry kohtasi toimintavuosinaan 2017-2022 tuhansia ikääntyviä espoolaisia, minkä pohjalta oli muodostunut käsitys, että suurin osa ikääntyvistä olisi ennakoinut asumistaan tavalla tai toisella. Tutkimus osoitti kuitenkin, että 74 % ei ollut tehnyt muutoksia asumiseensa tulevaisuutta ajatellen!

Mikä olisi sinulle mieluisin tapa hankkia apua ja lisätietoa asumisen muutosten suunnittelussa ja ennakoinnissa?

Yhteensä (n=609)



Tehdyn kyselytutkimuksen avulla selvittiin myös, mikä olisi mieluisin tapa hankkia apua ja lisätietoa asumisen muutosten suunnitteluun ja ennakointiin ja miltä tahoilta tukea odotetaan. Tutkimuksesta kävi ilmi, että ikääntyvät kaipaavat tukea ja neuvontaa ensisijaisesti kunnilta ja hyvinvointialueilta.

Esimerkki: Hyvä esimerkki tuesta oman asumisen ennakointiin on Jyväskylän kaupungin sivusto: <https://www.jyvaskyla.fi/asuminen-ja-ymparisto/asuminen/asunnot/ennakoi-asumistarpeesi>



”

Mikä sinulle
tekee
kodista kodin?

SAA ennakoida!

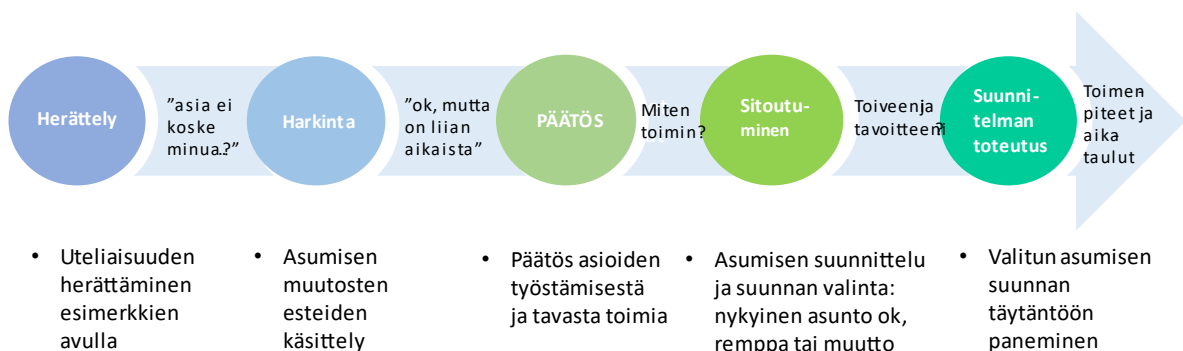
2. ASUMISEN ENNAKOINTI ON PROSESSI

Tulevaisuuden asumisratkaisun löytyminen ei ole kiinni pelkästään tiedosta. Tietoa tarpeista ja ratkaisuista pitää saada esille, mutta vain harvoin pelkkä tieto johtaa toimintaan. Omassa asumisessa ei tapahdu muutoksia, ellei käynnistä suunnittelua. Ajoitus on tärkeä. Jokainen elämäntilanne ja siihen liittyvä asumisratkaisu on omanlaisensa – patenttiratkaisuja ei ole.

Edellisen pohjalta voi todeta, että asumisen ennakointi muistuttaa elämäntapamuutosta, joka on verrattavissa esimerkiksi kuntoilun aloittamiseen. Ennakointi on jokaiselle oma yksilöllinen prosessi, johon sitoudutaan vaihe vaiheelta.

Asumisneuvontatyössä ei voi etukäteen tietää, mikä vaihe asiakkaalla on meneillään suhteessa oman asumisensa suunnitteluun. Saaennakoida -hanketyössä opittiin tunnistamaan, miten asiakkaat eri vaiheissa asennoituvat heille kohdistettuun viestintään ja mitä sisältöjä heille kannattaa silloin tarjota.

Ennakoinnin vaiheet



SAAennakoida!

1. Herääminen/herättely

Alussa ikääntyvä ei vielä näe tarpeellisena suunnitella asumistaan ennakolta. Tyypillinen kommentti on: ”Ennakointi - ei koske minua” tai ”Kunta hoitaa sitten kun...”. Muutoksista puhuminen liitetään ajatukseen itsenäisyyden menetyksestä ja hoivapalveluasumisesta. Muutoksiin haastaminen voi siksi aiheuttaa torjuntaa.

Hyviä keinoja herättelyyn ovat mm. ennakointia tehneiden vertaisten kertomukset mediassa ja hyviä foorumeja asumisen ajankohtaisia teemoja neutraalisti käsittelevät seminaarit. Viestinnällisesti on hyvä painottaa ikääntymispuheen sijaan hyvän asumisen edellytyksiä.

2. Harkinta

Harkintavaiheessa henkilö on tunnistanut omassa asumisessaan potentiaalisia ongelmia, joihin hänellä on mahdollisuus vaikuttaa. Henkilö pohtii tulevaisuuden asumistaan ja muutostarpeita, mutta ei vielä aloita suunnitelmien tekemistä ajatellen, että "on liian aikaista miettiä" tai että " pärjään vielä".

Tässä vaiheessa ennakkoinnin edistämiseksi olisi hyvä käydä läpi ennakkoinnin esteitä. Myös ennakointiin kannustava video voi rohkaista:

Esimerkki: Miina Sillanpään säätöön video ”Ennakoi ajoissa- asuminen ikääntyneenä”
<https://www.youtube.com/watch?v=CqikOdvCZHM> (n. 2 min)

3. Päätös

Henkilö kokee ikäasumisen suunnittelun tarpeelliseksi ja päättää etsiä tietoa eri vaihtoehtoista ja siitä, mistä voisi saada tukea ja neuvontaa.

4. Sitoutuminen

Henkilö varaa aikaa asumisasioidensa työstämiselle tavalla tai toisella. Sitoutuminen ilmenee esimerkiksi Asumissuunnitelman tekemisellä (se esitellään sivuilla 21-26), joka auttaa ratkaisemaan, onko nykyinen asunto perustellusti ok, pitääkö tehdä remonttia vai onko syytä muuttaa.

5. Toteutus

Kun asumisratkaisun suunta on valittu, sen käytäntöön paneminen voi alkaa. Asioiden lykkääminen sen varjolla, ettei oikein tiedä, mitä pitäisi tehdä, on vaikeampaa. Asumisen suunnan valinnan jälkeen myös läheisille hahmottuu, mihin ikääntyvä haluaa sitoutua.

