

2012

OPAS

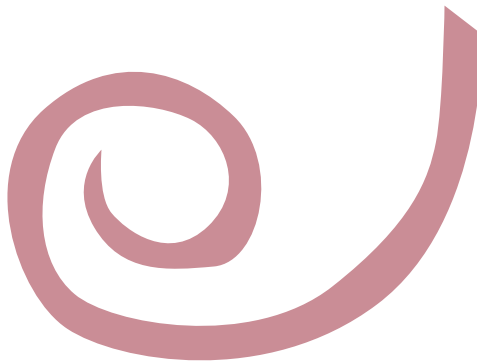


APUVÄLINEOPAS

mielenterveyskuntoutujille

SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto	3
Carousel-lääkeannostelija	5
Vuorokausikalenteri	6
Time Timer	7
C.Status	8
Muistutinkello	9
MEMO Planner	10
Handi & Handifon	11
Muistutin	12
Liesivahti	13
Muita hyödyllisiä apuvälineitä	14



© Mielenterveyden keskusliitto

ISBN 978-952-5692-22-8

Painopaikka: EsaPrint, Lahti, 2012

Johdanto

Kognitiiviset apuvälineet ovat melko uusia eikä niitä juurikaan ole käytössä Suomessa mielenterveyskuntoutujilla, verrattuna esimerkiksi Ruotsiin. Tämän oppaan tarkoituksena on kertoa muutamista saatavilla olevista apuvälineistä, joilla mielenterveyskuntoutujan arkea voitaisiin mahdollisesti helpottaa ja auttaa häntä elämään itsenäisemmin.

Mielenterveyden häiriöt aiheuttavat usein haasteita muistamiseen, keskittymiseen, aloitekykyyn ja ajanhallintaan liittyvissä asioissa. Suurin merkitys vakaan ja turvallisen elämän luomiseen, on kyvyllä jäsentää arkielämää. Kun ihmisellä on tietyt toimivat rutiinit, hänen ei tarvitse käyttää aikaansa ja voimiaan päivän suunnittelemiseen. Turvallisuus piilee toimivassa perusmallissa, johon on helppo palata. Tämän kyvyn puuttuessa, menettää myös rutiinien tuoman turvallisuuden ja päivistä tulee merkityksettömiä. Mielenterveyshäiriötä sairastavan arjen- ja elämänhallintaan voi liittyä monenlaisia vaikeuksia, joita voitaisiin apuvälineillä helpottaa.

Arkielämässä miellämme apuvälineet usein vain fyysisen vamman seurauksena käytettäväksi tai iän myötä tarvittaviksi. Apuvälineet yhdistetään useimmiten liikkumiseen, esimerkiksi pyörätuoliin ja rollaattoriin. Nykypäivänä ne ovat usein paljon muutakin. Yksi tällainen on esimerkiksi useimmalla meistä päivittäin käytössä oleva kalenteri. Auttaa meitä muistamaan eikö totta? Apuvälineiden avulla voidaan mahdollistaa tai helpottaa ihmisen toimintaa elämän eri alueilla. Voimme hankkia käyttöömmme välineitä ja laitteita, joilla arvelemme parantavamme omaa toimintakykyämme.

Toimintaterapian ydin, on näkemys yksilön mahdollisuudesta vaikuttaa omilla valinnoillaan omaan elämäänsä, hyvinvointiin ja terveyteen. Toimintaterapia on kuntoutusta, perustuen toiminnan terapeutin käyttöön ja vuorovaikutukseen asiakkaan kanssa. Toimintaterapiassa kehitetään taitoja ja valmiuksia arjessa selviytymiseen. Mielenterveyskuntoutujien toimintamahdollisuuksia voidaan parantaa esimerkiksi kognitiivisilla apuvälineillä, psyykkisten taitojen ja arjen toimintojen harjoittelulla.

Apuvälineillä voidaan lisätä toimintakykyä ja toimintamahdollisuuksia, omatoimisuutta, itsenäisyyttä sekä ennaltaehkäistä tulevia toimintakyvyn ongelmia. Apuvälineitä voidaan käyttää mahdollistamaan ja edistämään ihmisen jokapäiväistä toimintaa ja osallistumista yhteiskunnan toimintaan ja sitä kautta edistämään hänen terveyttään ja hyvinvointiaan. Jokaisella on oikeus toimia omassa elämässään sekä osallistua yhteiskuntaan omien vahvuuksien ja taitojensa mukaan.

Apuvälineen tarvitsijalla täytyy olla jokin lääketieteellinen sairaus, lääkärin toteama mielenterveyden sairaus, joka heikentää hänen toimintakykyään. Mielenterveyskuntoutujalle ajatellun apuvälineen käytön tarkoitus on edistää hänen kuntoutumistaan, tukea, ylläpitää tai parantaa toimintakykyä jokapäiväisissä toiminnoissa tai ehkäistä hänen toimintakyvyn heikentymistä. Apuvälineen tarve on arvioitava aina yksilöllisesti ja käyttäjälähtöisesti. Esimerkiksi toimintaterapeutit voivat suositella kuntoutujan apuvälineen tarvetta. Kognitiiviset apuvälineet ovat kuitenkin lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineitä, jos ja kun niiden tarvitsijat täyttävät ehdot, niitä voi saada sosiaali- ja terveysministeriön antaman asetuksen lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineiden luovutuksesta mukaan. Jos ehdot täyttyvät, apuväline korvataan lääkinnällisenä kuntoutuksena tai vammaispalveluna.

Lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineet voidaan korvata myös vammaispalveluna. Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista tukitoimista 380/1987 ja asetus 759/1987. Sosiaalitoimen kautta voidaan korvata tai antaa käyttöön vammaisen henkilön päivittäisissä toiminnoissa tarvitsemia välineitä, kojeita ja laitteita, jotka ovat muita kuin lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineitä. Jos ne myönnetään vammaispalveluna, niiden hankintakustannuksista korvataan puolet. Näistä saat lisätietoa sosiaalitoimistosta.

Helsinki 2012

Toimintaterapeuttiopiskelijat
Heidi Åstedt ja Riikka Happonen

Carousel-lääkeannostelija • • • • •



Careousel on automaattinen lääkeannostelija, jonka avulla on helppo varmistaa, että juuri oikea määrä lääkettä otetaan oikeaan aikaan.

Lääkkeenottoaikana, Careousel lääkeasetti kääntyy yhden askeleen ja hälytys menee päälle. Hälytysääni voidaan valita neljästä eri vaihtoehdosta. Lääke otetaan kääntämällä Careousel ylösalaisin, jolloin lääkkeet putoavat kämmenelle. Ääni lakkaa soimasta kun lääke otetaan.

Lääkeannostelijassa on 28 lääkelokeroa; siihen saa enintään neljän viikon lääkkeit, riippuen päiväannosten määrästä.

Vuorokausikalenteri



Vuorokausikalenteri kertoo päivämäärän lisäksi vuorokaudenajan. Vuorokausikalenterit on ohjelmoitu valmiiksi, joten käyttäjän tarvitsee ainoastaan kytkeä laite seinään.

Kalenteri tietää, montako päivää kussakin kuukaudessa on, mukaan lukien karkausvuodet.

Kalentereissa ei ole käyttäjää hämmentäviä painikkeita.

Kukkakuvan tilalle voi vaihtaa esimerkiksi oman valokuvan.

Time Timer



Paristolla toimiva Time Timer on apuväline aikakäsitteen harjoitteluun ja tehokkaaseen ajankäyttöön. Auttaa hahmottamaan konkreettisesti ajan kulumisen.

Laitteeseen voidaan määritellä haluttu aika (1–60 minuuttia), jolloin jäljellä oleva aika nähdään selkeästi punaisena.

Laite ilmoittaa ajan loppumisen piippaamalla.



C.Status on hyödyllinen apuväline, jos henkilö tarkistaa kodinlaitteet useaan kertaan ennen asunnosta poistumista. C.Statuksen avulla käyttäjä pystyy varmistamaan yhdellä kertaa, esimerkiksi että ovet ja ikkunat ovat suljettu, liesi, kahvinkeitin, silitysrauta tai muu C.Statukseen kytketty kodinlaite on pois päältä.

Näyttöpaneelista käyttäjä näkee selkeästi siihen kytkettyjen kodin eri laitteiden tilan. Siitä näkyy muun muassa onko ovi auki, kahvinkeitin tai hella päällä.

Symboliavaimenperä on mukana kulkeva näyttölaite, joka kiinnitetään vaikka kotiavaimiin. Symboliavaimenperä näyttää käyttäjälle viestin OK, jos kaikki kodin koneet ovat lukittu tai pois päältä.

Jos joku laite on jäänyt päälle, tulee avaimenperään sen laitteen kuva.

Muistutinkello



Muistutinkello ilmoittaa puhumalla ennalta sovituista tapahtumista päivän ja viikonaikana.

Kelloon voidaan nauhoittaa erilaisia ilmoituksia, esimerkiksi ruokailuajat, lääkkeiden ottaminen, suosikkiohjelman alkaminen jne.

Muistutinkellon alareunassa keskellä olevaa painiketta painettaessa, kello toistaa minuutin tarkkuudella kellonajan, kertoo onko viikonpäivän sekä onko aamu vai ilta.

MEMO Planner



MEMO Planner on sähköinen kalenteri, jonka avulla voi suunnitella etukäteen päiväohjelman, viikon, kuukauden ja jopa vuoden ohjelmat. Sähköisessä kalenterissa on muistutustoiminto.

Kalenterissa on muistutuksen kuittaus, varoitusääni, muistutuksen toisto, suurennus ja navigointi. Ajan näyttö digitaalisena tai analogisena. Kalenteri voidaan ohjelmoida puhelimen Sim-kortin kanssa, jolloin muistutukset lähetetään käyttäjälle tekstiviestinä.

Kalenteria on kolmea eri kokoa.

