

A close-up portrait of an elderly man with thinning grey hair and blue eyes, smiling gently. He is wearing a dark red V-neck sweater over a light blue collared shirt. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

valli.fi

Älyä ja iloa teknologiasta

Teknologia ja laitteet ikääntyneiden arjen tukena

Tammikuu 2023

Älyä ja iloa teknologiasta – Teknologia ja laitteet ikääntyneiden arjen tukena 2023
© VALLI ry, Ikäteknologiakeskus

Toimitus: Suvi Hiltunen, Kaisa Huuhtanen

Editointi: Sanna Ala-Seppälä

Graafinen suunnittelu ja taitto: Pirta Mikkola, Atripnum tmi

Kannen kuva: Adobe Stock/Francesco Ridolfi

Muut kuvat: s.4 Adobe Stock/Matej Kastelic, s.6 Adobe Stock/Jean-Philippe Wallet,
s.10 iStock/Sturti, s.13 Adobe Stock/tuntematon, s.14 Timo Ala-Seppälä,
s.17 Adobe Stock/Jacob Lund, s.18 iStock/Fizkes, s.22 Adobe Stock/tuntematon,
s.25 Unsplash/Jonathan Cooper

LUKIJALLE

Kaikki me haluamme ikääntyä mahdollisimman omaehtoisesti ja oman näköistä elämää viettäen. Teknologia tuo valtavasti iloa ja turvaa arkeen sekä asumiseen, mutta sanana teknologia on monelle vieras ja luotaan työntävä. Tässä Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry:n 70-vuotisjuhluvuoden ensimmäisessä julkaisussa tarjoamme kevyen kurkistuksen mahdollisuuksiin, joita teknologia voi tuoda ikääntyvien ja vanhojen ihmisten arkeen.

Julkaisun tarkoituksena on kannustaa pohtimaan omia tämänhetkisiä ja lähitulevaisuuden tarpeita. Opas ei tarjoa yksityiskohtaisia tuote-esittelyjä, jotta se kestäisi aikaa ja jotta lukija voisi tehdä itse hankintapäätöksensä. Opas ei myöskään ole kaiken kattava manuaali teknologian hankintaan. Julkaisusta löytyvien hakusanojen avulla lukija pääsee kuitenkin tutkimaan itsenäisesti aihepiiriin liittyviä tuotteita. Niitä löytää, kun syöttää hakusanan Internetin hakukoneeseen, esimerkiksi Googleen. Oppaan lopussa on lisäksi yleisiä vinkkejä, jotka auttavat teknologian hankinnassa aina omien tarpeiden kartoituksesta ostotilanteeseen saakka.

Elämänmuutokset sekä uudet rutiinit ja tavat vaativat meiltä kaikilta aikaa. Siksi ei ole pahitteeksi miettiä omaa arkea tukevan teknologian hankintaa jo hyvissä ajoin ennen todellista tarvetta. Se antaa mahdollisuuden valita juuri itselle sopivat tuotteet ja tutustua teknologiaan rauhassa. Tällöin uusiin laitteisiin ja niihin liittyviin rutiineihin ehtii tottua paremmin.

Helsingissä tammikuussa 2023

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry:n Ikäteknologiakeskus



SISÄLLYSLUETTELO

1 Teknologiaa kaiken ikää	7
2 Turvallisesti ja itsenäisesti kotona	8
Valaistus	8
Paloturvallisuus	9
Kulkeminen kotona ja lukitus	10
Ajastimet	11
Kodin esteettömyys	11
3 Aktiivisena ja turvassa kotona sekä kodin ulkopuolella	15
Turvapuhelin ja -ranneke	15
Paikannussovellukset ja -laitteet	15
Älykello	16
Lääkeannostelija, muistutin ja lääkerobotti	19
4 Kotona hyvällä mielellä	20
Vuorokausirytmien tukeminen	20
Muistuttimet arjen apuna	20
Videopuhelu vie läheisen luo	21
Ruokahuolto ja aterioinnin helpottaminen	21
5 Vinkkejä tuotteiden ja palveluiden hankintaan	23
Pohdi omia tarpeitasi	23
Hankintapäätöstä tekemässä	24
Ekologisuus kunniaan – mutta kohtuudella	24
Oletko hankkimassa älypuhelinta?	25
6 Lisätietoa ja apua	26



1 Teknologiaa kaiken ikää

Tarvitseeko teknologiaa, ikätekniologiaa vai kenties apuvälineen? Muitakin termejä voi viihdellä, kun hakee tietoa erilaisista ratkaisuista.

Ikätekniologialla tarkoitetaan teknologiaa, joka on suunniteltu nimenomaan ikääntyneiden tarpeisiin. Se tukee ikääntymisestä johtuvia toimintakyvyn muutoksia, joita voi tulla esimerkiksi aistien, muistin, hienomotoriikan, lihaskunnan tai liikuntakyvyn heikentymisen myötä. Ikätekniologia tuo turvaa ikääntyneen arkeen ja itsenäiseen kotona asumiseen. Lisäksi se toimii tukena ikääntyneitä hoitaville läheisille ja hoitohenkilökunnalle.

Me VALLIn Ikätekniologiakeskuksessa jaamme ikätekniologian muutamaaan kategoriaan: turvallisuus, liikkuminen, kommunikaatio, lääkehoolto ja itsenäinen selviytyminen. Turvallisuus voidaan jakaa vielä henkilö- ja asumisturvallisuuteen. Tämä kategorijako lähtee ihmiskeskeisestä ajatuksesta ja niistä tarpeista, joita ikääntyneellä on tyypillisesti. Tässä oppaassa olemme tiivistäneet ikätekniologian kategoriat asumisen turvallisuuteen ja henkilöturvallisuuteen. Lisäksi vinkkaamme teknologiasta, jonka avulla voi saada virkistystä ja hyvää mieltä arkeen.

2 Turvallisesti ja itsenäisesti kotona

VALAISTUS

Niin sanotun ikänäön kehittyminen tai erilaiset silmän toimintaan vaikuttavat sairaudet saavat iäkkään usein kaipaamaan lisävalaistusta. Varsinkin yöllä liikuttaessa on tärkeää huolehtia, että valoa on riittävästi esimerkiksi kaatumisen välttämiseksi. On myös olemassa hämärässä liikkumista helpottavia ratkaisuja, jotka eivät häiritse muita samassa taloudessa asuvia. Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset hämäräkytkimellä ja/tai liiketunnistimella varustetut yövalot sekä automaattisesti syttyvät ja tietyn reitin valaisevat led-nauhat.

