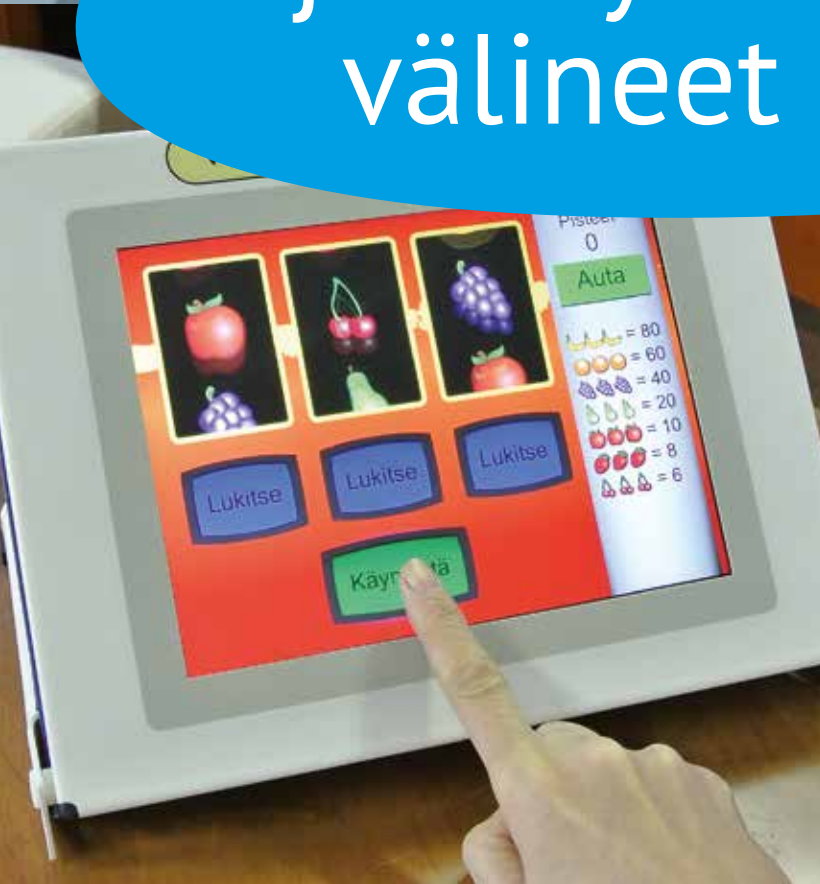




Arjen älykkäät välineet



**OPAS
IKÄÄNTYNEIDEN
KOTONA
ASUMISEN
TUEKSI**

Lukijalle

Kaupoissa on tarjolla vaikka minkä moisia teknisiä vempaleitä, mutta mistä kummasta tietäisi, mistä itse voisi hyötyä? Ja osaisiko niitä edes käyttää?

Tämä opas esittelee tuotteita, joista voi saada apua ja tukea jokapäiväisiin toimiin. Tuotteet on pyritty valitsemaan niin, että niiden hankinta, käyttöön-otto ja käyttäminen on helppoa. Joidenkin laitteiden asennuksessa tai alkuasetuksissa voidaan silti tarvita ammattilaisen tai läheisten apua. Mukaan ei ole otettu varsinaisia apuvälineitä, terveydenhoitoon liittyviä laitteita, tavanomaisia kodinkoneita eikä kodin pienvälineitä, kuten esim. purkkien ja pullojen avaajia.

Esitellyt tuotteet ovat esimerkkejä tuoteryhmästä ja esittelyn lopussa on maininta muista vastaavista tuotteista, jos niitä on löytynyt vain muutama. Tiedot on koottu alkujaan vuodenvaihteessa 2016–2017 ja niitä on päivitetty syksyllä 2018. Hinnat ilmoitetaan pyöristettyinä. Lisätietojen antaja on mainittu, mikäli tuote on yrityksen omaa tuotantoa. Muutoin tuotteita voi etsiä niiden nimillä tai annetuilla hakusanoilla internetistä. Ennen ostopäätöstä kannattaa ehdottomasti tutustua vaihtoehtoihin, joten jos et itse käytä tietokonetta, pyydä apua läheisiltäsi.

Oppaan on toteuttanut Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry:n Ikäteknologikeskus, jonka tavoitteena on muun muassa koota yhteen ja välittää ikäteknologiaan liittyvää tietoa ja kokemuksia. Havaitsimme, että erilaisista teknologiaratkaisuista, jotka helpottaisivat ikääntyneen kotona asumista, ei ole saatavissa riittävästi tietoa. Erityisesti olisi tarvetta yhteenkootulle, yleiskielisesti esitetylle tiedolle. Tämän oppaan avulla haluamme osaltamme vaikuttaa siihen, että ikääntyneen on turvallista asua pidempään itsenäisesti omassa kodissaan sekä ylläpitää hyvää elämänlaatua ja sosiaalisia suhteita. Joihinkin ratkaisuihin voi saada taloudellista tukea. Ohjausta ja neuvontaa näissä asioissa saa oman asuinkunnan ikäihmisten palveluista.

Tähän oppaaseen koottujen teknologisten laitteiden lisäksi on olemassa monia samankaltaisia tuotteita. Näistä, sekä tässä oppaassa esiteltujen laitteiden ostopaikoista, löydät tietoa muun muassa Ikäteknologikeskuksen internetsivuilta www.ikateknologikeskus.fi. Sivuilla on myös aiemmin KÄKÄTE-projektissa (Käyttäjälle kätevä teknologia) kootut, teknologisia ratkaisuja käsittelevät oppaat esim. kevythisseistä, turvapuhelimista ja paikannuslaitteista.

Kristina Forsberg

LitM, hyvinvointiteknologia
Insinööri, terveysteknologia

Lea Stenberg

erityisasiantuntija
Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry
Ikäteknologikeskus

3. painos

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry, Ikäteknologiakeskus

www.valli.fi

www.ikateknologia.fi

Hämeentie 58-60 A 52

00500 Helsinki

ISBN (nid.) 978-952-9594-81-8

ISBN (PDF) 978-952-9594-82-5

Arjen älykkäät välineet. Opas ikääntyneiden kotona asumisen tueksi.

Tekijä: Kristina Forsberg

Kuvat: kts sivu 38

Kannet ja taitto: Vitale Ay / Taina Leino

Paino: Painokurki Oy 2018

Vallin Ikäteknologiakeskuksen työntekijät ja oppaan tekijä eivät ole osallisina tai omistajina oppaassa mainituissa yrityksissä, eivätkä ole saaneet tätä opasta varten mainituilta yrityksiltä mitään hyvitystä.

Ikäteknologiakeskus on asiantuntijakeskus, joka kokoaa yhteen ja välittää ikäteknologiaan liittyvää tietoa ja kokemuksia.

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry on vuonna 1953 perustettu valtakunnallinen vanhustyötä tekevä asiantuntijajärjestö.