Kohderyhmäläiset kehittäjinä

Suomen Asumisen Avun kehittämistyöhön osallistui ikääntyneiden avuksi suunnatun Keikka-apu-toiminnan vapaaehtoisia. He kuuluivat itse kohderyhmään 55+ ja olivat nähneet asiakkaiden luona käydessään hankaliakin asumistilanteita. Keikka-apulaisten kanssa pohdittiin, mikä motivoisi ikääntyviä ennakoimaan asumistaan ajoissa, ettei vastaavia pulmatilanteita syntyisi. Keskustelujen pohjalta ryhdyttiin hahmottelemaan Asumisen valmennuskurssia. Sisältöjä jatkokehitettiin pilottikurssien aikana osallistujien toiveiden ja palautteiden mukaan. Kurssija alettiin sittemmin järjestää yhteistyössä Espoon työväenopisto Omnian kanssa. Kurssin päämääräksi muodostui määrämuotoisen asumissuunnitelman tekeminen, jossa ennakoija valitsee asumisratkaisun suunnan.

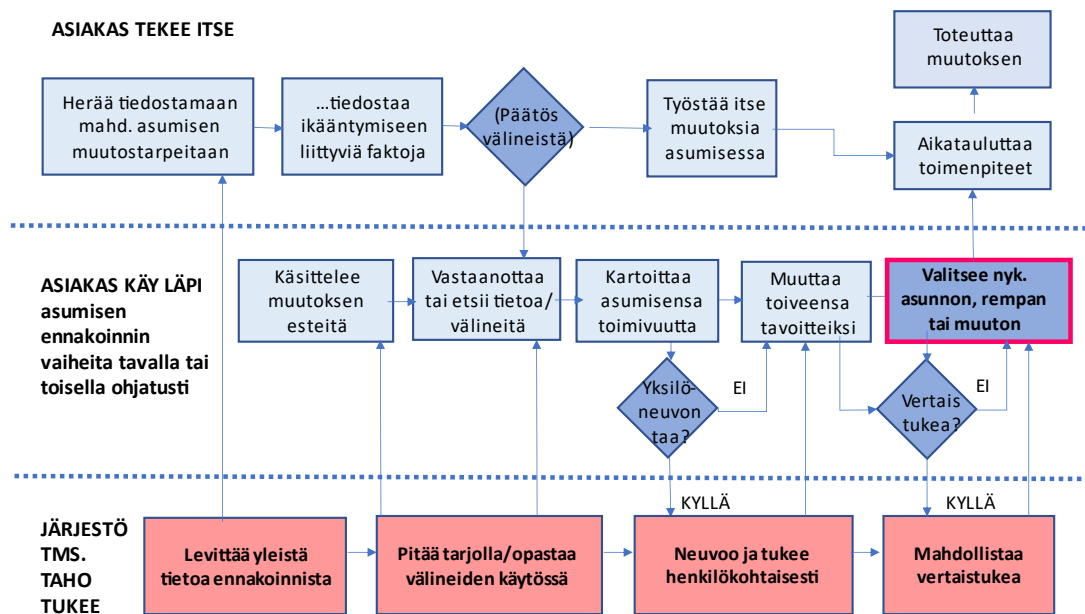
Asumissuunnitelmasta tehtiin sähköisesti täytettävä versio, joka oli Saaennakoida-hanketyön aikana saatavilla saaennakoida.fi-sivustolla. Saaennakoida-kokonaisuuteen kuului Asumissuunnitelman lisäksi aiemmin samalla sivustolla julkaistu Asumisen pikatesti ja lopuksi sarja Blogitarinoita, jotka sisälsivät vastauksia usein ikääntyvien asumisesta ja sen ennakkoinnista kysyttyihin kysymyksiin. Valitettavasti rahoitus tämän digitaalisesti hyödynnettävän kokonaisuuden ylläpitoon loppui 2023.

Vastaava aineisto Blogikirjoituksia lukuun ottamatta on kuitenkin sisällytetty tähän oppaaseen ja sitä voi käyttää edelleen manuaalisesti.



Kuka ennakoinnista vastaa?

Eräs pilottikurssilainen kysyi: mikä osuus ennakoinnista on minun vastuullani? Hänelle vastattiin alla olevalla kuvalla Ennakoinnin pedagoginen polku. Kuvassa on hahmoteltu eri toimijoiden mahdollisuuksia toimia ennakoinnin tukena.



Vinkki kurssien järjestäjille: Useat järjestöt tarjoavat eläkkeelle jääville ja iäkkäämmille erilaisia kursseja elämänmuutosten käsittelyyn. Kursseihin olisi hyvä sisältyä myös asumisen teemoja. Kurseilla voi tarjota tietoa, valmennusta, vertaistukea ja välineitä muutosten työstämiseen. Fyysisesti toteutettavien kurssien ja tilaisuuksien ehdoton valtti on keskustelun ja vertaistuen mahdollistaminen.



Motivoinnin merkitys



Koska ikääntyminen vähentää turvallisuuden tunnetta ja muutoshalukkuutta, tarvitaan muutosten tueksi valmennusta. Ihmiset motivoituvat eri tavoin. Motivoituakseen joku pyrkii pois haasteista, toinen taas suuntaa kohti unelmia. On hyvä tiedostaa, millaisia hyviä ja huonoja asumiskokemuksia omasta taustasta löytyy. Ennakoinnin esteistä voi keskustella yhdessä esimerkiksi yllä olevan kaavion esimerkkien pohjalta.

*Katso vastaavat tehtävät: Asumissuunnitelma ss. 21-26
Asumissuunnitelman Osio 1 Muutokset ovat mahdollisuus
Asumissuunnitelman Osio 2 Asunutilanteeni ennen ja nyt*

Kysymys asumisen toimivuudesta – Asumisen pikatesti

Eri asumisratkaisuja ja niiden toimivuutta arvioitaessa on hyvä ensin arvioida, miten nykyinen asuntosi vastaa tulevia tarpeitasi. **Asumisen pikatesti** sisältää 9 kysymystä ja niitä havainnollistavaa tekstiä. Alla olevan testin voi tehdä rengastamalla vastaukseksi valittu Kyllä/Ei/En osaa sanoa -vaihtoehto.