Valaistusta voidaan suunnitella tilan yleisvalon ja tarkemman kohdevalon avulla. Kohdevalaisimilla voidaan tuoda lisää valoa työskentelytiloihin, ja erilaisilla suurennuslasivalaisimilla pystytään helposti helpottamaan esimerkiksi lukemista ja käsitöiden tekemistä.

Minkä tahansa kotoa löytyvän valaisimen voi oikeanlaisella polttimolla muuttaa älyvalaisimeksi, jota voi himmentää tai jonka voi saada toimimaan liike- tai hämärätunnistimella. Sitä voidaan ohjata joko erillisellä kaukosäätimellä tai älylaitteeseen ladattavalla sovelluksella – myös etänä toisesta osoitteesta. Markkinoilla on myös erilaisia ajastimia, joiden avulla voidaan tukea muistisairaana vuorokausirytmisiä valon määrällä ja värillä.

Erilaiset sähköjohdottomat komero- ja hyllyvalaisimet helpottavat asioiden löytämistä. Otsalamppu voi toimia oivallisena apuvälineenä vaikkapa tavaroiden etsimisessä kellarin häkikivarastosta. Monet käyttävät otsavaloa kohdevalaisimena käsitöitä tehdessään tai kirjaa lukiessaan. Hämrällä liikuttaessa rollaattorin kyytiin on kätevää ottaa mukaan yövalaisin, joka on ladattava tai toimii paristoilla. Kotona käden ulottuvilla on muutenkin hyvä olla paristoilla toimivia valaisimia sähkökatkojen varalle.

HAKUSANOJA INTERNETIN HAKUKONEESEEN SYÖTETTÄVÄKSI:
älyvalaistus, SmartLed, kirkasvalo, otsalamppu

PALOTURVALLISUUS

Markkinoilla on runsaasti erilaisia palovaroitinjärjestelmiä. Asumismuoto ja käyttötarve vaikuttavat siihen, millainen varoitin kannattaa hankkia. Normaalisti asunnon palovaroittimeksi riittää yksinkertainen optinen ilmaisim, joka hälyttää savua havaitessaan. Lisäksi erillinen häkävaroitin on syytä asentaa tiloihin, joissa on takka, kaasuhella tai muu tulisija.

Palovaroitin tulee kiinnittää huoneen kattoon ohjeistuksen mukaan. Jos varoitin toimii paristoilla, aiheuttaa niiden vaihtaminen ja laitteen toiminnan säännöllinen tarkistaminen puhtoisuuden – huoltaminen kun tapahtuu yleensä keittiötikkaiden päälle kiipeämällä.

Ratkaisuna on erillinen seinälle kiinnitettävä palovaroittimen paristokotelo, jolla paristo saadaan katosta alemmas käden ulottuville ja laitteen huoltaminen helpottuu. Paristokoteloita myyvät hyvin varustellut rautakaupat ja erilaiset turvallisuutteen erikoistuneet toimijat.

Markkinoilla on myös varoittimia, joissa on erilaisia älyominaisuuksia. Sarjaan kytketyssä palovaroittimessa kaikki asunnon laitteet alkavat hälyttää pienellä viiveellä yhden laitteen havaitessa savua. Tällöin esimerkiksi olohuoneessa havaittu savu saa myös makuuhuoneen hälyttimen päälle. Näin palonalkuun päästään todennäköisesti reagoimaan nopeammin.

Tarjolla on myös varoittimia, jotka hälytysäänen lisäksi lähettävät havaitusta savusta tiedon mobiililaitteeseen. Nämä varoittimet soveltuvat hyvin ikääntyneen turvaksi, sillä hälytyksen saa esimerkiksi omaan tai läheisen matkapuhelimeen. Älyominaisuuksilla varustetut palovaroittimet toimivat hyvin kodin ulkopuolella liikuttaessa tai tilanteissa, joissa asumisympäristö koostuu useammasta rakennuksesta. Ne sopivat myös henkilölle, joka ei itse osaa tai pysty toimimaan varoittimen hälyttäessä.

HAKUSANOJA: sarjaan kytkettävä palovaroitin, älykäs palovaroitin, älypalovaroitin, vilkku- ja tärinähälytin, kuulovammaisen palovaroitin

Lieden unohtuminen päälle on yleisin sähköpalon aiheuttaja, minkä vuoksi liesivahti on yksi tärkeimmistä asumisturvallisuutta parantavista ratkaisuista. Liedelle voi unohtua jotakin tai se voi kytkeytyä päälle vahingossa. Yksinkertaisimmillaan liesivahti on ajastin, joka kytketään päälle liettä käytettäessä ja joka antaa sähköä lieteen ennalta määritellyn ajan. Ajastin voi toimia myös automaattisesti. Varsinkin uudemmissa liesissä on yleensä vakiona jonkinlainen ajastinominaisuus, jonka asetuksista liedon voi asettaa olemaan päällä halutun ajan.

Ajastimeen perustuvien liesivahtien lisäksi markkinoilla on tuotteita, jotka tarkkailevat liedon käyttöä. Epänormaalin kuumuuden havaitessaan ne hälyttävät tai katkaisevat sähköt liedestä.

HAKUSANOJA: liesivahti, liesisammutus, liesiajastin, turvaliesi, liesiturva

Lisätietoja löydät myös osoitteesta www.spek.fi

KULKEMINEN KOTONA JA LUKITUS

Asumisen turvallisuuteen liittyy myös kodin sisältä ulos ja ulkoa sisälle tapahtuva liikkuminen. Erilaiset ovisilmät ja ovikamerat auttavat tunnistamaan ei-toivotut tai yllättävät vieraat. Ulko-oven kameraratkaisuja hankittaessa on muistettava, etteivät ne saa tallentaa videokuvaa ilman selkeää merkintää tallentavasta videovalvonnasta. Ne eivät myöskään saa kuvata kuin oven välitöntä läheisyyttä. Jos kuvaa ei tallenneta, on kuvaaminen vapaampaa. Tällainen ei-tallentava ratkaisu on esimerkiksi elektroninen ovisilmä. On myös ratkaisuja, joissa ovikameran näkymän saa oman älylaitteen ruudulle.