Sisällys

1 ITSENÄISESTI OMASSA KODISSA.....	6
Keittiössä.....	6
Peseytyminen.....	7
Liikkeelle kotona ja ulkona.....	8
Muuta kätevää.....	10
2 ASUMISEN TURVALLISUUS.....	12
Oviturvallisuus.....	12
Paloturvallisuus.....	13
Hälytysjärjestelmiä kotiin.....	17
3 HENKILÖTURVA JA AVUNSAANTI.....	18
Kännykät, joissa on hälytyspainike.....	18
Turvapuhelin.....	19
Automaattisesi apua hälyttävät laitteet.....	20
Paikannuslaitteet.....	21
Omaishoitajalle avuksi.....	24
4 KOTONA HYVÄLLÄ MIELELLÄ.....	27
Muistin avuksi.....	27
Virkistys.....	29
Hyötyä ja ajanvietettä tietokoneella.....	31
Yhteydenpito.....	33
5 VINKKEJÄ JA TIETOA.....	35
Kuvaluettelo.....	38

1 Itsenäisesti omassa kodissa

Keittiössä

HAKUSANAT:
korkeussäädettävät
keittiökalusteet,
elinkaarikeittiöt

■ Onko yläkaappi liian korkealla tai työtaso liian matalalla? Keittiön voi varustaa korkeussäädettävillä kalusteilla, jolloin nappia painamalla saadaan yläkaappien ja työtasojen korkeus kullekin käyttäjälle sopivaksi. Ratkaisujen hinta määräytyy tarvittavien tuotteiden mukaan. Kalusteita on saatavana alan erikoisliikkeistä ja sähköisesti korkeussäädettäviä pöytiä on myös huonekaluliikkeistä.



■ Mitä söisit tänään? Saisiko olla Lindstöminpihvi, kermainen lohikeitto vai kukkoa viinissä? Menumat-palvelulaitteen pakastimeen mahtuu kerralla 18 valitsemaasi annosta. Kun aterioinnin aika lähestyy, otat haluamasi aterian pakastinosasta ja laitat sen laitteen kiertoilmauniin. Aterian ollessa valmis, laite ilmoittaa siitä puheella.

- Ateriapalvelun hinta riippuu valitsemistasi ruuista, jotka maksavat 7–10 €/ateria.
- Lisätiedot: Menumat Oy. Palvelu ei ole vielä saatavana kaikkialla Suomessa.

Peseytyminen

■ On mahdollista päästä ihanaan, rentouttavaan kylpyyn, vaikka ammeen kiipeily ei enää onnistukaan. Calibur 107 ammeen ovi aukeaa kevyesti kaasujousen avulla ylöspäin, joten se ei vie leveyssuunnassa tilaa.

HAKUSANAT:
esteetön
kylpyamme

- Hinta 4200 €



■ Suomalaiselle on kova paikka, jos lauteille ei pysty kiipeämään. Taitolaudejärjestelmän lauteet nousevat ja laskeutuvat paineilman voimalla ja niitä pystyy käyttämään yksinkin. Lauteet valmistetaan mittojen mukaan, ja ne voidaan asentaa myös kiinteiden lauteiden yhteyteen.

HAKUSANA:
laudenostin

- Hinta asennettuna alkaen 6000 €.
- Lisätiedot: Suomen Taitotiimi Ajankoti Oy
- Muilla valmistajilla on myös sähkömoottorilla toimivia laudenostimia.





■ Kuka pesisi selän, kun peseytyminen on käynyt työlääksi eikä ole läheistä selänpesijäksi. Ihmisvartalon pesukone Humanwash asennetaan olemassa oleviin pesutiloihin suihkun yhteyteen. Laitteen toiminnasta saa paremmin käsityksen katsomalla yrityksen sivuilla olevan videon.

- Hinta 5700 €
- Lisätiedot: Sakoni Oy

HAKUSANAT:
pesevä ja kuivaava
wc-istuim



■ Kun toimintarajoitteet hankaloittavat wc-paperin käyttöä ja alapesua, on pesevä ja kuivaava wc-istuim todella tarpeen. Bidee-laitteisto sisältyy wc-istuimen renkaaseen, jonka voit hankkia käytössä olevaan wc-istuimeesi. Lämmin vesisuihku huuhtelee alapään ja fööni hoitaa kuivaamisen. Toimintoja ohjataan joko kaukosäätimellä tai laitteen sivussa olevilla ohjauspainikkeilla.

- Pesevän ja kuivaavan wc-istuimen hinta alkaen 1600 €.

Liikkeelle kotona ja ulkona

Omasta kodista ei tarvitse muuttaa, vaikka sisällä ja ulkona olisi portaita, jotka alkavat haitata asumista. Portaikkoon voi asentaa esim. tuoli-hissin, joka ei estä muiden kulkua portaissa. Myös pyörätuoli siirtyy kuljijan kanssa kerroksesta toiseen, kun valitaan siihen sopiva ratkaisu, kuten lavahissi tai porraskiipijä. Hissein toimittajat auttavat eri vaihtoehtojen selvittämisessä.

HAKUSANAT:
kevythissi,
porrashissi,
lavahissi,
porraskiipijä,
hissiporras

■ Tiitus Flow2 -tuoli-hissi sopii sekä suoriin että kierreportaisiin. Hissi on akkukäyttöinen ja akut latautuvat kaikilla pysähdystasoilla, joten hissi ei pysähdy sähkökatkonkaan aikana.

- Hinta alkaen 9.900 € asennettuna ja tarkastettuna.
- Kevythissejä myyvät alan liikkeet.



■ Armi Aktiivituolissa ei ole moottoria eikä siis sähköjohtoa rajoittamassa tuolin sijaintia. Kallistuva istuinosa ja käsinojen mekaniikka helpottavat seisomaan nousemista, jolloin polviin ja lonkkiin kohdistuva kuormitus vähenee.

- Hinta alkaen 890 €
- Lisätiedot: TamErgo Oy



HAKUSANAT:
nousuaputuoli,
nostoavustintuoli

■ Ulos on tärkeä päästä, mutta moni pelkää, että väsähtää kesken retken. Monitoimirollaattori 2in1 toimii myös siirtotuolina, kun jalkatuet lasketaan alas.

- Hinta 320 €

Samantyyppisiä tuotteita:

- Wheelator™ monitoimirollaattori. Istuma-asennossa rollaattori on pyörätuolimainen ja käyttäjä voi itse kelata sitä eteenpäin, joten toisen henkilön apua ei välttämättä tarvita. Lisätiedot: Tukimet Oy
- Rollz-rollaattorin ja työnnettävän pyörätuolin yhdistelmä.



HAKUSANA:
monitoimi-
rollaattori



■ Tavanomaisen vankan, yleiskäyttöön soveltuvan rollaattorin lisäksi on saatavana mm. erityisesti sisäkäyttöön sopivia tai maastokäyttöön sopivia rollaattoreita.

HAKUSANAT:
maastorollaattori,
sisärollaattori

Muuta kätevää



■ One For All Zapper -yleiskaukosäätimessä on vähän painikkeita, joten sillä on helppo siirtyä televisiokanavalta toiselle ja muuttaa äänen-voimakkuutta.