1. Onko kotisi /asuntalosi sisäänkäynti ja lähialue esteetön? Esim. sisäänkäynnissä ei ole yli 2 cm:n tasoeroja, ulko-oven eteen pääsee tarvittaessa autolla, ulko-ovi ei ole liian raskas avata apuvälineen kanssa liikuttaessa. Valaistus on hyvä ja talo ei esim. sijaitse jyrkällä mäellä. **K/E/En osaa sanoa**

2. Mahtuuko ja pystyykö asunnossasi liikkumaan myös apuvälineillä (rollaattori tai pyörätuoli)? Ikääntyvän asunnon ei tarvitse olla iso neliöltään, mutta ahtaus ei ole hyväksi. Oviaukkojen tulee olla riittävän leveitä ja kynnysten matalia, liukastumisia aiheuttavia pintoja ja mattoja kannattaa välttää ja tarvittavat tavarat sijoittaa siten, että niihin pääsee helposti käsiksi. **K/E/En osaa sanoa**

3. Jos asut kerrostalossa, onko siinä hissi? Portaissa voi kuntoilla, mutta tasoerot voivat tulla liikkumisen esteiksi. Kohdalle voi osua esim. kaatuminen, jonka takia tarvitsee apuvälineitä. Kerrostalon tulisi olla 55+ikäisille hissillinen.

K/E/En osaa sanoa

4. Ovatko kaupat, terveyskeskus, apteekki jne. tarvitsemasi palvelut lähellä? Jalankulkuetäisyydet ovat tärkeitä arjen asioiden hoitamisen kannalta. Lähellä palvelut ovat silloin, kun jalankulkumatka on yhteen suuntaan noin. 600-1000m.

K/E/En osaa sanoa

5. Voitko käyttää helposti julkisia liikennevälineitä? Vaikka olisit tottunut käyttämään aina omaa autoa, kannattaa varautua siihen, että tilanne voi ikääntyessä muuttua eri syistä. Bussipysäkille tai juna-asemalle olisi tärkeää olla kotoa kohtuullinen matka.

K/E/En osaa sanoa

6. Ovatko ystävät ja sukulaiset saavutettavissa? Yksinäisyys on merkittävä terveysriski. Kaikilla ei ole läheisiä, tai he asuvat kaukana. Yksi vaihtoehto on harkita oman asunnon jakamista/asuinyhteisöä/yhteisöllistä asumista eri muodoissaan, tai osallistumista lähitoimintaan.

K/E/En osaa sanoa

7. Ovatko asumiskustannukset ja asunnon koko sopivat? Kannattaa pohtia, mitä asumiseltaan haluaa ja miten se on rahoitettavissa. Voiko esim. mahtua asumaan pienempään neliömäärään, muuttaa halvemmalle seudulle tai vuokrata osan asunnosta?

K/E/En osaa sanoa

8. Pystytkö huolehtimaan asunnostasi? Asunnon /talon/ympäristön ylläpitoon liittyvät tehtävät (esim. lumityöt tai pienet remontit) saattavat käydä raskaiksi ajan mittaan. Löytyykö niihin apua. Mahdolliset laiminlyönnit voivat tulla kalliiksi.

K/E/En osaa sanoa

9. Oletko varautunut talon/asunnon isoihin remontteihin? Isoja asumista haittaavia ja jopa evakkoasumista vaativia remontteja voivat olla esim. putki-, hissi-, katto- tai julkisivuremontit. Ne voivat korottaa merkittävästi asumisen kustannuksia.

K/E/En osaa sanoa

Mikäli testi antaa tulokseksi useamman **Ei** tai **En osaa sanoa** vastauksen, nykyisessä asumisessa on puutteita, joiden tähden kannattaa käynnistää syvempi **Asumissuunnitelman** tekeminen.



Kuva. Esteetön sisäänkäynti ilman korkeita kynnyksiä. Sähköisen Asumisen pikatestin tilastotiedoista 28.11.2022 näkyi, että 51,8 % kaikista 4 691 vastaajasta totesi oman asuintalon sisääntulon esteettömyyden kohdalla olevan puutteita. Sisääntulon korjaustarvetta esteettömäksi ei riittävästi tiedosteta varsinkaan kerrostaloyhtiöissä.

Myös uuden asunnon esteettömyys on syytä varmistaa, vaikka se pääsääntöisesti on nykyisin jo huomioitu suunnitteluvaiheessa. Esimerkkinä tapaus, jossa ikävän yllätyksenä kellaritiloissa sijaitsevaan parkkihalliin ei asukas päässytkään korkeiden palo-ovikynnysten takia.

Entä miten ymmärretään esteettömyysasiat pientaloissa? Useat haastatellut pientaloasujat ovat kertoneet esteettömyyden olevan kotonaan ihan ok, kunnes keskustelussa tulee esille, että asunto on kaksikerroksinen. Esteettömyys koetaan subjektiivisena asiana, joka on riippuvainen omasta toimintakyvystä - niin kauan kuin se on ok - ei rakenteista. Tämä huomio lisää oikean informaation jakamisen tärkeyttä ikääntyville.

Katso myös Asumissuunnitelman Osio 3 Asumisen toimivuus. Sieltä löytyy yo. pikatestin lisäksi tarkempi Invalidiliiton Esteettömän asumisen tarkistuslista.

Neuvonnan ja palveluntarjoajien rooli

Asumisen ennakkoinnin päämääränä on tulevaisuuden kannalta toimiva asumisratkaisu. Siihen pääsemiseksi on tehtävä perusteltu valinta muuton, remontin tai nykyiseen asuntoon jäämisen välillä.

Kaikki rakennukset tarvitsevat ylläpitoa ja korjaamista. Tarvetta asunnon muutos- ja korjaustöihin voi tulla ikääntyessä myös esteettömyyden tai toiminnallisten syiden takia. Yli 65-vuotiaille löytyy apua asunnon korjausten suunnitteluun alueellisilta Vanhustyön keskusliiton korjausneuvojilta. Heillä on laajat yhteistyöverkostot ja heiltä saa apua myös urakoitsijoiden ja suunnittelijoiden kanssa toimimiseen. Korjausneuvonta on maksutonta. Opastusta rakennuslupiin löytyy ammattisuunnittelijoilta ja kuntien rakennusvalvonnasta.

Katso Asumissuunnitelman Osio 4 Asunnon korjaamisesta.

Jos itselle sopiva asumisratkaisu vaatii muuttoa, tarvitaan muita palveluja, kuten kiinteistövälittäjää. Jos on esimerkiksi asunut viimeiset 30 vuotta itse rakennetussa omakotitalossa, ajatus kodin myymisestä voi tuntua haastavalta ja herättää paljon kysymyksiä ja tunteita. Aihepiiri oli Asumisen valmennuskursseilla suosittu asiantuntijaluennon aihe.

Katso Asumissuunnitelman Osio 5 Asuntomarkkinoista.

Voimavarojen merkitys

Asumisen ennakkointi on prosessi, johon tarvitaan muun muassa taloudellisia, terveydellisiä ja henkisiä voimavaroja. Mahdolliset asumisen muutokset kannattaa toteuttaa tilanteessa, jolloin ei samaan aikaan ole menossa muita voimavaroja vieviä asioita, kuten putkiremontti tai omaishoitajaksi ryhtyminen.

