



Ikä- ja muistiystävällinen Haukivuoren taajama-alue Ikääntyvien asumisen ennakointi ja varautuminen



Ympäristöministeriö
Miljöministeriet

www.essote.fi



Onko kotisi turvallinen ja mukava asua ikääntyessä?



Ikäystävällinen koti



Esteetön ja turvallinen

Sopii kodiksi myös silloin, jos liikkuminen vaikeutuu tai muisti heikkenee.

Pääsy palveluihin ja liikenteeseen

Ikäihmisen pitää voida liikkua, asioida sujuvasti ja käyttää haluamiaan palveluja.

Hyötyjä teknologiasta

Hyvinvointi-, kiinteistö- ja älyteknologia tukee ikäasumista.

Yhteisöllinen naapurusto

Moni vanhus asuu yksin. Vireä naapurusto lievittää yksinäisyyden tunnetta.

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Lähde: THL



Ympäristöministeriö
Miljöministeriet

Ikäkotikuntoon

Kuva: Janna Linnen, YML, Kuopio



5 ASKELTA SUJUVAAN ARKEEN

1. Arvioi itse, onko kotisi esteetön ja turvallinen
2. Ota yhteys korjausneuvojaan ja pyydä arviointiapua
3. Korjausneuvoja auttaa suunnittelussa ja tietää taloudellisesti tuesta
4. Selvitä taloyhtiön kanssa mahdolliset lupa-asiat
5. Teetä tai tee itse muutostyöt

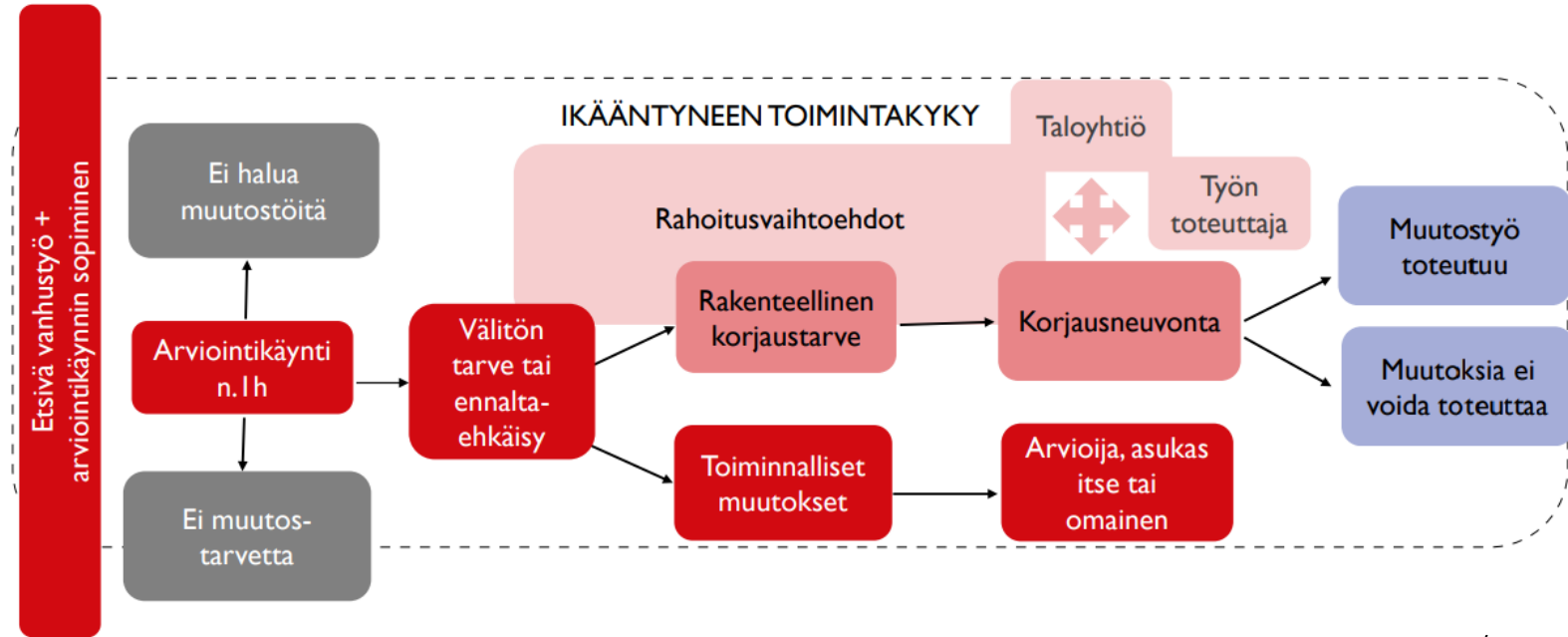
LISÄÄ TIETOA:

<http://www.ymparisto.fi/ikaantyneidenenasuminen>



Ympäristöministeriö
Miljöministeriet

Ikääntyneen asuinolojen arviointimalli



Ympäristöministeriön raporteja 6/2016



Ympäristöministeriö
Miljöministeriet

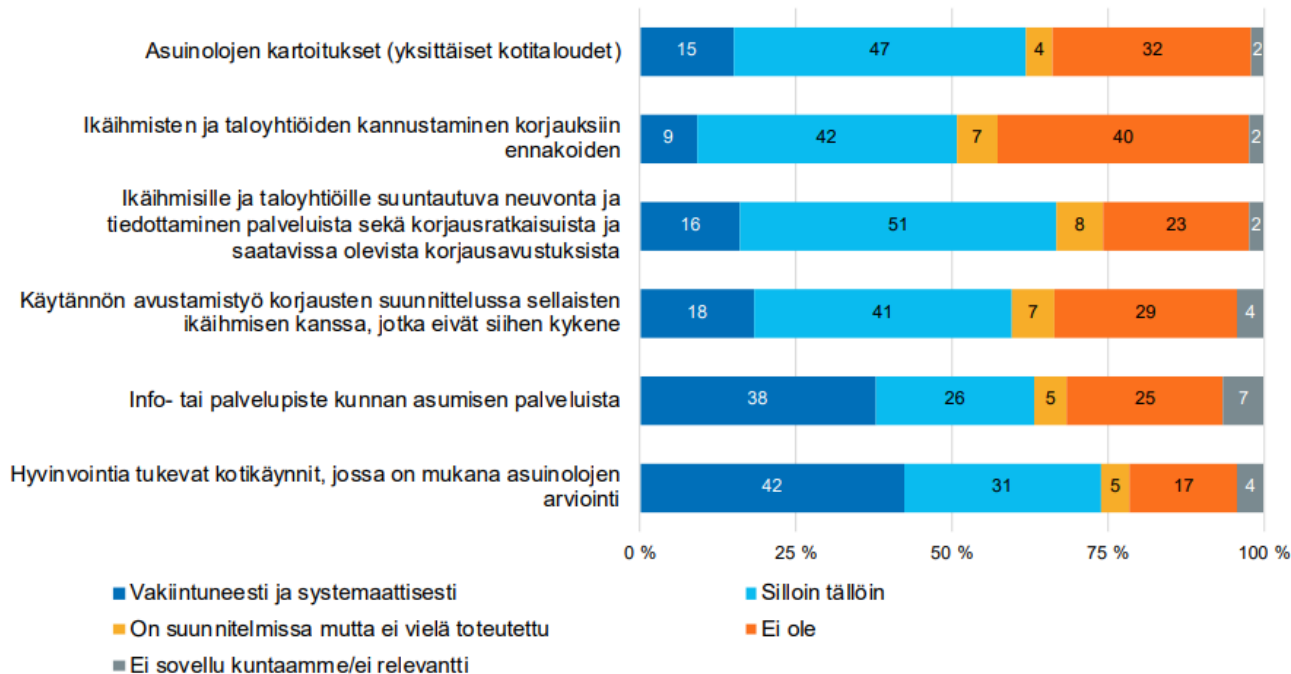
Ikä- ja muistiystävällisyys



Myös kuntien on ennakoitava



Onko kunnassanne hyödynnetyt esimerkiksi seuraavia kotona asumiseen liittyviä toimenpiteitä varautumisen suhteen. (n=208)



Useat eri tahot auttavat



AsumisenApu

www.asumisenapu.fi



www.vanheneminen.fi



Ympäristöministeriö
Miljöministeriet



www.vtkl.fi/toiminta/korjausneuvonta



<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/asunnot-ja-ymparistot-esteettomiksi>

www.essote.fi  **essote**

Voisiko ennakointi olla mahdollisuus ja sijoitus tulevaisuuteen?



Miten voit tehdä ajattelussasi tilaa hyville 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 !



Ympäristöministeriö
Miljöministeriet

www.essote.fi



Miten hallitsen muutosta?



- 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.
- 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.



Korjausneuvonta on maksutonta



Ismo Kortman

Korjausneuvoja, Etelä-
Savo

ismo.kortman@vtkl.fi

0500 651 737



Ympäristöministeriö
Miljöministeriet



Hankekoordinaattori Anne Lopenen

anne.loponen@essote.fi

puh. 040 359 9067

Hankevastaava: palvelupäällikkö Marjo Räsänen

marjo.rasanen@essote.fi



Ympäristöministeriö
Miljöministeriet

www.essote.fi