- Hinta 20 €
- Samaa tuotetta myydään myös nimellä One For All URC 6810 kaukosäädin. Kodinkoneliikkeissä ja tavarataloissa on paljon erilaisia One For All -malliston yleiskaukosäätimiä, joista esiteltty malli on yksinkertaisin.

HAKUSANAT:
kaukokytkin,
kauko-ohjattava
pistorasia

■ Onko pistorasia tai lampunkatkaisija hankalassa paikassa? Laita kaukokytkin pistorasiaan ja liitä siihen valaisimen tai muun laitteen pistoke. Nyt voit käynnistää ja sammuttaa lamput ja laitteet kaukosäätimellä. Saatavana myös malleja, jotka sopivat ulkokäyttöön.

- Hinta: esim. kaukosäätimen ja kolmen kytkimen sarja sisäkäyttöön alkaen 20 €.
- Kaukokytkimiä on saatavan kodinkone- ja sähköliikkeistä sekä tavarataloista ja marketeista.



HAKUSANAT:
suurennuslasi-
valaisin,
suurennusvalaisin,
pöytävalaisin
suurennuslasilla

■ Suurennuslasilla varustetusta pöytävalaisimesta voisi olla apua, jos et saa selvää pienestä tekstistä tai et näe laitetta lankaa neulansilmään. Magni Focus -suurennuslasi valaisin on helppo siirtää paikasta toiseen ja laittaesasi linsin suojäläpän kiinni voit käyttää sitä tavallisena valaisimena. Valaisinta on saatavana joko loisteputki- tai led-valolla.

- Hinta alkaen 40 €
- Suurennuslasi valaisimia löytyy valaisimia myyvistä liikkeistä.



HAKUSANAT:
langattomat
kuulokkeet televisioon
(kaikki langattomat
kuulokkeet eivät
toimi tv:n kanssa)



■ Katsele rauhassa televisiota varhain aamulla tai myöhään illalla, vaikka puoliso nukkuu. Ohjelman äänet eivät häiritse toisia, kun otat käyttöösi langattomat kuulokkeet. Kuulokkeissa toimivat joko akulla tai paristoilla ja niissä on myös äänenvoimakkuuden säädin. Yhteys televisioon liitettävän lähettimen ja kuulokkeiden välillä voidaan toteuttaa eri tekniikoilla. Radiotaajuudella toimivien kuulokkeiden kanssa pystyt liikkumaan asunnossasi yhteyden katkeamatta.

- Kuvassa on langattomat kuulokkeet AKG K 912E, joiden hinta on noin 50 €.
- Langattomia kuulokkeita on mm. kodinkoneliikkeissä ja marketeissa.

■ Taitaisi olla paljon helpompaa keskustella ystävien kanssa ja hoitaa asioita vaikka lääkärissä, jos kuulisit kunnolla mitä toinen sanoo. Jos et kuitenkaan halua kuulolaitetta tai sen käyttö on liian hankalaa, on kommunikaattori eli kuunteluvahvistin mainio apu. Bellman Audio Maxiin voit liittää itsellesi mieluisat kuulokkeet ja säätää äänen voimakkuutta ja sävyä sopivaksi. Laitteesta on apua myös esim. elokuvissa, kirkossa ja TV:n äänen kuulemisessa.

- Hinta noin 250 €
- Kommunikaattoreita myyvät kuuloalan liikkeet.

HAKUSANA:
kommunikaattori



■ Onko villakoirilla jo nimet? Robottipölynimuri siivoaa puolestasi mielellään jopa päivittäin. Sopii asuntoihin, joissa sillä on tilaa liikkuu. Pölysäiliö on tyhjennettävä ja harjakset puhdistettava usein, eikä laite korvaa täysin perinteistä pölynimuria.

- Kuvan robottipölynimuri Miele Scout RX1:n hinta alkaen 500 €.
- Lisätiedot: Miele Oy. Tuotetta myyvät myös kodinkoneliikkeet.

HAKUSANA:
robottipölynimuri

Robottipölynimureita on tarjolla eri valmistajilla lukuisia malleja. Työtehoseura on testannut niitä vuonna 2015. Testi löytyy netistä hakusanoilla ”Robotti-imurien vertailutesti”.



2 Asumisen turvallisuus

Oviturvallisuus

■ Asuntojen lukkojen tehtävänä on taata turvallisuutta ja siksi onkin kiinnitetty enemmän huomiota siihen, että ovet sulkeutuvat hyvin kuin siihen, että ne olisivat helppokäyttöisiä. Kun voimat vähenyvät, saattavat ulko-ovet ja niiden lukitus olla este liikkumiselle. Helppokäyttöisempiä ratkaisuja on olemassa, mutta vaihtoehdot ja kustannukset riippuvat käytössä olevien ovien rakenteesta ja niiden lukkorungoista.



Käytön raskauteen vaikuttavat mm. avaimen muoto ja lukkoon tarvittava vääntövoima. Esimerkiksi ABLOY® käyttölukko ME115 on kevyt käyttää, sillä avaimen kääntö vain vapauttaa lukon, jonka jälkeen telki ja koko ovi aukeaa painikkeesta painamalla. Muissakin lukoissa oven sisäpuolen vääntönupin voi yleensä korvata painikkeella.

Sähkötoimisen lukon avaajana on mahdollista avaimen sijaan käyttää myös monia muita välineitä, kuten numerokoodia, sormenjälkeä, avaimenperän tyyppistä tagia tai matkapuhelinta.

- Lisätietoja lukituksesta paikallisilta lukkoliikkeiltä.
- Aiheesta on myös KÄKÄTE-projektin julkaisemassa Asunnon lukitusoppaassa www.ikateknologiakeskus.fi > Julkaisut > Oppaat.

HAKUSANAT:
digitaalinen ovisilmä,
elektroninen ovisilmä,
ovisilmäkamera,
video-ovipuhelin

■ Mietitkö kuka soittaa ovikelloa? Paristoilla toimivan digitaalisen ovisilmän näytöltä voit katsoa kuka on oven takana ennen avaamista. Laite on helppo asentaa tavallisen ovisilmän paikalle. Saatavilla on myös erillisellä näytöllä, kuvan tallennuksella ja puheyhteydellä varustettuja malleja sekä matkapuhelimen ja tabletin kanssa toimivia ovisilmäkameroita.



- Hinta alkaen 60 €. Tuotetta myyvät rautakaupat, lukkoliikkeet sekä kodintekniikkaa myyvät liikkeet.

LIESITURVALLISUUS

■ Onko kattilasi palanut pohjaan tai oletko palannut kotiin varmista-
maan, että liesi tuli sammutettu? Kodin tulipalot saavat yleisimmin
alkunsa sähkölieden huolimattomasta käytöstä. Liesivahti tunnistaa
lieden vaaratilanteet automaattisesti, hälyttää ja katkaisee tarvittaessa
liedestä sähköt ennen kuin liesipalo pääsee syttymään. Safera Airis
-liesivahdista on näkyvillä vain pieni anturiyksikkö (kuvassa ympyröity),
joka on langattomassa yhteydessä lieden taakse asennettuun virran-
hallintayksikköön. Liesivahdit voi yhdistää myös turvapuhelimeen,
jolloin lieden vaaratilanteista saadaan nopeasti tieto muualle.