HAKUSANOJA: ovikamera, elektroninen ovisilmä, ovikamerasovellus, tallentava kameravalvonta, kameravalvonta

Nykyaikaisissa lukitusjärjestelmissä käytetään paljon erilaisia kulunvalvontaan liittyviä sovelluksia. Asunnon tai taloyhtiön yleisten tilojen lukitus voidaan hoitaa niin, ettei varsinaista avainta edes tarvita. Erilaiset sähkölukot voidaan asettaa toimimaan vaikkapa älypuhelimien sovelluksella tai rannekeeseen liitetyllä tunnistimella. Markkinoilla on myös kasvojen tunnistukseen perustuvia lukitusjärjestelmiä. Paras ratkaisu löytyy asukkaan tarpeista. Itsenäisesti liikkuvalla ja toimintakykyisellä ikääntyneellä ne ovat erilaiset kuin esimerkiksi pyörätuolissa istuvalla henkilöllä, joka voi tarvita pyörätuolistaan käsin hallittavan avausjärjestelmän. Ratkaisuja löytyy lukitukseen erikoistuneista liikkeistä.

HAKUSANOJA: sähkölukko, avaimeton lukitus, ympäristönhallintajärjestelmä, liiketunnistin, senioriturva



Ovi- ja ikkunahälyttimiä tarvitaan, kun halutaan seurata ovien tai ikkunoiden avaamista ja auki jäämistä. Hälytín on hyödyllinen, mikäli auki jäämisestä voi aiheutua haittaa tai kun asukkaan oman turvallisuuden vuoksi on tärkeää, että ovet ja ikkunat pysyvät kiinni. Yöai- kaan hälyttimestä voi olla apua myös makuuhuoneen tai wc:n oveen asennettuna. Hälytín voi olla pelkkä hälytysäänellä varustettu laite, mutta se voi lisäksi välittää hälytyksen autta- valle taholle esimerkiksi puheluna tai tekstiviestinä. Hälyttimet voivat myös antaa tärkeää tietoa ikääntyneen voinnista. Jos esimerkiksi jääkaappia ei avata koko päivänä, voi jääkaa- pin oveen kiinnitetty hälytín ohjata tiedon ennalta määritellylle henkilölle tai taholle.

HAKUSANOJA: ovihälytín, ikkunahälytín, oviturva

AJASTIMET

Ajastimet ovat hyödyllisiä muidenkin sähkölaitteiden kuin lieden yhteydessä. Erilaisia lyhytaika-ajastimia voidaan hyödyntää esimerkiksi mikroaaltouunia, silitysrautaa tai va- laistusta käytettäessä. Ajastin voi perustua kellonaikaan, jolloin valot ovat päällä tiettyyn aikaan. Ajastin voidaan myös säätää antamaan sähköä siihen kytkettyyn laitteeseen tie- tyn ajan, kuten puoli tuntia kerrallaan. Joidenkin ajastimien avulla voidaan seurata, miten usein tiettyä pistorasiaa ja siihen liitettyä laitetta käytetään. Tyypillisesti seuranta tapah- tuu mobiilisovelluksella.

HAKUSANOJA: lyhytaika-ajastin, pistorasia-ajastin, älykäs ajastin

KODIN ESTEETTÖMYYS

Monilla ratkaisuilla voidaan olennaisesti parantaa ikääntyneen itsenäistä arkea omassa ko- dissaan. Parhaimmillaan nämä ratkaisut voivat vaikuttaa merkittävästi esimerkiksi siihen, ettei ikääntyneen ole vielä välttämätöntä vaihtaa palveluasumisen piiriin. Myös liikuntara- joitteisten on mahdollista asua itsenäisesti ja hallita ympäristöään, kunhan palveluiden ja teknologian kokonaisuus on järjestetty sopivaksi.

Asumisen esteettömyys on yksi tärkeimmistä itsenäiseen selviytymiseen vaikuttavista asioista. Uudemmissa asunnoissa esteettömyys on parhaimmillaan huomioitu jo rakennus- vaiheessa, mutta varsinkin vanhemmissa asunnoissa on monesti esteellisiä ratkaisuja. Pie- nillä muutoksilla kotia on mahdollista muokata vastaamaan ikääntyneen fyysisiä ja kogni- tiivisia muutoksia.

Asunnon sijaitseminen useammassa kerroksessa sekä asunnon ja sen ulkopuolisten tilojen väliset tasoerot ovat tyypillisempiä esteellisyyttä aiheuttavia tekijöitä. Pihan ja asunnon ul- ko-oven välisiin portaisiin on useimmiten asennettavissa luiska, mutta asunnon sisäportaat ovat haastavimmat. Erilaisia hissiratkaisuja on kuitenkin saatavissa myös pieniin tiloihin. Kerrosten välille voidaan rakentaa kevythissi ja itse portaikkoon voidaan sijoittaa tuolihissi. Tuolihissi voidaan sijoittaa myös erittäin pieniin ja ahtaisiin tiloihin, kuten kierreporrasmai-

siin kellarin rappusiin. Näin mahdollistetaan liikuntaesteisen asuminen talossa, jonka ainoat pesutilat sijaitsevat kellarissa.

HAKUSANOJA: kevythissi, tuolihiisi, porrashissi

Pesutilojen esteettömyyteen on olemassa monenlaisia ratkaisuja. Yksinkertaisimmillaan esteettömyyttä voidaan parantaa lisäämällä tukikahvoja sopivalle korkeudelle ja käyttämällä erilaisia suihkujakkaroita ja -tuoleja peseytymisen apuna. Henkilökohtaista hygieniää lisää pesevä ja kuivaava wc-istuin, jonka voi liittää lähes mihin tahansa olemassa olevaan wc-istuimeen.

Usein yksi ensimmäisistä esteettömyyttä parantavista ratkaisuista ikääntyneen asunnossa on ammeen poistaminen ja suihkunurkkauksen asentaminen sen tilalle. Jos ammetta halutaan kuitenkin käyttää, on siihen olemassa esteettömyyttä lisääviä ratkaisuja. Esimerkiksi sivusta avautuva amme mahdollistaa jopa pyörätuolia käyttävän henkilön itsenäisen siirtymisen ammeeseen ja sieltä takaisin pyörätuoliin. Myös sähkösäätöiset saunanlauteet ovat monelle liikuntaesteiselle hyvä ratkaisu itsenäiseen saunomiseen.

