



Vanhusneuvostopäivä 7.11.2018
Pöytäkeskustelu 3 koonti
Vanhuuteen varautuminen



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY



Vanhuuteen varautuminen

Vanhusneuvostopäivässä 7.11.2018 käytiin kolme pöytäkeskustelua. Tämä on koonti keskustelusta nro 3. Teemana vanhuuteen varautuminen.

Vanhuuteen varautuminen on ennakointia ja suunnittelua hyvän vanhuusiän mahdollistamiseksi.

Vanhustyön keskusliiton Vanheneminen.fi-hanke levittää tietoa vanhuuteen varautumisen teemoista ja julkaisee verkkosivuston www.vanheneminen.fi vuonna 2019. Sivustolle kootaan tietoa vanhuuteen varautumisen teemoista. Osana sivuston sisällöllistä vaatimusmäärittelyä, pyydettiin vanhusneuvostoilta kommentteja vanhuuteen varautumisesta.

Keskusteluissa korostuivat asumisen suunnittelu, oikeudellinen ennakointi, terveydestä ja toimintakyvystä huolehtiminen sekä sosiaalisen verkoston merkitys. Koonti esitetään seuraavilla dioilla.

Mitä tietoa
tarvitaan
varautuessa
vanhuuteen,
tärkeimmät
teemat

Edunvalvontavaltuus

Hoitotahto

Terveys ja toimintakyky

Kotiturvallisuus (arjen teknologia, paloturvallisuus)

Yksinäisyyden ehkäisy

Kodin esteettömyys

Asumisen suunnittelu

Talouden suunnittelu

Yhteisölliset toimintamahdollisuudet

Kaltoinkohtelun ennaltaehkäisy (taloudellinen, fyysinen, psyykkinen)

Huijausyritysten estäminen (mm. tarpeeton tai ylihintainen remontti, pankkikortin tunnusluvun kalastelu, ilmaistilausansa)

Tietoturva ja rikosentorjunta, digitaidot

Testamentin laatiminen

Omia tai lähipiiristä kuultuja hyviä esimerkkejä vanhuuteen varautumisesta

- Asunnon esteettömyys ja kodin muutostyöt
- Muutto lähelle sukulaisia ja palveluja
- Yhteisöasuminen tai asuminen eri sukupolvien välisessä talossa
- Ajoissa suunnitelma osallistumisesta yhdessä toimimiseen ja harrastamiseen
- Hoitotahto ja edunvalvontavaltuutus
- Oman kunnon ylläpito
- Osaomistusasuminen hyvissä ajoin +55
- Sosiaalisen verkon ylläpito
- Pidä harrastukset!

Omia tai lähipiiristäsi kuultuja hyviä esimerkkejä vanhuuteen varautumisesta

- Säästäkää ajoissa vanhuuden varalle
- Ajoissa esiin oma tahto
- Tarpeettoman tavaran poisto kun vielä ollaan hyvässä toimintakunnossa
- Varaudu toimintakyvyn ylläpitoon, esim. reisilihasten kunto (ylösnousu tuolista ja sängystä)
- Käänteinen asuntolaina – rahalla elämänlaatua
- Kodinkoneiden uusiminen ja rakennuksen peruskorjaus silloin, kun vielä ollaan työelämässä
- Eletään päivä kerrallaan, ei mietitä vanhuutta
- Positiivinen asenne myös vanhuuteen
- Rappuihin elämää (taloyhtiöt)
- Talonmiehen asunnot toiminimelle, joka hoitaa

Omia tai lähipiiristäsi kuultuja hyviä esimerkkejä vanhuuteen varautumisesta

- Pariskunta oli hyvissä ajoin päättänyt muuttaa senioritaloon ja pystyivät vaikuttamaan asuntoonsa jo suunnitteluvaiheessa
- Pysy hauskana! Ole kiinnostunut muiden asioista! Jousta, älä jumita!
- Kansainvälisyys, esim. harjoittelijoita hoitolaitoksiin
- Turvasoittoringin perustaminen
- Eläkevalmennusta 50 + ikäisille
- Mielekkään tekemisen löytäminen työelämän päätyttyä
- Digitaitojen kehittäminen
- Huomio talousasioihin esim. puolisoiden välisiin tuloeroihin (tarvittaessa puolisoiden välinen elatussopimus)