HAKUSANA:
liesivahti

- Lisätiedot: Safera Oy
- Vastaava, langattomalla anturiyksiköllä varustettu tuote:
Innohome Liesivahti SGK510, lisätiedot: Innohome Oy
- Liesivahdin hinta alkaen 300 € + asennuskulut.
- Asennuksen saa tehdä vain sähköasentaja, joten liesivahteja
kannattaa tiedustella paikallisilta sähköasennusliikkeiltä.



■ Turvaliesi on sähköliesi, joissa ajastimella ennalta määritellään, kuinka pian käytön aloittamisen jälkeen lieden levyistä tai uunista katkeaa sähkövirta. Tällainen turva-ajastinliesi ei seuraa lieden toimintaa tai lämpötilaa, joten se ei välttämättä sovellu muistisairaalle henkilölle. Ajastin ei estä palon syttymistä, sillä levy on päällä säädetyn ajan, vaikka liedellä olisi sanomalehtiä.

PALVAROITTIMET

Onko palovaroittimesi ikäloppu? Palovaroittimen käyttöikä on 8–10 vuotta, joten jos käytössäsi on yli 10 vuotta vanhoja laitteita, vaihda ne uusiin. Asuntoihin, joissa on käytössä tulisija, kannattaa hankkia lisäksi häkävaroitin ja asentaa se laitteen mukana tulevien ohjeiden mukaan.

Erityisesti korkeissa tiloissa kannattaa palovaroittimiin hankkia litiumparistot, joille luvataan jopa 10 vuoden käyttöikä. Tämä vastaa palovaroittimen oletettua käyttöikää, joten paristoja ei periaatteessa tarvitse vaihtaa lainkaan. Laite pitäisi kuitenkin suositusten mukaan puhdistaa pölystä pari kertaa vuodessa ja testata kuukausittain.

Palovaroitimesta ei ole hyötyä, jos asukas ei osaa tai pysty reagoimaan hälytysääneen tai ei kuule sen ääntä. Palovaroittimet voidaan liittää myös turvapuhelin- ja avunpyyntöjärjestelmiin.

HAKUSANAT: huonokuuloisen/ kuulovammaisen hälytinjärjestelmä

■ Jos kuulosi on huono, varmista, että havaitset varoittimen hälytyksen myös yöllä ilman kuulolaitetta. Palovaroitus voidaan ilmaista äänen lisäksi vilkkuvaloilla sekä tasku-, ranne- ja tyynynalustärästimillä. Kuvassa Bellman Visit 868 hälytinjärjestelmä.

- Huonokuuloisen hälytinjärjestelmän hinta riippuu tarvittavasta kokoonpanosta. Esim. lähetin, vastaanotin ja täristin yhteensä alkaen 350 €.
- Tuotteita on saatavana kuuloalan liikkeistä.



■ Kodin palovaroitin- ja hälytysjärjestelmiin on yleensä mahdollista kytkeä myös erillinen vilkkuvalo tai sireeni, joka auttaa havaitsemaan hälytyksen. Näistä järjestelmistä lisätietoa oppaan luvuissa *Palovaroitinjärjestelmiä* ja *Hälytysjärjestelmiä kotiin*.

■ Palovaroittimen testaus sujuu pitkävartisella Testhornet-kenkälusikalla, jossa on tähän tarkoitukseen sopiva uloke.

- Hinta 8 €



■ Jos palovaroittimesi innostuu piippaamaan, kun avaat uuninluukun, on ääni helppo vaimentaa noin 12 minuutin ajaksi seinällä olevasta TestApurin painikkeesta. Icas-palovaroitin ja siihen johdolla liitettävä TestApuri myydään yhdessä. Palovaroitin toimii litiumparistolla, jonka käyttöiäksi luvataan 10 vuotta.

- Hinta noin 55 €

■ Palovaroittimen pariston voi asentaa myös alas seinälle Pips-paristokotelon avulla. Tuote sopii kaikkiin palovaroittimiin, joissa käytetään 9 V:n neppariparistoa.

- Hinta noin 15 €



SAMMUTUS

Harvoissa yksityiskodeissa on automaattista sammutusjärjestelmää eli sprinkleriä. Vaaratilanteessa jauhesammuttimen käsitteleminen tai ripeä poistuminen asunnosta voi olla iäkkäimmille vaikeaa tai jopa mahdotonta.



■ Bonpet-sammutusampulli (kuvassa ympyröity) asennetaan riskikohteiden (esim. liesi ja pesukone) yläpuolelle. Jos syttyy tulipalo, ampulli rikkoutuu lämmön noustua tarpeeksi korkealle ja sisältö sammuttaa tulipalon tehokkaasti. Sammutusaine on vaaratonta ja voidaan siivota helposti pois. Ampulli painaa noin kilon, sillä on 10 vuoden käyttöikä eikä sitä tarvitse huoltaa.

- Hinta 300 €
- Lisätiedot: Bonpet

PALVAROITINJÄRJESTELMIÄ

HAKUSANAT:
Palovaroitin-
järjestelmä kotiin,
hälytysjärjestelmä
kotiin

■ Verkkovirtaan kytkettävä Fidepro-älypalovaroitin reagoi savuun tai käryyn ja katkaisee asunnosta virrat ehkäisten näin sähköpalon syttymisen. Asennuksen tekee valtuutettu asentaja, jolta voi pyytää hinta-arvion.

- Lisätiedot: Fidepro Oy

■ Puhuva palovaroitin on osa Verisure-hälytysjärjestelmää. Palovaroitin alkaa savua havaitessaan varoittaa sekä perinteisellä hälytyksäänellä että puhumalla. Palovaroittimet on kytketty toimimaan yhdessä, joten jos yksi hälytin aktivoituu, myös muut hälyttävät.

- Lisätiedot: Verisure Oy

HÄLYTYSJÄRJESTELMIÄ KOTIIN

■ Koteihin on tarjolla turvallisuusratkaisuja, joihin sisältyy hälytysjärjestelmä sekä hälytyskeskuksen ympärivuorokautinen valvontapalvelu. Järjestelmään kuuluu erilaisia hälyttimeitä, kuten liiketunnistimia, ovi- ja ikkunatunnistimia sekä palovaroittimia. Hälytyskeskus toimii tilanteissa sovitulla tavalla esim. lähettämällä vartijan paikalle. Näiden järjestelmien kustannukset riippuvat tarvittavasta kokonaisuudesta ja sopimusajan pituudesta. Aloitusmaksu saattaa pitää sisällään vain laitteiden asennuksen ja käytönopetuksen, muttei laitteiden omistusoikeutta. Lisäksi valvonnasta veloitetaan kuukausimaksu ja mahdollisista laitteiden uudelleen sijoituksista asennuskustannukset.