HAKUSANOJA: pesevä wc-istuin, avautuva amme, säädettävät saunanlauteet

Esteettömyyttä voidaan lisätä myös helpottamalla kotitöiden tekoa. Keittiössä työtasoja ja eri laitteita voidaan sijoittaa asukkaalle sopivalle korkeudelle. Esimerkiksi pyörätuolissa istuva ihminen hyötyy keittiökaapistosta, jonka korkeutta voidaan säädellä joko manuaalisesti tai sähköisesti. Myös työtasojen korkeutta ja etäisyyttä seinästä on mahdollista säätää.

HAKUSANOJA: laskeutuvat keittiökaapit, säädettävä keittiö, sähköiset kaapistot

Kokonaisuudessaan itsenäinen selviytyminen riippuu henkilön toimintakyvystä ja siitä, kuinka toimivaksi ympäristö saadaan järjestettyä. Erilaisilla älykoti- ja ympäristönhallintaratkaisuilla on mahdollista muokata vanhastakin asunnosta turvallinen ja asukkaan toimintakykyä tukeva ympäristö. Kaikkea asunnon teknologiaa on nykyään mahdollista hallita älylaitteen näytöltä. Ovien avautumista, ovikameroiden näkymää, kodinkoneiden käyttöä ja jopa asunnon lämpötilaa sekä vedenkulutusta voidaan seurata etänä erilaisten säädinten ja anturien avulla. Tällaiset ratkaisut eivät yleensä edes vaadi kovin suuria asennuksia, vaan jopa perinteinen manuaalinen vesimittari on suhteellisen helposti muutettavissa etäluettavaksi siihen liitettävän kameran avulla. Jos siis ikäihmisen jääkaappi ei ole avautunut koko päivänä eikä hanasta ole laskettu vettä, omaiset saavat siitä tiedon ja voivat tarvittaessa tarkistaa tilanteen.

HAKUSANOJA: älykotisovellukset, kaukosäädettävät pistorasiat, kaukosäädettävä valaistus, etäluettava vesimittari





Soita
112

Sijaintisi

60° P
025° I

NÄYTÄ KARTALLA

Koordinaattijärjestelmä: WGS84
Paikannustarkkuus: 6 m

- 112 Hätänumero
- Tiedotteet
- Palvelut
- Asetukset

3 Aktiivisena ja turvassa kotona sekä kodin ulkopuolella

TURVAPUHELIN JA -RANNEKE

Turvapuhelin ja siihen liitettävä turvaranneke on tyypillisin ikääntyneen henkilöturvallisuuteen liittyvä ratkaisu. Yksinkertaisimmillaan turvapuhelin koostuu puhelimen yhteyteen asennettavasta kaiutinyksiköstä sekä siihen liitetystä turvanapista. Turvanappi sijoitetaan yleensä ranteeseen, ja sillä voidaan käynnistää kaiutinpuhelu ennalta määriteltyyn numeroon esimerkiksi kaaduttaessa.

Turvanappisovelluksen voi nykyään liittää myös matkapuhelimeen. Tällöin sitä voidaan käyttää perinteisen turvapuhelimen tapaan tai apuna tilanteissa, joihin turvapuhelinta ei voi ottaa mukaan. Monet ikäihmiset kertovat hyödyntävänsä turvarannekkeellista matkapuhelinta suihkussa käydessään. Matkapuhelin on yleensä lähellä ja käden ulottuvilla, mutta suihkuun tai saunaan sitä ei voi ottaa – ja märällä kaakelilattialla kaatumisriski on kuitenkin suuri. Tällöin ranteessa oleva vedenpitävä turvanappi voi pelastaa kaatuneen.

HAKUSANOJA: turvapuhelin, kaiutinpuhelin, turvanappi, (matkapuhelimen) turvaranneke

PAIKANNUSOVELLUKSET JA -LAITTEET

Turvaratkaisulla haetaan yleensä turvallisuutta myös kodin ulkopuolella liikkumiseen. Tällöin ratkaisussa tulee olla paikannusominaisuus. Jos käytössä on varmasti mukana kulkeva älypuhelin, on helpoin ja yksinkertaisin ratkaisu käyttää paikantamiseen puhelimen paikannussovellusta. Tällöin sijaintitiedot voi jakaa luotettavalle omaiselle tai ystävälle, joka voi tarkistaa läheisensä liikkeet oman puhelimensa avulla. Paikannussovellus on kätevä myös puhelimen, älykellon, tietokoneen tai älytabletin kadotessa.

Älypuhelimeen on tärkeää ladata Hätäkeskuslaitoksen maksuton Suomi 112 -sovellus, jonka kautta hätänumeroon soittaessa puhelimen sijaintitieto välittyy hätäkeskukselle automaattisesti. Tämä on tärkeä ominaisuus maastossa, jossa ei ole kadunnimiä apuna. Osa paikannussovelluksista on maksullisia, joten kannattaa ensisijaisesti käyttää laitteen omaa paikannussovellusta. Apple- ja Android-laitteissa on omat maksuttomat sovelluksensa.

HAKUSANOJA: 112 Suomi -sovellus, ”Missä on...?” -sovellus (Apple-laitteet), Googlen ”Paikanna puhelin” -sovellus (Android-laitteet)

Puhelimen paikannussovelluksiin on mahdollista liittää myös erilaisia paikannustageja eli pieniä paikantimia. Paikannustagi voidaan liittää johonkin esineeseen, kuten avainnippuun tai lempitakin taskuun. Paikantimeen liitetyllä älypuhelimien paikannussovelluksella voi seurata, missä kyseinen esine kulkee. Tämä on kätevä ominaisuus tavaroita hukkaavalle. Se toimii hyvin myös aina sama takki päällä ulkoilevan ikäihmisen paikantamiseksi silloinkin, kun tällä ei ole älypuheliminta mukana tai käytössä. Sovellusten avulla voi myös asettaa erilaisia hälytyksiä: puhelimen voi esimerkiksi laittaa hälyttämään, kun paikannustagi liikkuu tai saapuu tiettyyn sijaintiin.

Tagien paikannus perustuu muiden puhelimiin verkkoihin. Tagit soveltuvat siis käytettäväksi alueilla, joilla liikkuu suhteellisen paljon ihmisiä puhelimet mukanaan. On myös tärkeää huomioida, ettei kaikilla paikannustageilla voi tehdä hälytystä, eli tagit ovat niin sanotusti passiivisia paikannuslaitteita. Paikannustagit vaativat vähintään yhteensopivan laitteen.