Handi & Handifon



Handi on kätevä apu päiväjärjestyksen ja vapaa-ajan suunnittelussa. Laite sopii erityisesti käyttäjille, jotka kykenevät toimimaan itsenäisesti, mutta jotka kokevat aikataulunsa hallinnan haastavaksi. Handifon on suunniteltu erityisesti henkilöille, joilla on kognitiivisia vaikeuksia. Handifon motivoi käyttäjää oman päivärytmin hahmottamiseen ja mahdollistaa tulevien tapahtumien seurannan.

Handissa on seuraavat toiminnot:

- Kalenteri
- Ääniviestit
- Albumi
- Hintalaskin
- Muistiinpanot
- Kuvakeskustelu
- Hätäsuunnitelma
- Yhteystiedot
- Musiikki

Handifonissa on lisäksi:

- Värinähälytys
- Puhelin
tekstiviestinominaisuudella
- Kamera
- Laajennettu hätäsuunnitelma

Handiin on myös mahdollista luoda kuvitettuja listoja, kuten esimerkiksi ostoslistat.

Muistutin



Muistuttimeen voidaan ohjelmoida viisi hälytysaikaa, joiden avulla muistutetaan päivän tärkeistä tapahtumista. Tällaisia ovat esimerkiksi tapaamiset ja bussin lähtöaika.

Laite antaa ääni- ja värinäsignaalin haluttuun kellon aikaan, jolloin käyttäjä voi lukea näytöstä mitä signaali tarkoittaa.

Laitetta saatavana ääni- ja värinäsignaalilla tai myös pelkällä äänihälytyksellä.

Muita hyödyllisiä apuvälineitä

Lukeva kynä: tietokoneeseen liitettävä pieni kynänmuotoinen teksti-skanneri, joka yhdessä **Kirjoita ja kuuntele** -sovelluksen kanssa muodostaa kynän, joka muuntaa kirjoitetun tekstin puheeksi. Valitset vain haluamasi tekstin lehdestä tai kirjasta ja kuulet sen puhuttuna.

Kirjoita ja kuuntele -ohjelma puhuu kaikki näppäinten painallukset riippumatta käytettävästä sovelluksesta. Kirjoitat sitten tekstiä sähköpostiin tai vaikka teet kotiläksyjä koneellasi, kuulet kaiken kirjoittamasi puheena samalla kun kirjoitat. Se osaa puhua kirjaimet joko äänteinä tai kirjainten niminä sekä puhua sanat ja valmiit lauseet.

Mano-suurennuslaite: Kannettavan suurennuslaitteen kuva on äärimmäisen tarkka ja sen suurennuskerroin muuttuu portaattomasti. Kuvaustoiminto tallettaa kolme eri näkymää helposti tarkasteltaviksi muistilapuiksi, esimerkiksi puhelinumero, lähtöaika tai hintalappu. Talletat yhdellä painalluksella pienen tekstin kuten aikataulut, ilmoitukset ja etiketit, joita et muuten näe.

VoiSec-puhenappi: VoiSec on uusi yleiskäyttöinen pieni puhelaite. Halkaisijaltaan 42 millimetrin nappiin voi nauhoittaa jopa yli minuutin mittaisen viestin.

Pallopeitto antaa monia tuntoaistimuksia, kun se asetetaan tiiviisti kehoa vasten. Pallopeittoa voidaan käyttää tavallisen peiton tapaan. Pallojen liikkeet ja niistä johtuva paine stimuloi sekä tuntoaistia että lihas- ja nivelaistia. Keskushermoston välityksellä nämä parantavat kehokäsitystä ja vaikuttavat näin rauhoittavasti ja rentouttavasti.

Viivakoodilaite auttaa silloin, kun pitkät viitenumerot ovat hankala kirjoittaa.

Tärisevä herätyskello (Shake awake), josta tulee valo, ääni ja värinä. Näyttö on iso, jotta kellonaika näkyy selvästi.

Saippuarajoitin, jotta ei käytä koko saippuapulloa. Rajoittimentarkoitus on rajoittaa käytettävän saippuan määrää. Kätevä niille joilla tapana tyhjentää koko saippuapullo kerrallaan.

Iso kiitos

ASPA:n Hakunilan yksikölle,
Mielenterveyden keskusliitolle
ja Comp-Aid Oy:lle!

Oppaassa käytetyt kuvat ovat
Comp-Aid Oy:n luvalla käytössä tässä oppaassa.

Oppaassa olevien apuvälineiden myynti
Comp-Aid Oy, Helsinki.



Kognitiiviset apuvälineet ovat melko uusia eikä niitä juurikaan ole käytössä Suomessa mielenterveyskuntoutujilla. Tämän oppaan tarkoituksena on kertoa muutamista saatavilla olevista apuvälineistä, joilla mielenterveyskuntoutujan arkea voitaisiin helpottaa ja auttaa häntä elämään itsenäisemmin.



Mielenterveyden
keskusliitto

Ratakatu 9
00120 Helsinki
www.mtkl.fi