HAKUSANAT:
turvapalvelut
turvallisuuspalvelut

■ Jos peukalo ei ole keskellä kämmettä, pystyy matkapuhelinverkon tai internetin kautta toimivan langattoman hälytysjärjestelmän hankkimaan ja asentamaan itse. Järjestelmää ohjataan ja seurataan älypuhelimella, johon myös hälytykset välittyvät reaaliaikaisina. Ennen hankintaa kannattaa selvittää käyttöliittymän kieli sekä sovelluksen saatavuus käytössä oleviin älypuhelimiin. Tärkeää on huomioida, että hälytykset ohjautuvat henkilölle, joka pystyy ottamaan ne vastaan aina ja reagoimaan niihin välittömästi. Yleensä hälytykset voidaan ohjata myös useisiin puhelimiin.

HAKUSANAT:
hälytinjärjestelmä,
hälytysjärjestelmä,
turvajärjestelmä

- Kuvassa olevan Homesecond Basic -kotipaketin hinta on 300 €.
Lisäksi kotihälytinjärjestelmään tarvitaan matkapuhelinliittymä.
- Lisätiedot: HomeAlarm ApS
- Vastaavia hälytinjärjestelmiä on esim. elektroniikka-alan liikkeissä, lukkoliikkeissä ja rautakaupoissa.



3 Henkilöturva ja avunsaanti

Kännykät, joissa on hälytyspainike

HAKUSANAT:
senioripuhelin,
seniorikännäkki ja
helppokäyttö-
kännykät

Monelle matkapuhelin takaa turvallisuuden tunteen ja se on mukana lähes kaikkialla. Tarjolla on myös useita eri merkisiä kännyköitä, joiden takana olevalla hälytyspainikkeella saa yhteyden ennalta asetettuihin puhelinnumeroihin hätätilanteissa.

■ Maxcom MM715BB -matkapuhelimessa on erillinen, vedenkestävä, hälytyspainikkeella varustettu ranneke. Painikkeen avulla puhelin lähettää avunpyyntöviestin sekä kytkee puhelimen kaiuttimen automaattisesti päälle, kun puheluun vastataan. Avunpyyntö toimii myös suihkussa tai ulkona lenkillä, kunhan puhelin on lähettyvillä.

- Hinta noin 150 €. Puhelinta myyvät verkkokaupat, tavaratalot ja marketit.



■ Dorolla on useita puhelinmalleja, joissa on hälytyspainikkeen lisäksi paikannusominaisuus. Kun hälytyspainiketta painetaan pitkään, lähtee tekstiviesti ja paikannustieto ennalta ohjelmoiduille tahoille. Samalla puhelin ryhtyy myös soittamaan heille vuorotellen, kunnes joku vastaa tai toiminto keskeytetään. Lisäksi tiettyjen puhelinmallien kanssa voi käyttää erillistä, vesitiivistä hälytyspainiketta, Doro 3500 alarm trigger.



Doro Secure 580:ssa on, paitsi em. paikannusominaisuus, myös turva-ajastin. Se laitetaan päälle esimerkiksi ennen suihkuun menoa. Jos suihkun jälkeen turva-ajastimen aktivointia ei poisteta määritellyn ajan kuluessa, lähtee ilmoitus ennalta asetettujen henkilöiden puhelimiin. Tässä mallissa on puheluiden valintaa varten vain neljä pikavalintanäppäintä tärkeimmille yhteyshenkilöille. Luotettu perheenjäsen tai ystävä voi hallinnoida puhelimen yhteystietoja omalla älypuhelimellaan.

- Hinta noin 150 €
- Lisätiedot: Doro. Puhelinta myyvät myös alan liikkeet.

Turvapuhelin

■ Perinteinen turvapuhelin toimii vain asunnossa, johon laite on asennettu. Se toimii joko lankaverkon tai matkapuhelinverkon kautta. Laitteistoon kuuluu keskusyksikkö ja ranteessa tai kaulassa pidettävä hälytyspainike, jota painamalla saa puheyhteyden ennalta sovitusti hälytyspäivystykseen tai läheiselle. Hälytyspainike on pöly- ja vesitiivis, joten sitä saa pitää myös peseytyessä.

Kaikki eivät osaa tai kaikissa tilanteissa kykene kutsumaan itse apua. Turvapuhelimeen voidaan kytkeä erilaisia lisälaitteita, joiden avulla hälytys käynnistyy vaaratilanteissa. Lisälaitteita ovat esim. ovi-, palo-, liesi-, vuode- ja kaatumishälyttimet, joista on lisätietoa tämän oppaan kappaleessa *Omaishoitajalle avuksi*. Lisäksi on saatavana lääkeannostelija, joka lähettää turvapuhelimen kautta tiedon unohtumassa olevasta lääkeannoksesta halutulle taholle.

Turvapuhelinta ja sen lisälaitteita voi tiedustella asuinkunnan kotihoitajilta. Laitteet hälytyspäivystykseen pystyy hankkimaan myös itse yksityisiltä kotipalveluiden tuottajilta. Turvapuhelimen hälytysrannekkeeseen saa myös ilman hälytyspäivystystä, jolloin avunpyynnöt ohjataan esim. omaisen puhelimeen.

HAKUSANAT:
turvapuhelin,
turvapuhelimen
lisälaite



Automaattisesti apua hälyttävät laitteet

Tarjolla on myös laitteita, jotka oppivat tunnistamaan käyttäjänsä ja hälyttävät apua ilman, että käyttäjän on itse tehtävä mitään.

■ Vivago DOMI -älyturvapuhelin toimii kuten tavallinen turvapuhelin. Lisäksi järjestelmä osaa hälyttää automaattisesti apua esim. silloin, kun henkilö menee tajuttomaksi. Ranteessa pidettävän Vivago Care -kellon avulla järjestelmä tarkkailee käyttäjänsä elintoimintoja, oppii tuntemaan käyttäjänsä normaalin vuorokausirytmän ja reagoi muutoksiin. Avunpyynnöt välitetään sovitulle taholle, tai tehdään sopimus erikseen veloitettavasta auttamispalvelusta.



- Vivago DOMI -palvelun hinta alkaen 55 €/kk.
- Lisätiedot: Vivago Oy

HAKUSANAT: automaattisesti apua hälyttävä laite

Saatavana on myös ratkaisuja, joissa henkilön ei tarvitse kuljettaa mukanaan ranneketta tai muuta painiketta. Näille palveluille on yhteistä se, että kotiin asennetut tunnistimet tarkkailevat asukkaan liikkumista ja toimintaa, järjestelmä oppii asukkaan tavat, tunnistaa poikkeavat tilanteet ja ilmoittaa niistä automaattisesti sovituille tahoille.