Taloudellisten voimavarojen riittävyys askarruttaa monia. Mikä asumisessa maksaa? Kiinteistöjen hoitamatta jättäminen tulee kalliiksi korjausvelan lisääntymisen ja arvonmenetyksen myötä. Hukkaneliöt tai vähän käytetyt neliöt sitovat varoja ja huonosti harkitut asumisratkaisut, kuten esimerkiksi hissittömän asuintalon valinta, voivat aiheuttaa kuluja myöhemmin, jos kotoa on vaikea päästä liikkeelle. Toimintakyvyn muutosten huomioiminen ajoissa ja asunnon ahkera kunnossapito edesauttavat parempaa asumisen kustannusten hallintaa.

Katso Asumissuunnitelman Osio 6 Asuminen ja voimavarani
Lisätietoa Finanssialan julkaisusta v. 2019
Suunnittele itse elämäsi – talousasiat hoitoon huolella

Toiveista tavoitteisiin ja toimenpiteisiin

Ikäasumisen suunnittelemisessa on hyvä keskittyä uhkakuvien sijasta toiveisiin ja unelmiin. Eläkeyhtiö Ilmarinen julkaisi v. 2017 tutkimuksen juuri eläköityneiden asumistoiveista. Vastaajista 35 % kiinnosti mm. yhteisöllinen asuminen. Eri puolilla Suomea syntyi tarpeeseen erilaisia yhteisöasumisen pilottiratkaisuja ja media julkaisi asukkaiden kokemuksia niistä. (Sittenkin keskustelu hautautui isompien uutisotsikoiden varjoon ja viranomaispuolella käsitteen sisältö muutettiin sote-uudistusten myötä. Ikääntyvien tarpeet ja toiveet eivät ole kuitenkaan kadonneet mihinkään.)

Toiveiden toteuttamiseen löytyy yleensä monenlaisia ratkaisuja. Esimerkiksi toive luonnonläheisyydestä voi toiselle merkitä sitä, että kotiovelta pääsee lenkkipolulle, toiselle taas sitä, että voisi kasvattaa yrttejä omalla parvekkeella, jos sellainen olisi. Muodostamalla toiveista tavoitteita omat valinnat selkiytyvät. Toteuttamiskelpoiset tavoitteet ovat helpoimmat saavuttaa.

Kun on ajatuksen kanssa käynyt läpi Asumissuunnitelman osiot 1-7, pystyy kohtuullisella todennäköisyydellä päättämään, onko tulevaisuuden asumisratkaisu nykyisessä, remontoitussa tai uudessa asunnossa. Sen jälkeen voi keskittyä nykyisen ratkaisun ylläpitoon tai uuden ratkaisun toteuttamistoimiin.

Katso Asumissuunnitelman Osio 7 Asumistoiveeni sekä
Osio 8 Asumissuunnitelman yhteenveto

3. ASUMISSUUNNITELMA

Ennakoivan asumissuunnitelman tarkoitus on käydä systemaattisesti läpi keskeisimmät asumiseen liittyvät ja ikääntymisessä huomioitavat kysymykset sellaisella tarkkuudella, että mitä todennäköisemmin kykenee päättämään siitä, miten haluaa edetä nykytilanteesta oman tulevaisuuden asumisen suuntaan.

Osoita on 8, joista viimeinen on asumisratkaisun suunnan valinta 3 vaihtoehdosta. Vaihtoehdot ovat toisensa poissulkevia. Joko nykyinen asuntosi on 1) sopiva sinulle ikääntyessäsi, 2) sinun on tehtävä muutoksia tai 3) edessä on muutto paremmin sopivaan asuntoon.

Osa harjoitustehtävistä on avoimia kysymyksiä, osa rasti ruutuun -tyyppisiä. Osassa tehtäviä on päätöksenteon helpottamiseksi lisäksi linkkejä lisätietoa tarjoaviin materiaaleihin ja tahoihin, jotka ylläpitävät em. materiaaleja.



Osa 1 Muutos on mahdollisuus

Harva meistä asuu koko ikänsä niin, ettei asumisen toimivuutta tarvitsisi tai voisi koskaan parantaa. Järkisyitä ja esteitä muutosten ennakoimiseen löytyy. Niiden pohjalla voi olla myös rajoittavia asenteita tai tunteita, vaikka samalla haluat, että arkesi olisi sujuvaa myös, kun ikää on karttunut enemmän.

Vertaistarina: *"Autoin ikääntyviä vanhempiani järjestämään asumistaan toimivammaksi. Silloin otin selvää monista asioista. Niinpä olinkin hereillä ja valmis muutoksiin, kun oma eläkeikä alkoi lähestyä."*

Harjoitus 1.1.

a) Ajattele, miten jatkaisit lausetta: "Varmaan joskus asumiseeni on tehtävä muutoksia, MUTTA...". Mitkä ajatukset estävät tai epäilyttävät sinua ennakkoinnissa?

b) Ryhmittele sitten em. vastauksesi, mikäli mahdollista, seuraavien esimerkkiotsikoiden alla:

1. Asioiden lykkääminen
2. Läheisten tarpeet tärkeämmät kuin omat
3. Pelko
4. Realismin puute
5. Vastuun siirtäminen muille
6. Jokin muu, mikä?

Mikäli muutosten ennakoiminen ikääntymisen varalle ei perustellusti tunnu oikealta juuri nyt, milloin voisit ajatella asiaa uudestaan?

c) Voisin ajatella tulevaisuuden asumistani esim. _____ kuukauden/vuoden kuluttua

Osio 2 Asuntotilanteeni ennen ja nyt

Asumishistoriamme vaikuttaa siihen, miten suhtaudumme muutoksiin tulevaisuudessa. Siksi asumiseen ei ole valmiita patenttiratekaisuja. Tärkeintä on pohtia sitä, mitä asumisessa arvostaa ja mihin haluaa vaikuttaa jatkossa.

Vertaistarina: *"Asumishistoriani on kirjava. Olen asunut ulkomailla ja meillä oli kotona viisi lasta. En tarvitse enää kovin paljon omaa tilaa. Nyt asun vuokralla luhtitalon pohjakerroksessa. Pihalla puuhailu on tärkeä henkireikä, mutta vuokra on liian korkea. Toivoisin halvempaa vuokraa ja parveketta, jonne saan kukkia."*

Harjoitus 2.1.

Millainen asumishistoriasi on ollut pääpiirteissään?

Mikä siinä on ollut hyvää, mikä huonoa?

Mitkä ovat nykyisen asumisesi plussat ja miinukset?

Mikä sinulle ja läheisillesi on asumisessasi erityisen tärkeää?