HAKUSANOJA: Apple AirTag (yhteensopiva Apple-laitteen kanssa), Samsung SmartTag (yhteensopiva Android-laitteen kanssa), paikannustagi

Jos tarvitaan aktiivista paikannusta hätäpainikeominaisuudella täydennettynä, on hyvä hankkia joko paikannuslaite tai joku aktiiviseen paikantamiseen soveltuva laite. Paikannuslaite on avaimenperän kokoinen pieni laite, joka perustuu GPS-teknologiaan. Passiivisen paikannustagin tavoin se voidaan paikantaa sovelluksen avulla. Se voi myös lähettää paikannuspyynnön ennalta määriteltyyn puhelinnumeroon, kun sen nappia painetaan. Nämä paikantimet saattavat vaatia erillisen järjestelmän hankkimisen itse laitteen lisäksi. Kannattaa selvittää tarkasti, minkä hintaista paikantimen käyttö on, eli tuleeko siitä esimerkiksi kuukausiveloitus.

HAKUSANOJA: GPS-paikannin tai paikannuslaite, henkilöpaikannin

Markkinoilla on myös GPS-paikannukseen perustuvia turvapuhelinratkaisuja. Tyypillisesti näitä markkinoidaan kuukausimaksullisina palveluina, ja palvelupakettiin kuuluvat myös turvakeskuksen palvelut. Näissä hälytys voidaan ohjata turvakeskukseen, josta tarvittaessa lähetetään turva-auttaja paikalle tai välitetään tieto tarvittavasta avusta ennalta sovitulle taholle. Paikantavissa turvapuhelimissa on usein mukana erilaisia elintoimintoja tarkkailevia ominaisuuksia sekä turvaominaisuuksia, kuten sykkeenseuranta tai kaatumistunnistin.

HAKUSANOJA: paikantava turvapuhelin, GPS turvaranneke, turvaranneke GPS paikannuksella

ÄLYKELLO

Kevyempi ratkaisu paikantavalle turvarannekkeelle on älykello, joita on monenlaisilla ominaisuuksilla ja erilaisiin tarpeisiin. Älykello on hyvä vaihtoehto, kun ikääntyvä ei juurikaan tarvitse vielä apua. Kello voi olla ensimmäinen askel, kun halutaan varautua mahdollisiin kotona tai kodin ulkopuolella liikkussa tapahtuviin haasteisiin. Älykellosta on myös helpompi

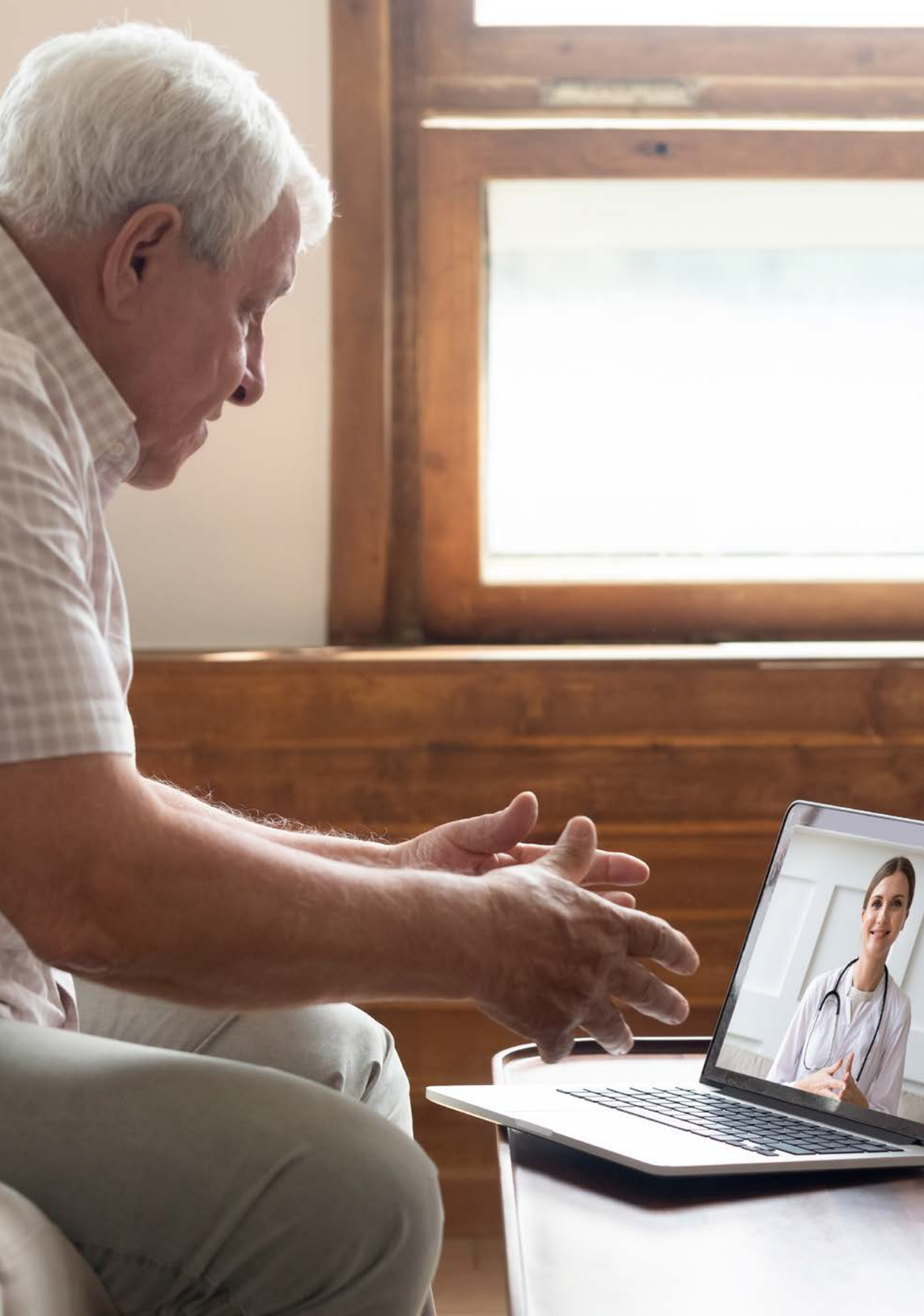


siirtyä turvarannekkeeseen, kun rannekkeen käyttö on tullut tutuksi. Kun turvaranneke on yleensä kytkettävä jonkun palveluntuottajan hälytyskeskukseen, älykellon avulla avun saa läheiseltä – mikäli laite on niin ohjelmoitu.