■ OMAseniori Päivärytmi -palvelupaketti koostuu kotiin asennettavista keskuslaitteesta, liike- ja ovitunnistimista sekä sovelluksesta, joka kerää tietoa käyttäjän liikkeistä ja oppii hänen normaalin päivärytmensä. Jos nämä tiedot myöhemmin poikkeavat tavanomaisesta, lähtee siitä viesti ennalta määritellyille läheisille tai valvomoon. Läheiset voivat myös tarkistaa tiedot päivärytmistä OMAseniori-sovelluksessa. Saatavilla on eri hintaisia lisälaitteita ja palvelupaketteja sekä valvomo- ja turva-auttaja-palvelut.



- Päivärytmi-palvelun toimitusmaksu 60 € sisältää laitteiden asennuksen ja käytönopastuksen. Tämän lisäksi palvelun käyttö maksaa 59 €/kk.
- Lisätiedot: Terveysoperaattori Oy

■ Muita samantyyppisiä palveluita ovat esim.

- HoivaTurva®, lisätiedot: Seniortek Oy
- Suvanto® Kotona kotihoivakonsepti, lisätiedot: Intelles Informatica Oy

YLEISTÄ PAIKANNUSLAITTEISTA

Monet muistisairaajat henkilöt pystyvät liikkumaan pitkään tutussa ympäristössään, mutta saattavat toisinaan eksyä. Paikannuslaitteen kanssa liikkuminen on turvallisempaa, sillä apu löytää paikalle kodin ulkopuolellakin. Eksynyttä kulkijaa on mahdollista ohjata etäältä myös sanallisesti, jos laitteessa on puheyhteys.

Paikannuslaitteita on todella monen tyyppisiä malliltaan, toiminnoiltaan ja ohjelmistoiltaan. Esimerkiksi laite saattaa olla pelkästään paikannettavissa tai siinä voi olla hälytyspainike, jonka avulla käyttäjä saa hälytettyä apua ja tiedotettua sijainnistaan. Osassa laitteista on puheyhteys ja jotkin laitteet toimivat vain yhdessä mukana olevan älykännykän kanssa.

Ohjelmiston kautta voidaan asettaa erilaisia hälytystoimintoja, kuten nopeus- ja aluerajat, joiden ylityksestä lähtee hälytys määritellylle taholle. Jotkin laitteet on mahdollista paikantaa vain hälytyspainikkeen painamisen jälkeen tai kun laitteelle lähetetään paikannuspyyntö. Toisia laitteita pystyy seuraamaan reaaliaikaisesti niiden karttaohjelmistosta tai liikkumishistoriaa voi tarkastella myös jälkikäteen. Liikkumishistoriasta näkee viimeiset tallentuneet paikannustiedot ja pystyy päättämään mihin suuntaan tai rakennukseen kulkija on mennyt.

Paikannuslaitteen akku on ladattava melko usein: paras on varautua siihen, että se on ladattava yleensä ennenkin päivittäin kuin viikoittain. Luonnollisesti on myös huolehdittava siitä, että laite on käyttäjän mukana, kun hän lähtee ulos. KÄKÄTE-projektin julkaisemasta oppaasta *Teknologia avuksi ihmisten ja esineiden paikantamisessa* (www.ikateknologiakeskus.fi > Julkaisut > Oppaat) löytyy tietoa paikannuslaitteiden ominaisuuksista sekä hankinnassa huomioitavista asioista. Oppaassa esitellyistä laitteista on kuitenkin osa poistunut markkinoilta ja lukuisia uusia on tullut lisää.

Halvimpien laitteiden hankintahinnat ovat alle 100 €. Paikannuslaitteiden kokonaiskustannukset koostuvat laitteen hinnan lisäksi yleensä sen käyttöön liittyvän ohjelmiston kuukausi- tai vuosimaksuista sekä matkapuhelinliittymästä ja mahdollisista avaus- tai ohjelmointikuluista. Lisäksi laitteen käytössä neuvova tukipuhelin saattaa olla erityismaksullinen palvelunumero. Joitakin laitteita voi myös vuokrata tai liittää ne maksulliseen hälytyspäivystysvalvontaan.

PAIKANNUSLAITTEITA

HAKUSANAT:
paikannuslaite,
henkilöpaikannin

Paikannuslaitteita on markkinoilla runsaasti, joten tässä esitellään vain muutama esimerkki erityyppisistä laitteista.



■ Everon Vega -paikantava turvaranneke on rannekellon tyyppinen paikannuslaite, jota voi pitää myös esim. kaulanauhassa. Laitteessa on hälytyspainike sekä puheyhteys ja siihen saa myös lukittavan rannekeen. Vega on vesitiivis, joten sitä ei tarvitse riisua pois suihkussakaan. Laitteen sijaintia seurataan Vega Manager -palvelun avulla.

- Hinta: kuukausivuokra 59 € sisältää laitteiston, GSM-hälytyslinjan ja paikannusohjelmiston käytön. Hälytykset ohjataan läheisille tai muulle sovitulle taholle. Lisäksi on mahdollista tilata ympäri-vuorokautinen hälytyskeskusvalvonta.
- Lisätiedot: Everon Oy



■ Yepzon Freedom on pienikokoinen, vedenkestävä paikannuslaite, jossa on hälytyspainike, muttei puheyhteysttä. Laitteen paikannusohjelmisto toimii Android- ja IOS-käyttöjärjestelmän tablettien ja älypuhelimien kanssa.

- Laite maksaa 149 € ja sisältää aloitusdatapaketin. Sen jälkeen dataa ostetaan lisää Yepzonin verkkokaupasta.
- Lisätiedot: Yepzon Oy





■ Snowfox-paikantimessa on painike yhteydenottoa varten ja puhe-yhteys. Kun laitteen painiketta painetaan, se lähettää paikannustiedon ja soittopyynnön läheisen älypuhelimeen. Android- tai iOS-käyttöjärjes-telmän älypuheliin tai tablettiin asennetun sovelluksen kautta lä-heiset voivat soittaa paikannuslaitteeseen ja myös tarkkailla paikannus-laitteen sijaintia.

- Hinta 99 €, jonka lisäksi siinä olevasta puhelinliittymästä veloitetaan kiinteä kuukausihinta 9.90 €/kk.
- Lisätiedot: Haltian Products Oy



■ PPO SmartSole® -kengänpohjallisissa on paikannuslaite. Ne kulkevat käyttäjänsä mukana ja reaaliaikaista liikkumista sekä liikkumishistoriaa voi tutkia karttasovelluksesta netin kautta älykännykällä tai tietoko-neella. Pohjallisissa ei luonnollisesti ole hälytyspainiketta eikä puhe-yhteyttä. Akku suositellaan ladattavaksi aina esim. yöaikaan. Hälytykset mm. asetettujen aluerajojen ylityksestä tai akun tehon heikkenemisestä ohjataan omaisen sähköpostiin tai puhelimeen.