Osa 3 Asuntoni toimivuus

Toimiva koti sopii asukkaan elämäntapaan. Ikääntyessä ennakkoinnin tavoite on asua itse valitussa asunnossa niin pitkään kuin mahdollista. Esteettömässä kodissa on helppo askaroida ja liikkua, tarvittaessa myös apuvälineiden avulla. Valaistukseen ja paloturvallisuuteen on hyvä kiinnittää huomiota. Onnettomuuksia voi ehkäistä sisustamalla ja valitsemalla pintamateriaalit niin, että asunnossa ei tarvitse kompastua, kiipeillä eikä liukastella.

Esteetön rakennus ei välttämättä sisällä ympäristön esteettömyyttä. Jyrkällä mäellä olevaan taloon on haastavaa päästä liukkailla keleillä. Kulkuväylät jätekatokselle ja postilaatikoille kannattaa tarkistaa. Asuntalossa tai lähiympäristössä voi olla myös muita häiritseviä tekijöitä, kuten melua tms.

Esteettömyyden tarkempaan arviointiin voit käyttää apuna eri asiantuntijatahoja ja heidän julkaisemiaan materiaaleja ja testejä.

Asumisen pikatesti ”Miten asuntosi vastaa tulevia tarpeitasi” sisältää myös asuinalueesi arvioinnin, ks. oppaan sivut 17-18.

Esteettömyyden tarkistuslista auttaa tarkistamaan asuntosi esteettömyyden huone huoneelta: <https://www.vanheneminen.fi/wp-content/uploads/sites/3/2019/10/Esteetto%CC%88ma%CC%88n-asumisen-tarkistuslista.pdf>

Neuvontaa voi kysellä esim. hyvinvointialueelta tai kunnasta: esim. seniorineuvonnasta, toimintaterapeuteilta tai apuvälinelainaamosta, tai esteettömyysasiantuntijoilta Invalidiliitosta. Jos olet 65+ vuotias, voit saada neuvontaa esteettömyyskorjauksiin **Korjausneuvonnasta**, **Vanhustyön keskusliitto** ks. <https://vtkl.fi/toiminta/korjausneuvonta>

Vertaistarina: *"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."*

Harjoitus 3.1.

Onko lähipiirissäsi joku kotonaan asuva ikäihminen, jonka luona olet käynyt? Arvioi, perustuen omiin havaintoihisi, kyseisen henkilön asunnon toimivuutta:

- ☐ heikko
- ☐ tyydyttävä
- ☐ hyvä
- ☐ erinomainen

Harjoitus 3.2.

Tarvitsen tulevaisuudessa

- ☐ paremman järjestyksen tavaroille ja/tai tavaran vähentämistä
- ☐ neuvontaa asuntoni toimivuuden arviointiin
- ☐ uusia ikääntyville sopivia huonekaluja
- ☐ apuvälineitä kotiaskareisiin, liikkumiseen tai turvallisuuteen liittyen
- ☐ jotain muuta, mitä?

Osio 4 Asunnon korjaamisesta

Kaikki rakennukset tarvitsevat ylläpitoa ja korjaamista. Jos asunnolle kertyy iso ns. korjausvelka, se heikentää asunnon arvoa. On hyvä pitää yllä lyhyen ja pitkän tähtäimen (PTS) korjaussuunnitelmaa. Tarvetta asunnon rakenteiden muutostöihin voi tulla ikääntyessä myös esteettömyyden tai toiminnallisten syiden takia. Jos puutteet ovat korjattavissa, voi asumista tutussa asunnossa jatkaa. Esim. liikkumista hankaloittavia pieniä tasoeroja voi hoitaa luiskilla ja ammeen voi vaihtaa suihkutilaksi, kunhan huolehtii vesieristyksistä.

Maksutonta apua korjausten suunnitteluun 65+ vuotiaille löytyy alueellisilta korjausneuvojilta, ks. <https://vtkl.fi/toiminta/korjausneuvonta>. Omakotiliitosta saa neuvontaa eri aihepiireistä jäsenmaksua vastaan. Energia-asioista saa maksutta tietoa Motiva Oy:n energianeuvojilta.

Opastusta rakennuslupiin löytyy ammattisuunnittelijoilta ja kunnista. Kodin turvallisuuden tarkistuslista ks. www.kodinturvaopas.fi herättelee korjaustarpeisiin turvallisuuden näkökulmasta.

Vertaistarina: *"Oma talo oli unelmien täyttymys. läkkäämpänä isohkon talon kunnossapito alkaa olla haaste. Etsimme pikkuremonttien tekijöitä. Tulee mieleen, että talojen tulisi olla muunneltavia: kahden sukupolven talo olisi hyvä ratkaisu."*

Harjoitus 4.1. Asuntoni/asuintaloni kaipaa

___peruskorjausta, kuten ikkunoiden t. vesikaton kunnostamista
___toiminnallisia parannuksia, kuten mh siirto käyntikerrokseen, katoksia tms.
___parannuksia esteettömyyteen, kuten luiskia tai oviaukkojen leventämisiä
___muutoksia lämpö-, vesi-, ilmanvaihto- tai sähköjärjestelmiin
___jotain muuta, mitä? _____

Harjoitus 4.2. Mitkä korjauksista ovat akuutteja? _____

Mitä voi toteuttaa myöhemmin? _____ Milloin? _____

Osio 5 Tietoa asuntomarkkinoista

Mikäli harkitsee asumisratkaisuna kiinteistökauppoja, asioihin kannatta perehtyä asiantuntijoiden kanssa. Kiinteistövälittäjä kannattaa kilpailuttaa, ja valita sellainen, jonka kanssa on helppo asioida ja joka ymmärtää ikääntyvänkin tarpeita. Hissittömät tai muuten esteelliset taloyhtiöt, asunnon huonosti kalustettavat ns. hukkaneliöt tai itselle tarpeettomat tilat ovat huonoja vaihtoehtoja.

Asunnon oikealla sijainnilla on väliä: lähipalveluiden hyvä saavutettavuus ja ulkoalueidenkin esteettömyys ovat tärkeitä ikäihmiselle. Joskus kannattaa muuttaa pois liian kalliiden asuntohintojen alueelta edullisemmalle. Asumismuoto kannattaa valita realistisesti oma taloudellinen tilanne huomioon, jotta pystyy suoriutumaan kuluista pidemmälläkin tähtäimellä.

Jos kaipaat yleistä ja tietystä yrityksestä riippumatonta tietoa esim. asunnon osto- tai myyntitilanteista, kannattaa tutustua esim. Suomen Kiinteistövälittäjät ry:n materiaaleihin sivustolla www.skvl.fi. Youtubesta löytyy vielä myös toimitusjohtaja Jussi Mannerbergin haastattelu vuodelta 2022 otsikolla "Mitä ikääntyvän on hyvä tietää kiinteistövälityksestä" (n. 9 min) <https://www.youtube.com/watch?v=HI9y2low72o>

Vertaistarina: *"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."*

Harjoitus 5.1. Vaihtoehtoja asumisratkaisusi rahoittamiseksi, joissa kiinteistövälitys voi auttaa:

- ☐ nykyiset tulot/pääoma
- ☐ nykyisen asunnon realisointi
- ☐ muun omaisuuden realisointi
- ☐ oman asunnon osittainen vuokraus tms.