Joissakin älykellomalleissa on sisäänrakennettuna ominaisuutena kaatumistunnistin, joka soittaa automaattisesti yleiseen hätänumeroon ja välittää käyttäjänsä sijaintitiedon.

Älykellojen ominaisuudet ja toiminnot eroavat hyvin paljon mallista ja valmistajasta riippuen. Tyypillisimpiä ominaisuuksia ovat sykkeen mittaus ja liikunnan seuranta. Useimmissa malleissa on nykyään sisäänrakennettuna GPS-paikannus, jonka avulla laitteelle voidaan luoda hyväksytyjä liikkumisalueita. Kun alueen raja ylitetään, laite tekee automaattisen hälytyksen ennalta määritelttyyn puhelinnumeroon. Kelloihin voidaan myös ohjelmoida ajan kohtaan perustuvia hälytyksiä, jotka voivat muistuttaa esimerkiksi lääkkeenotosta.

Moniin älykelloihin on ladattavissa erilaisia sovelluksia, joilla voidaan seurata mitä erilaisimpia asioita kuorsauksesta hetkelliseen UV-säteilyn määrään. Uusimmista älykelloista löytyy sydänsähkökäyrän eli EKG:n seuranta. On kuitenkin hyvä tietää, etteivät älykellon mittaustulokset ole tieteellisesti luotettavia eikä tulosten perusteella tule tehdä omia diagnooseja. Turvallinen ja hyvä mittausominaisuus ovat päivittäiset askeleet. Käyttäjä voi asettaa kelloon päivittäisen askeltavoitteen ja seurata sen saavuttamista.



Varsinaisten älykellojen rinnalla ikääntyneen turvaratkaisuna kannattaa muistaa pienten koululaisten perheille markkinoitavat rannepuhelimet. Rannepuhelin on yksinkertainen ranteessa pidettävä puhelin, jossa tyypillisesti on paikannusominaisuus. Siihen on mahdollista asettaa tietyt maantieteelliset rajat, joiden ylittäminen aiheuttaa paikannushälytyksen. Rannepuhelimissa on usein yksinkertainen käyttöliittymä, ja niillä voi soittaa muutamaan ennalta määriteltyyn numeroon. Useimmissa malleissa on myös mahdollisuus videopuheluun. Vaikka rannepuhelimia markkinoidaankin lähinnä lasten käyttöön, soveltuvat ne toiminnaltaan hyvin myös ikääntyneille käyttäjille.

HAKUSANOJA: älykello seniorille, paikantava älykello, kaatumistunnistus, rannepuhelin, rannekepuhelin, kellopuhelin, älykello turvalaitteena

LÄÄKEANNOSTELIJA, MUISTUTIN JA LÄÄKEROBOTTI

Yksi selkeimmistä muistiin liittyvistä ja itsenäistä toimintakykyä tukevista ratkaisuista koskee lääkkeiden ottamisen muistamista. Perinteinen lääkeannostelija eli dosetti on monelle tuttu lääkkeiden muistamista helpottava apuväline. Mutta entä jos lääkkeenoton ajankohta tuppaa unohtumaan ja älypuhelimeen ohjelmoitavat muistutuksetkaan eivät toimi?

Erilaiset lääkkeiden ottamiseen liittyvät muistuttimet voivat olla avuksi itsenäisesti lääkkeistään huolehtivalle henkilölle. Lääkemuistuttaja voi olla lääkepakettiin liitettävä tai annostelijan kanssa käytettävä malli. Joissain ratkaisuissa on erilaisia turvaominaisuuksia, kuten unohtuneesta lääkkeenotosta lähtevä hälytysviesti ennalta määriteltyyn puhelinnumeroon. Joidenkin muistuttimien järjestelmään on myös liitettävissä erillinen turvaranneke, jolloin se toimii kaiutinyksikkönä turvapuhelimen tapaan.

Nykyään monilla paikkakunnilla käytetään erilaisia lääkerobotteja kotihoidon tukena ja täydentäjänä. Lääkerobotit vaativat rinnalleen palveluntuottajan. Tyypillinen palvelupaketin kuukausihinta on 200–300 euroa palveluntuottajalle, esimerkiksi kunnan kotihoidolle. Tyypillisesti ikääntynyt maksaa tästä itse osana kotihoidon kuukausipalvelua.

HAKUSANOJA: älydosetti, lääkemuistuttaja, lääkemuistutin, lääkekello, lääkerobotti, lääkitysrobotti, lääkeautomaatti, muistuttava lääkeannostelija, Smila-lääkeannostelija, Evondos-lääkeannostelurobotti

4 Kotona hyvällä mielellä

VUOROKAUSIRYTMIN TUKEMINEN

Eläkkeellä ei yleensä ole ainakaan joka päivä pakollista aamuheräämistä rytmiä luomassa. Päiväunet, kesän valoisat yöt tai heikentyneet kognitiiviset kyvyt saattavat sotkea vuorokausirytmia. On silti monia mahdollisuuksia saada rytmiä päiviin. Oppaan alussa on tietoa valaistukseen liittyvistä teknologisista tuotteista, joiden lisäksi valaistuksen lisäämiseen tai asunnon pimentämiseen on muitakin ratkaisuja.

Asunnon tai huoneen valaistus voidaan automatisoida, jolloin sälekaihtimet tai pimentävät verhot asetetaan sulkeutumaan automaattisesti yöksi. Erilaisten laitteiden käyttöä voidaan rajoittaa tai näyttöasetuksia muokata vuorokausirytmia tukevaksi. Television ja älylaitteiden sininen valo häiritsee myöhään illalla normaalia melatoniinihormonin eritystä. Lähes kaikkia mobiililaitteita ja uusimpia televisioita voidaan säätää niin, että sinisen valon osuutta vähennetään illalla ja siten tuetaan normaalia rytmiä.

HAKUSANOJA: moottoroitu verho, moottorirullaverhot, sähköverhot, moottoroitu sälekaihdin.

Älylaitteissa: sinivalosuodatin, silmien mukavuussuoja, näytön kirkkauden säädin

Vuorokausikalenterilla voidaan tukea vuorokaudenajan hahmottamista. Kalenteri näyttää selkeällä ruudulla kellonajan valinnan mukaan joko analogisena tai digitaalisena. Lisäksi kalenteri kertoo ääneen, mikä vuorokaudenaika on meneillään. Laitteen näyttö tukee vuorokaudenaikaa myös värityksellään: yöllä näytön taustaväri on tumma ja päivällä vaalea. Joidenkin valmistajien kellokalentereihin voidaan tehdä myös merkintöjä ja niihin liittyviä hälytyksiä.