- Hinta 475 € + karttasovelluksen käyttö 29 €/kk
- Lisätiedot: PPO-Elektroniikka Oy



MATKAPUHELIMEN PAIKANTAMINEN

Saatat miettiä, miksi hankkia paikannuslaite; hätäkeskushan voi paikantaa kännykän! Tavallinen kännykkä paikannetaan matkapuhelinverkon perusteella. Paikannuksen tarkkuus ei kuitenkaan ole kovin hyvä; taajamien ulkopuolella jopa kilometrejä. Älypuhelin on mahdollista paikantaa myös satelliittipaikannuksen avulla. Puhelimen käyttäjän on kuitenkin itse soitettava hätäkeskukseen ja osattava varmistaa, että paikannus- ja datayhteys ovat päällä sekä avattava saamansa viestin linkki. Onko muistisairaalla älypuhelin ja osaako hän toimia vaaditulla tavalla?

Omaishoitajalle avuksi

Koetko, että silmät pitäisi olla selässäkin, kun hoidat muistisairasta läheistäsi? Apua saattaisit saada hälytyslaitteista, joiden avulla saat esim. tiedon hoidettavasi liikkeelle lähdöstä. Laitteet ilmaisevat hälytykset asennuskohteessaan tai mukana kuljetettava, langaton vastaanotin ilmaisee ne äänellä, valolla tai värinäällä. Langattomien laitteiden yhteys toimii saman asunnon sisällä, ja joidenkin laitteiden kantama voi kattaa myös pihapiirin. Laitteiden ääni saattaa olla todella kova.

HÄLYTTIMIÄ

Ovi- ja ikkunahälytin tunnistaa oven tai ikkunan avaamisen tai sulkemisen ja tekee hälytyksen asetetulla tavalla.

Tämä ratkaisu ei anna tietoa siitä, onko ovesta myös poistuttu, vaan hälyttää aina kun ovi avataan, vaikka ovesta vain kurkistettaisiin ulos.

Hälytinmatto sijoitetaan esim. vuoteen viereen tai oven eteen ja peitetään tavallisella pikkumatolla. Kun maton päälle astutaan vuoteesta noustessa, aktivoituu hälytys. Hälytinmatto voi toimia myös toisinpäin, eli se hälyttää, kun paino siirtyy pois sen päältä. Tällaista käytetään tuolissa, kun halutaan saada tieto kaatumisalttiin henkilön liikkeelle lähdöstä.



Liikeilmais/-tunnistin nimensä mukaisesti tunnistaa liikkeen ja hälytys aktivoituu. Sen avulla voidaan ilmaista esimerkiksi vuoteesta nousu tai henkilön liikkuminen jossain tilassa. Liikeilmais in säädetään yleensä niin, että se reagoi vain ihmisen liikkumiseen eikä huomioi kissoja tai koiria.



Kaatumishälytin voi olla turvarannekkeen tai henkilöpaikantimen osa tai se voi olla erillinen laite, joka kiinnitetään esimerkiksi vyötärölle. Kaatumishälyttimen toiminta saattaa perustua myös lattiassa tai tilassa erillään oleviin ilmaisimiin. Hälytin tunnistaa kaatumisen ja hälyttää automaattisesti apua.

Vuodehälytin (sänkyhälytin) seuraa henkilön vuoteessa oloa ja ilmoittaa, jos henkilö on poistunut vuoteesta. Jotkin vuodehälyttimet rekistöröivät myös elintoimintoja, unen laatua tai henkilön liikkeitä. Ne voivat myös tunnistaa sairaskohtauksen.

Vesivuotohälytin (kosteushälytin) tunnistaa kosteuden tai vuotavan veden ja tekee hälytyksen. Sitä käytetään esimerkiksi keittiö- ja kodinhoitotiloissa ehkäisemään vesivahinkoja, jos vesi vuotaa pesukoneesta lattialle.

- Erilaisia hälyttimiä on saatavana esim. turvpuhelintarvikkeiden myyjiltä.
- Lisäksi ovi- ja ikkunahälyttimiä, liikeilmaisimia ja vesivuotohälyttimiä on rautakaupoissa ja muissa kodintekniikkaa myyvissä liikkeissä.

■ Kutsulaitteella voi kutsua paikalle samassa asunnossa olevan henkilön. Kokonaisuuteen kuuluu hälytyspainike ja vastaanotin, joka ilmaisee hälytyksen äänellä tai merkkivalolla. Laite toimii kotiloissa vastaavasti kuin perinteinen hoitajakutsu sairaalassa.

HAKUSANA:
avustajakutsu
kutsulaite

Kuvassa hälytyslaite Eldat Easywave. Vastaanottimen voi laittaa asunnossa mihin tahansa pistorasiaan. Hälytyksen tapahduttua alkaa vastaanotin hälyttää äänellä ja vilkuttaa kirkasta valoa. Rannehälytin on pölytiivis ja kestää vesiruis kun joka suunnasta.



- Hinta 135 €

Samantyyppisiä tuotteita:

- Turvahälytin/kutsulaite
- Knop Visionic
- Haltija Avustajakutsu

■ Langaton ovikello sopii myös kutsulaitteeksi, joskaan sen painike ei ole suunniteltu kuljetettavaksi ran teessa tai kaulassa. Ovikel loja on kodinkoneliikkeissä, lukkoliikkeissä, marketeissa ja rautakaupoissa. Niiden hinta on 10–100 € riippuen laitteen ominaisuuksista ja langattoman yhteyden kantamasta.

PÄIVITTÄINEN TARKISTUSSOITTO

■ Haluaisitko, että joku soittaisi sinulle joka aamu ja tarkistaisi, että olet kunnossa? Hyvinvointisoittopalvelun automaatti soittaa sovittuna ajankohtana joka päivä. Jos kaikki on kunnossa, voi puhelimen sulkea. Mikäli puheluun ei vastaa, järjestelmä soittaa uudestaan ja hälyttää vasta sitten asiasta eteenpäin sovitulle taholle.

- Hinta 9,90 €/kk
- Lisätiedot: Mehiläinen Oy

Samantyyppisiä palveluita:

- MUISTIN-palvelu, puhelimella toimiva turva- ja muistutuspalvelu.
Lisätiedot: Muistin Suomi Oy
- Jotkin kotihoitopalveluita tarjoavat yhdistykset ja yritykset tekevät myös päivittäisiä tarkistussoittoja.



4 Kotona hyvällä mielellä

Muistin avuksi

■ Mikä päivä tänään on? Onko nyt aamu vai ilta? Haltija Vuorokausikalenterista vuorokaudenaika ja päiväys ovat helposti luettavissa isolta näytöltä. Kalenterista on kaksi mallia, joista toisessa on ajannäytön lisäksi hälytysominaisuudet. Laite hälyttää asetettuna aikana, jonka lisäksi näytöllä on kirjoitettu viesti tai laite toistaa äänitetyin viestin. Laitteen voi ohjelmoida pitkäksi ajaksi etukäteen tai laittaa saman viestin toistumaan halutuun väliajoin.



- Hinta alkaen 250 €
- Lisätiedot: Haltija Group Oy

■ Otinko jo lääkkeeni? Mihin aikaan se antibiootti pitikään ottaa? Addoz Lääkekello™ muistuttaa ja antaa oikea-aikaisesti vain kyseisen ajankohdan lääkkeet. Valmistajalla on laitteesta useita eri malleja: esim. turvapuhelimeen yhdistetty Lääkekello välittää tiedon lääkkeiden otosta ja unohduksista turvapuhelimen kautta ennalta sovitulle taholle.