Jotain muuta, mitä? _____

Osio 6 Asuminen ja voimavarani

Voimavarat ovat taloudellisia, fyysisiä, henkisiä tai sosiaalisia. Kartutamme ja kulutamme niitä eri tavoin elämämme aikana. Kaikkea voi sattua kaikille. Vaikka kaikki olisi tänään hyvin, voi yhtäkkiä tapahtua asioita, jotka koettelevat voimia. Remontti, onnettomuus, läheisen poismeno...Hyväkuntoisena ei ajattele ikää 65+ merkkipaaluna, mutta toipuminen vie silloin enemmän aikaa kuin ennen. Asumisen ennakkointi kannattaa tehdä viim. ennen 80 ikävuotta.

Lisätietoa talousasioista Finanssialan julkaisusta v. 2019

Suunnittele itse elämäsi – talousasiat hoitoon huolella

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

Harjoitus 6.1. Taloudelliset voimavarat

- ☐ Asumiskustannukseni ovat ok
- ☐ Asumistuki yms. tuet ovat kunnossa
- ☐ Olen varautunut tuleviin muutoksiin
- ☐ (Tuleva) eläkkeeni riittää asumiskustannuksiini

Mitä muutoksia tekisit asumisesi suhteen, jotta taloudelliset voimavarasi olisivat riittävät myös iän karttuessa? _____

Harjoitus 6.2. Fyysiset voimavarat

- ☐ Elämäntapani ovat terveelliset
- ☐ Terveystilani on vakaa
- ☐ Pystyn vaivatta huolehtimaan asunnostani ja jokapäiväisistä tarpeistani
- ☐ Tärkeimmät palvelut tai julkinen liikenne niihin ovat kävelyetäisyydellä (n. 600-800m)

Mitä muutoksia tekisit asumisesi suhteen, jotta fyysiset voimavarasi olisivat riittävät myös iän karttuessa? _____

Harjoitus 6.3. Henkiset voimavarat

- ☐ Minulla on asuinympäristössäni päivittäin mielekästä tekemistä
- ☐ Olen toiveikas
- ☐ Uskon pärjääväni

Mitä muutoksia tekisit asumisesi suhteen, jotta henkiset voimavarasi olisivat riittävät myös iän karttuessa? _____

6.4. Sosiaaliset voimavarat

___ Minulla on sosiaalisia kontakteja

___ Voin osallistua minulle tärkeään sosiaaliseen toimintaan

___ Pidän yhteyttä läheisteni kanssa

Mitä muutoksia tekisit asumisesi suhteen, jotta sosiaaliset voimavarasi olisivat riittävät myös iän karttuessa? _____

Osio 7 Asumistoiveeni

Nyt on aika miettiä, mitä vielä toivoisit asumiseltasi. Kun kirjaat toiveesi, huomaa, että ratkaisuja voi olla erilaisia riippuen mahdollisuuksista ja resursseistasi. Katsele myös ympärillesi – millaisia ratkaisuja ystäväsi/sukulaisesi ovat tehneet – mitä ajatuksia ne sinussa herättävät?

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

Harjoitus 7.1. Listaa tärkeimmät asumisen toiveesi. Esimerkkejä:

Toive a): Toivon, että minun ei tarvitsisi muuttaa tavatakseni enemmän läheisiäni.

Toive b): Toivomme helppohoitoisempaa, mutta silti viihtyisää asumista.

Harjoitus 7.2.

Muodosta edellä kirjaamistasi/-nne toiveista toteuttamiskelpoisia tavoitteita. Esimerkkejä:

Tavoite a): Tarjoan opiskelemaan tulevalle lapsenlapselle alivuokralaisasuntoa luonani.

Tavoite b): Luovomme suuritöisestä pihasta ja muutamme kerrostaloasuntoon, josta on kauniit näköalat.

Osio 8. Asumissuunnitelman yhteenveto

Oletko tehnyt kaikki harjoitustehtävät? Jos olet, sinulle on todennäköisesti muodostunut kuva onnistuneen asumisen ennakkoinnin keskeisistä tekijöistä ja toiveistasi ikääntyneenä.

Valitse siis yksi seuraavista:

1) Nykyinen asumiseni täyttää tarpeeni ja toiveeni myös ikääntyessäni.

2) Asuntoani/asumistani pitää korjata.

3) Korjaamistoimenpiteet eivät riitä, edessä on muutto paremmin sopivaan asuntoon.

Jos et osaa päättää, tarvitset ehkä lisätietoa. Kirjaa, mitä lisätietoa ja mistä lähdet sitä etsimään

Aikataulutus: Ryhdyn ennakkoinnin toimenpiteisiin _____ (kirjaa päivämäärä).

Onnittelut asumissuunnitelmasi aikaansaamisesta!

4. VINKKEJÄ ENNAKOIMISESTA VIESTIMISEEN

Suomessa väestö ikääntyy kolmanneksi eniten maailmassa. Ikäihmisten suhteellinen ja määrällinen osuus väestöstä kasvaa parhaillaan voimakkaasti. Elämme aikaisempaa pidempään. Toimiva asuminen ja asumisen vaihtoehdot kiinnostavat monia. Silti muutosten ennakkointia lykätään, koska ajatukseen ikääntymisestä liittyy paljon torjuntaa. Jotta yhä useampi tarttuisi ennakkointiin, miten asiasta pitäisi viestiä?

Terminologiasta

Ennakointi on vähemmän käytetty sana arkielämässä. Usein puhutaan varautumisesta. Molemmat sisältävät ajatuksen aktiivisesta tulevaisuuden suunnittelusta. Kiteytettynä omaehtoisessa asumisen ennakoinnissa on kyse

- asumisen toimivuudesta myös tulevaisuudessa, kun ikää tulee lisää
- yksilöllisestä muutosprosessista, joka alkaa heräämisestä tuleviin tarpeisiin
- asumistoiveista ja kyvystä niiden toteuttamiseen

Asumisen asiat kiinnostavat ikääntyviä ihmisiä, mutta he eivät useinkaan tiedä tarvitsevänsä juuri asumisen ennakkointia. Tarve tulee esille jälkikäteen. Tämä näkyi Asumisen Avun neuvontapalvelussa, kun asiakkaalla oli jo suuria pulmia nykyisen asuntonsa kanssa. Olisiko siis parempi puhua suurelle yleisölle ymmärrettävällä tavalla ennakkoinnin sijaan asumisen suunnittelusta, asumisratkaisun valinnasta, asumisen vaihtoehtoista tai toimivasta asumisesta tulevaisuudessa iän karttuessa?