HAKUSANOJA: kalenterikello, vuorokausikalenteri, muistuttava vuorokausikalenteri

MUISTUTTIMET ARJEN APUNA

Tässä oppaassa on jo esitelty erilaisia muistutusominaisuudella toimivia ratkaisuja. Erillisen maininnan ansaitsevat myös sellaiset yksinkertaiset muistuttimet, joiden avulla arki su-

juu mukavammin. Muistuttimeen voi äänittää vaikkapa omaa puhetta. Se voidaan asentaa esimerkiksi ulko-oven luo, missä laite huomauttaa avaimen ottamisesta mukaan. Myös yllä kuvattuun vuorokausikalenteriin voi tehdä muistutuksia, kuten "Aika kastella kukat" tai "Tänään on keskiviikko ja kuoroharjoitukset kello kolmelta".

HAKUSANOJA: muistutin, liiketunnistin puheella

VIDEOPUHELU VIE LÄHEISEN LUO

Perinteiset puhelut, postikortit ja kirjeet ovat tärkeitä iäkkäille ja nuoremmillekin. Mikäli itselle tärkeitä ihmisiä ei tapaa riittävästi, voi iloa olla erilaisista kuva- tai videopuheluista ja muista yhteydenpidon sovelluksista. Nykyään videopuheluihin ei tarvita erillistä laitetta, vaan ne toimivat tietokoneen, älytabletin ja älypuhelimien avulla. Älypuhelimella videopuhelun voi soittaa myös muualta kuin kotoa. Videopuheluihin tarvitaan toimiva verkkoyhteys, mutta itse videopuhelusovelluksia on maksullisten lisäksi myös maksuttomia. Hakusanoissa on maksuttomia ja hyväksi havaitsemiamme sovelluksia.

HAKUSANOJA: FaceTime (saatavilla Apple-laitteisiin), Google Hangouts (saatavilla Android-laitteisiin), WhatsApp-puhelut, Zoom, Teams

RUOKAHUOLTO JA ATERIOINNIN HELPOTTAMINEN

Jos omatoiminen ruoanlaitto ja raskaiden ruokaostosten tekeminen ei enää suju, apua voi saada erilaisista ruokapalveluista ja ruoan verkkokaupoista. Nykyään kaikenikäiset tilaavat ruokaa kotiin erilaisilta ruoankuljetusyrityksiltä. Yksittäisten ravintola-annosten tilaamisen rinnalla on pitkäkestoisempia ruokapalveluita. Yksi tällainen on MenuMAT, joka yhdistää ruokapalvelun itsenäisempään asumiseen: laitteeseen voidaan sijoittaa jopa parin viikon ateriat kerralla, ja ne voidaan nauttia itselle sopivaan aikaan.

HAKUSANOJA: nettiruokakauppa, MenuMAT, ateriapalvelu, ruoan verkkokauppa, ruoan kotiinkuljetus

Erilaiset ruokailun pienapuvälineet helpottavat ruokailua, kun toimintakyvyssä alkaa tulla haasteita. Syömisen helpottamiseksi on kehitetty käden tärinää kompensoiva älylusikka, joka vaimentaa lusikan pesän tärinää ja mahdollistaa itsenäisen syömisen. Älylusikkaan on yhdistettävissä myös haarukka. Syöttörobotti on apuväline, jota käyttäjä pystyy itse ohjaamaan itsenäisen syömisen apuna.

HAKUSANOJA: älylusikka, syöttörobotti



5 Vinkkejä tuotteiden ja palveluiden hankintaan

POHDI OMIA TARPEITASI

Kun ikääntyvä pohtii yksin tai läheisensä kanssa teknologian hankkimista, on tärkeää listata omia tarpeita. On pohdittava, missä ikääntyvä tarvitsee tukea nyt ja lähitulevaisuudessa. Teknologia on monessa tilanteessa hyvä apu ja tuki, mutta jos se ei sovellu käyttäjän tarpeisiin, laite jää todennäköisesti käyttämättä. Tällöin hankinta on ollut turha.

Kysy itseltäsi ainakin nämä kysymykset, kun pohdit laitteen tai teknologian hankintaa:

- Mihin asiaan tai tilanteeseen tarvitsen lisää tukea?
- Mistä saan tukea laitteen käyttöönottoon ja käyttämiseen?
- Millainen tukiverkosto ympärilläni on, eli nojaako hankinnassa oleva laite läheisten verkostoon ja/tai tekniseen tukeen?
- Kuinka paljon laite tai joku muu tekninen ratkaisu saa maksaa?
- Voiko tarvitsemani tuotteen saada apuvälineenä, jolloin kustannuksiin voi saada julkista tukea?
- Millaisten palvelujen piirissä olen jo nyt, ja millainen hankinta sopii yhteen saamieni palvelujen kanssa?

Kysymyksiä laitteen tai teknologian valintaan:

- Millaisia ominaisuuksia haluan laitteelta?
- Kuka vastaa tuotteen huollosta ja mahdollisista vikatilanteista?
- Jos haluan laitteeseen hälytysominaisuuden, minne hälytykset ohjautuvat tai minne ne voi ohjata?
- Jos haluan ottaa käyttöön tietyn digitaalisen palvelun (esimerkiksi videopuhelusovelluksen), tukeeko jo käytössä oleva laitteeni sitä?

HANKINTAPÄÄTÖSTÄ TEKEMÄSSÄ

Kun omia tarpeitaan on pohtinut ja listannut, hankintaprosessi on edennyt jo paljon. Kannattaa vielä mahdollisuuksien mukaan kartoittaa, onko omilla ikätovereilla kokemuksia kyseisen laitteen käytöstä. Myös internetistä voi löytyä keskusteluketjuja käyttökokemuksista. Muista kuitenkin, ettei naapurin suosittelu laite automaattisesti vastaa omia tarpeitasi. Hankintapäätöstä helpottaa, jos laitetta tai palvelua pääsee testaamaan ennen ostamista. Kannustammekin osallistumaan tilaisuuksiin, joissa on esillä erilaisia teknologisia ratkaisuja. Näin saat paitsi konkreettista tuntumaa erilaisiin laitteisiin, myös hyvää vertailutietoa – markkinoilla kun on monesti useita lähes samankaltaisia tuotteita eri valmistajilta.