Esimerkki: Espoon työväenopisto lähetti tiuhaan uutiskirjeitä n. 8 000 postituslistalle ilmoittautuneelle. Heille tarjottiin Asumisen infoluentoa ja Asumisen valmennuskurssia lisämääreellä ”mahdollisuuksia ja ratkaisuja 55+ vuotiaille”. Otsikoinnilla oli merkitystä. Ratkaisuesimerkit rohkaisevat miettimään omalla kohdalla vaihtoehtoja, joita ei ole aiemmin ehkä tullut ajatelleeksi.

Miten tavoittaa ikääntyneitä

Parhaassa ennakkointi-ikässä olevat ovat 55–70-vuotiaita. Kohderyhmään kuuluvia on hyvä lähestyä siellä, missä he liikkuvat – esimerkiksi työväen- tai kansalaisopiston kautta tai eri messuilla. Harkitulla viestintäympäristöllä ja -tavoilla on suuri merkitys niiden ikääntyvien tavoittamisessa, jotka eivät asumisen muutoksia muuten tulisi ajatelleeksi.

Esimerkki: Iltalehden printtimedian lukijakunnasta valtaosa on ennakkointi-ikäisiä. Iltalehden toimittaja etsi heitä koskevia juttuaiheita Habitare-messuilla 2022. Suomen Asumisen Avun kehittäjä luennoi messuilla ennakoinnista ja toimittaja teki luennosta haastattelun, jonka perusteella julkaistiin artikkeli Yli 55-vuotiaat eivät ole varautuneet asumisen muutoksiin –

3 yleisintä ongelmaa kotona. Artikkelin sai heti suuren lukijamäärän ja se julkaistiin uudestaan verkkolehdestä puolisen vuotta myöhemmin.

Millaisia 55+ ikäiset ovat

Kilpailu ihmisten mielenkiinnosta, ajankäytöstä ja rahoista on kova. Kuinka moni tiedottaja on selvillä siitä, mistä ikääntyneet ovat kiinnostuneita?



Kaupan liitto julkaisi tammikuussa 2019 tutkimuksia yli 55-vuotiaista kuluttajina. Kaupan ketjut ja erikoisliikkeet ovat havainneet, että tähän kohderyhmään kannattaa panostaa. Ryhmä ei ole homogeeninen. Heillä myös piirteitä ja kiinnostuksen kohteita, jotka poikkeavat muista ikäryhmistä (he esimerkiksi arvostavat palvelua). Ikääntyvät eivät ole passiivinen, muiden määrittelemiä ratkaisuja vastaanottava kohde – osa on tulevaisuuden tekijöitä, jotka haluavat vaikuttaa omassa asiassaan!

Esimerkki: Kesällä 2019 järjestettiin Finlandia-talolla kansainvälinen konferenssi, jonka teemana oli Silver Age, varmaankin viitaten ohimoilla näkyvään harmaaseen. Keskusteluja johtamassa oli mm. entinen pääministeri Esko Aho, joka on syntynyt vuonna 1954. Puhujina oli ulkomaisia vaikuttajia korkealta tasolta, kuten YK:sta. Silver Age -kokouksen ilmapiiri oli toisenlainen kuin monissa muissa ikääntyneiden asioita käsittelevissä tapahtumissa. Ikääntymisen ilmiön maailmanlaajuisuudessa nähtiin uhkan sijaan mahdollisuuksia esimerkiksi työelämän ja asumisen kehittämiseen.

Suomessa on jo osajapulaa monilla aloilla. Tilanne tulee vaikeutumaan, kun seuraavan 10 vuoden aikana (2022-2032) niin kunnista kuin valtiolta joka kolmas jää eläkkeelle. Jos työ ja tekijät kohtaavat, osa-aikatyö eläkkeellä antaa liikkumavaraa ikääntyville myös asumismenojen kattamiseen.

Läheiset kuuluvat kohderyhmään

Keskustelua asumisen vaihtoehtoista on hyvä käydä yhdessä läheisten kanssa. Mahdollisia tulevia muutoksia kannattaa valmistella niin, että kaikilla osapuolilla ja sukupolvilla on aikaa sopeutumiseen. Aina lähiomaisia ei haluta vaivata. Tämä on johtanut joidenkin kohdalla siihen, että omien aikuisten lasten takia on tehty taloudellisesti kestäättömiä ratkaisuja. Ei ole tavatonta, että leski myy asuntonsa antaakseen ennakoperintöä ja muuttaa itse kalliiseen vuokra-asuntoon, jota ei kohta pystykään eläketuloillaan ylläpitämään. Tällaiset valinnat ajautuvat helposti umpikujaan.

Hyvä ei ole sekään tilanne, jossa ikääntyvät eivät tee ajoissa tarpeellisia omia ratkaisujaan. Toiveena on, että joku muu, kuten omat lapset, ottaisi vastuun päätöksistä. Kun ennakkoinnin aikaikkuna on lopullisesti ohitettu, yhteisen päätöksen synnyttäminen vanhempien asumisen suhteen ei välttämättä ole helppoa jälkikasvulle. He voivat ottaa oppia ennakoimisen tärkeydestä enää vain omassa elämässään.



Vinkki: Kun halutaan tavoittaa ikääntyvän omaisia ennakointiasialla, nuoremman sukupolven elämäntilanne kiireineen on haaste. Asiaan tulisi paneutua, mutta aika on ns. kortilla. Yksi ratkaisu voisi olla markkinoida omaisille ja omaishoitajille suunnattuja lyhyitä asumisen ennakoimisen tilaisuuksia tai webinaareja nimenomaan mahdollisuutena saada ajansäästöä, helpotusta ja välineitä oman läheisensä asioiden hyvään hoitamiseen.

Kuntien ja järjestöjen yhteistä viestintää päivitettävä

Julkinen sektori satsaa – ainakin juhlapuheissa - hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä yhä enenevässä määrin digitaalisiin ratkaisuihin. Niiden avulla on mahdollisuus tavoittaa tehokkaalla tavalla suuri määrä ihmisiä. Uusille ratkaisuille on kuitenkin saatava ensin näkyvyyttä ja tunnettuutta. Tämä tarkoittaa käyttäjien osalta omatoimisuutta ja riittäviä digitaitoja.

Tällä hetkellä sote-tilanne näyttää siltä, että päävastuu ennaltaehkäisevästä tiedottamisesta ja neuvonnasta tulee olemaan kunnilla. Järjestöjen ennaltaehkäisevä työ etenkin alle 65-vuotiaiden keskuudessa voi täydentää kuntien toimintaa. Järjestöt tarvitsevat kuntien isompia viestinnän resursseja, kunnat taas järjestöjen ketteryyttä. On vain löydettävä yhteinen tapa toimia. Tiedottamisessa ja neuvonnassa on julkiselle sektorille ja järjestöille jatkuvaa yhteistä työsarkaa.

Esimerkki: *Espoossa liikuntatoimi on tehnyt loistavaa ennaltaehkäisevää työtä yhdessä kunnan ikääntyneiden palveluiden, järjestöjen ja liikelaitosten kanssa. Asukkaille tarjotaan yhteisiä kokemuksia ja tietoa heidän ehdoillaan. Lähes joka tilaisuudessa, jossa puheena olevat asiat koskevat iäkkäitä, vedetään muun ohjelman lomassa liikuntapalveluiden vetämä lyhyt jumppa. Tämä sopii hyvin iäkkäämmille 70–80-vuotiaille osallistujille.*

Vaikeammin tavoitettavia aktiivisia 65–70-vuotiaita on taas saatu mukaan mm. järjestämällä urheilupaikoissa testitilaisuuksia, joissa on mahdollista arvioida omaa fyysistä kuntoaan ja vertailla tuloksia. Testivuoroa odotellessa on voinut tutustua järjestöjen tarjontaan ja mm. asumisen ennakointiin. Testitilaisuudet ovat olleet hyvin suosittuja.

Ikääntyvien asumisneuvontaa kannattaa lisätä

Kunnille ja hyvinvointialueille ikääntyvien toimimattoman asumisen haasteet aiheuttavat palveluohjauksen tarvetta, palveluiden kysyntää sekä välillisiä kustannuksia. Soveltumaton asunto toimintakyvyn heikentyessä on usein syynä esimerkiksi kotipalveluiden tarpeeseen. Edellä mainittuja kustannuksia voitaisiin vähentää muun muassa kannustamalla asukkaita omaehtoiseen ennakointiin ja hissien rakentamiseen hissittömiin taloihin.

Huolimatta edellä mainituista tiedoista, oppaan kirjoitusajankohtana kunnat eivät tutkitusti olleet juurikaan varautuneet ikääntyvien asumisneuvontaan. Ympäristöministeriö oli silloin herättelemässä kuntia ikääntyvien omaehtoisen ennakoinnin tukemiseen. Tähtäimessä oli ikääntyvien asumisneuvonnan lisääminen.

Esimerkki: *ARA myönsi Tuusulan kunnalle määräaikaisen erityisryhmäavustuksen ikääntyneiden asumisneuvojan palkkaamisen vuodelle 2022. Myös Jyväskylässä kehitettiin 2022 asumisneuvontaa. Kunnat tekivät yhteistyötä. ”Pyörää ei kannata keksiä uudelleen!”*

Suomen Asumisen Apu ry jakoi pyynnöstä molempien kuntien kehittäjille kokemuksiaan vuosilta 2017–2022 ikääntyneiden asumisneuvonnasta ja 55+ ikäisten asumisen ennakoinnin toimintamallista. Toimintatavat ovat vapaasti sovellettavissa.

5. APUA TILAISUUKSIEN JÄRJESTÄMISEEN

Alla kaksi sisältöesimerkkiä tilaisuuksista, joissa voi esitellä asumisen ennakkointia.
HUOM. Hyödynnä tilaisuuksien järjestämisessä eri järjestöjen aineistopankkeja, joista löytyy tietoa, materiaaleja, testejä ja videoita.



Esimerkki 1. Järjestöilta 55+ ikäisten asumisesta, kesto 1 h 30 min

Sisältö:

1. Kahvit ja kuulumisten vaihtoa (30 min)
2. Tervetulotoivotus, järjestäjän ajankohtaiset ilmoitukset (10 min)
3. Alustus illan teemaan (juontaja 5 min)
4. Teemaan virittelyä:
Asumisen pikatesti – miten nykyinen asuntosi vastaa tulevia tarpeitasi (10 min)
Tehdään testi paperimonisteiden avulla tai lukemalla kysymykset ääneen, jolloin osallistujat voivat kirjata omat vastauksensa omatoimisesti paperille. Juontaja voi kysellä, miten paljon puutteita (= ei tai en osaa sanoa -vastauksia) testi paljastaa kunkin nykyisessä asumisessa ennakkoinnin suhteen.
5. Sopiva video, kuten Omannäköinen ja mielekäs asuminen eläkkeellä ollessani, julkaisija Jyväskylän kaupunki Jyväskylän kaupungin julkaisema video (10 min)
6. Keskustelua ryhmissä (15 min)
7. Illan päätössanat (10 min)



Esimerkki 2. Webinaari ”Paikkakunta x - mitä uutta tarjolla 55+ ikäisille asumisen suhteen?”, kesto noin 2 h

Sisältö:

1. Ilmoittautuneiden osallistujien kirjautuminen sisään etukäteen (15 min.)
2. Aloituspöytä – juontaja kertoo agendasta ja esittelee ensimmäiset vieraat (5 min)
3. Kunnan tai hyvinvointialueen edustaja kertoo otsikon mukaisesti tavoiteohjelmista, ikääntyvien asumisratkaisuksista, kaavoitustilanteesta, palveluista tms. (10 min)
4. Jokin ajankohtainen/paikallinen teema/case-esimerkki asumiseen liittyen (10 min)
5. Tauko (10 min)
6. Tilaisuuden vetäjä kertoo omaehtoisesta asumisen ennakoinnista ja esittelee seuraavat asiantuntijat (5 min)
7. Tarkista kotisi toimivuus – Esteettömyysasiantuntijan tietoisuus (15 min)
8. Korjaten kotona – Korjausneuvojan tietoisuus (15 min)
9. Vanhasta uuteen kotiin? (15-20 min), vaihtoehtoisina alateemoja esim. jotkut seuraavista:
 - a. Asuminen ja talous: mahdollon yhtälö? Asiantuntijapuheenvuoro
 - b. Mitä ikääntyvän on hyvä tietää kiinteistövälityksestä, asiantuntijan tietoisuus tai sopiva video <https://www.youtube.com/watch?v=Hl9y2low72o> (n. 9 min)
 - c. Miten pääsen eroon liioista tavaroistani? Järjestelyammattilainen kertoo
10. Kysymyksiä ja vastauksia (10 min)
11. Yhteenveto ja palaute (5 min)



”

Asumisen ennakointi
on yhtä aikaa
vakuutustoimintaa ja
unelmointia
- varaudut pahimpaan ja
uskallat suunnitella ja
toteuttaa parasta.

SAA ennakoida!