EKOLOGISUUS KUNNIAAN – MUTTA KOHTUUDELLA

Teknologiset laitteet ovat arvokkaita, vaikka joidenkin laitteiden hinnat ovat laskeneet vuosien saatossa. On hyvä silti pohtia, riittäisikö sinulle vähän käytetty laite uuden sijaan. Suomessa on muutamia hyviä ja turvallisia palveluntarjoajia, jotka myyvät vähän käytettyjä ja yleensä myös tehdashuollettuja älypuhelimia. Tällaisia ovat esimerkiksi Swappie, Fonum tai iTapsa.

Muun teknologian osalta lainaamo- tai second hand -tyyppistä markkinaa ei ole vielä riittävästi. Yksityishenkilöiden myynti- ja huutokauppojen verkkopalveluissa myydään myös jonkin verran pienteknologiaa. Harkitse näitä ostopaikkoja kuitenkin tarkkaan, ettet joudu huijatuksi. Vähintään henkilön näkeminen ja laitteen rauhallinen testaaminen (läheisen tukeamana) ostotilanteessa on tärkeää, eikä maksua pidä koskaan tehdä ennen laitteen käsiinsä saamista ja sen toimintakunnon toteamista.

Kiertotalous olisi maapallomme kantokyvyille tärkeää, mutta teknologian yhteydessä ei kannata nojata liikaa ekologisuuteen. Jos esimerkiksi älypuhelin on lähes kymmenen vuotta vanha, laitevalmistaja ei välttämättä tarjoa siihen enää ohjelmistopäivityksiä. Puhelin on siis käytännössä käyttökelvoton. Sama tilanne voi olla, jos iäkäs saa läheiseltään tämän vanhan laitteen. Laitteen toimintakyky ja päivitysten saatavuus on ainakin ensin varmistettava.

Oletko hankkimassa älypuhelinta?

Puhelinmalleja on valtavasti ja hintahaitarikin on laaja. Jos elektroniikkakaupassa pää on pyörällä ja asiointi myyjien kanssa jännittää, laadi kriteerilista rauhassa ennakkoon seuraavien kysymysten avulla:

1. MITÄ HALUAT TEHDÄ ÄLYPUHELIMELLA?

Jos tykkäät tehdä ja jakaa videoita läheistesi kanssa, puhelimessa on hyvä olla riittävästi sisäistä muistia. Yleensä jokaisessa puhelinmallissa on useita eri hintaluokkia, jotka pohjautuvat muistin kokoon. Jos sinulle riittää, että voit soittaa puheluita ja käyttää muutamia sovelluksia, et tarvitse mallin kalleinta versiota.

2. KÄYTTÖJÄRJESTELMÄNÄ IOS, ANDROID VAI JOKU MUU?

Älypuhelimien käytön omaksumista voi helpottaa käyttöjärjestelmä, joka on tullut tutuksi esimerkiksi tietokonetta tai muuta laitetta käytettäessä. Ja jos läheinen on tottunut käyttämään esimerkiksi Android-puhelinta, osaa hän helpommin opastaa ikäihmistä, jolla on samaan käyttöjärjestelmään pohjautuva laite.

3. SOPIIKO PUHELIN YHTEEN OLEMASSA OLEVIEN LAITTEIDEN KANSSA?

Onko taloudessa muita laitteita, joiden olisi hyvä olla yhteensopivia älypuhelimien kanssa?

4. KUINKA PALJON LAITE SAA MAKSAA?

Kirjoita maksimihinta paperille jo kotona. Niin sinun on helpompi pysyä omissa rajoissasi, etkä lähde myymälästä putiikin kallein puhelin mukana.



6 Lisätietoa ja apua

Toivottavasti tämä julkaisu antoi sinulle uutta tietoa ja ideoita oman arjen sujuvoittamiseksi. Me VALLIn Ikäteknologiakeskuksessa julkaisemme säännöllisesti tietoa arkea tukevasta teknologiasta osoitteessa www.ikateknologiakeskus.fi

Teknologian ja digilaitteiden käytössä on tärkeää, että jokainen saa omiin tarpeisiinsa soveltuvaa tukea ja opastusta. Teknologisten laitteiden opastusta ei ole ainakaan vielä laajemmin tarjolla. Silti tavanomaisten digilaitteiden, eli tietokoneen, älypuhelimien ja älytabletin, käyttöön on jo tarjolla runsaasti opastusta ja opastuspaikkoja. Tässä muutama poiminta taistoista ja verkkosivuista, joiden avulla aiheeseen voi perehtyä tarkemmin:

KOKO SUOMI

- Senioreille suunnatut digiopaspaikat eri puolella Suomea löytyvät kootusti SeniorSurfin opastuspaikkakartasta: www.seniorsurf.fi/opastuspaikat
Maaliskuusta 2023 alkaen sivun kautta on myös löydettävissä tietoa etäopastuksesta, jota on tarjolla puhelimitse kaikkialle Suomeen.
- Suurimmat digiopastusta senioreille tarjoavat järjestöt löytyvät opastajille suunnatulta sivulta: www.seniorsurf.fi/miten-digiopastajaksi
- Digiopastusta kannattaa kysyä myös oman paikkakunnan kirjastosta!

UUSIMAA

Senioreiden tarjoamaa opastusta senioreille tarjoaa Enter ry: www.entersenior.fi

VERKOSSA TAPAHTUVA ITSENÄINEN OPISKELU

YLEn Digitreeneistä löydät apua ja niksejä puhelimen, tietokoneen ja digipalvelujen käyttöön: www.yle.fi/digitreenit

Iloa ja intoa sekä turvallista ja entistä sujuvampaa arkea teknologian parissa!

Muistiinpanoja



VANHUS- JA LÄHIMMÄISPALVELUN LIITTO VALLI RY

on valtakunnallinen vanhusalan kehittäjä ja asiantuntija.
VALLI tekee työtä paremman vanhuuden puolesta yhdessä 62 jäsenyhteisönsä kanssa.

www.valli.fi
Twitter @Valli_ry
#ParempiVanhuus

VALLIN IKÄTEKNOLOGIAKESKUS

edistää ikääntyneiden osallisuutta teknologisoituvassa ja digitalisoituvassa yhteiskunnassa.
Ikäteknologiakeskus tuottaa, kokoaa ja välittää tietoa ikääntyneiden kokemuksista,
tarpeista ja motivaatiosta sekä tuo heidän äänensä kuuluviin.

www.ikateknologiakeskus.fi
Twitter @IkateknologiaK
#Digiosallisuus
#TeknologiaKuuluuKaikille