- Hinta alkaen 230 €
- Lisätiedot: Addoz Oy

Vastaava tuote:

- Carousel Advance -Lääkeannostelija

Lisäksi verkkokaupoista löytyy pieniä kahden tai kolmen lokeron dosetteja, joissa on ajastettava hälytys. Nämä eivät sovellu muistisairaille, sillä kaikki lääkkeet on mahdollista ottaa vaikka kerralla.

Älypuheliiniin on mahdollista laittaa useita otsikoituja ja toistuvia muistutuksia. Myös joihinkin edullisiin peruspuheliiniin saa useita toistuvia muistutuksia, joita kuitenkin ei voi otsikoida hälytyksen aiheella.



■ ”Muista ottaa avaimet mukaasi” kehottaa ovensuussa oleva Muistutin, kun olet lähdössä ulos. Paristokäyttöisessä laitteessa on liiketunnistin, joka havaitsee enintään 2–3 metrin etäisyydellä tapahtuvan liikkeen, jolloin laite toistaa siihen äänitetyt enintään 20 sekunnin pituisen viestin. Laitteen voi sijoittaa pöydälle tai kiinnittää seinälle.

- Hinta 50 €

HAKUSANAT:

muistutin,
muistuttaja

Lisää muistuttimia:

■ VoiceCue on pienikokoinen muistutin, johon voit nauhoittaa viisi lyhyttä viestiä ja asettaa laitteen toistamaan ne tietynä kellonaikana. Kullekin viestille saa määriteltyä kaksi toistoaikaa, esim. viesti ”Muista ottaa lääkkeet” voidaan asettaa toistettavaksi aamulla ja illalla.

- Hinta 200 €

■ Muistuttajaan on mahdollista äänittää 90 kpl 10 sekunnin pituisia viestejä. Laite ajastetaan hälyttämään haluttuina aikoina ja kun käyttäjä painaa näppäintä, toistaa laite kyseiselle ajankohdalle ohjelmoidun viestin.

- Hinta 200 €

■ Muistin-palvelu on puhelimella toimiva automaattinen muistutuspalvelu. Valittavissa on erilaisia palvelupaketteja, ja soittokertoja voi olla päivässä useampiakin esimerkiksi muistuttamaan lääkkeiden otosta. Automaatti soittaa puhelut, mutta ääniviestit saat tehdä omalla äänelläsi.

- Hinta riippuu päivittäisten soittojen määrästä ja sopimusajan pituudesta.
- Lisätiedot: Muistin Suomi Oy



■ Aseta ajastin pistorasiaan ja kytke siihen esimerkiksi silitysrauta. E:ZO-ajastimessa ei ole säätöjä ja se antaa raudalle virtaa vain puoleksi tunniksi, joten ei tarvitse miettiä jäikö rauta päälle.

- Hinta 12 €
- Lyhytaika-ajastimia myydään kodintekniikkaa myyvissä liikkeissä.

Huom! Uusissa kahvinkeitimissä, jotka on valmistettu 2015 tai sen jälkeen, virta katkeaa automaattisesti reilun puolen tunnin kuluttua, joten niitä ei voi unohtaa päälle.

HAKUSANAT:
lyhytaika-ajastin,
ajastin, turva-ajastin



VIRKISTYS

■ Kun tavallisen tekstin lukeminen on hankalaa terveydellisen syyn, esimerkiksi heikon näön tai reuman vuoksi, kannattaa kokeilla äänikirjaa. Celian äänikirjojen käyttäjäksi voit rekisteröityä kirjastossa etkä tarvitse mitään todistusta haitastasi. Näitä kirjoja kuunnellaan tietokoneilla ja älypuhelimilla.

- Kirjastoista on lainattavissa myös CD-levyillä olevia äänikirjoja.
- Lisätiedot: Oman asuinpaikkakunnan kirjastot ja Celia.
- Äänikirjoja on myynnissä myös verkkokaupoissa, joista ne ladataan tietokoneelle tai kännykkään.

HAKUSANA:
äänikirja



■ Jos aika käy pitkäksi, kokeile Memoeraa. Se on muistisairaille suunniteltu laite, jossa on havainnointi- ja päättelykykyä sekä kielellisiä, matemaattisia ja muistitoimintoja harjaannuttavia pelejä ja tehtäviä. Ei kuitenkaan tarvitse olla muistisairas, jotta siitä innostuu! Laitteen käyttäminen on helppoa: painat vain virtanappia ja

laite on käyttövalmis. Saat Memoeran 14 päivän kokeilujaksolle ilmaiseksi. Jos haluat jatkaa, on laitteen vuokra 35 €/kk.



- Lisätiedot: Solentium Oy

■ Se värisee ja tuntuu iholla. Siihen on mukava painaa poski tai silittää ääntä kädellä. Taikofon näyttää vähän tyynyltä, mutta ei se tyyny ole! Siitähän tulee ääntä, mutta se ei ole kaiutinkaan. Taikofonin sisällä on värähtelevä soitinyksikkö, joka saa ääniaallot värähtelemään. Se liitetään johdolla tai langattomasti äänilähteeseen, kuten esim. tietokoneeseen tai älypuhelimien.

- Hinta 350 €
- Lisätiedot: Flexound Systems Oy



Hyötyä ja ajanvietettä tietokoneella

Jos käytössäsi on jo tietokone (pöytäkone, kannettava tai tabletti) ja nettiliittymä, voit pelata verkkoselaimessa monenlaisia pelejä, eikä koneelle tarvitse ladata mitään uusia sovelluksia. Jos haluat pelata pelejä myös ilman nettiyhteyttä, on koneellesi ladattava pelisovelluksia. Kullekin käyttöjärjestelmälle, Windows, iOS ja Android, on omat sovelluksensa. Saatavana on sekä ilmaisia että maksullisia sovelluksia, mutta suomenkielisiä vain murto-osa. Vinkkejä kiinnostavista peleistä kannattaa kysellä tutuilta sekä paikkakunnan tietokone- ja nettiopastuspisteistä.

■ Miina Sillanpään Säätiön sivuilta löytyvä Impulssi -sovellus tarjoaa yhdeksän eri aihekokonaisuutta tekemistä, vinkkejä ja pohdittavaa. Ne toimivat verkkoselaimella ja ovat myös ladattavissa Android-käyttöjärjestelmän laitteisiin. Valittavana on mm. tietovisoja, jumppavideoita, aivojen toimintoja harjoittavia tehtäviä sekä karaoke-kappaleita, joita voit laulaa tekstin ja musiikkitaustan mukaan. www.miinasillanpaa.fi/impulssi

- Lisää tieto- ja viihdevinkkejä löydät mm. ikäihmisten tietotekniikkayhdistysten sivuilta: Enter ry, Joen Severi ry, Mukanetti ry ja Savonetti ry.

■ Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-sivuilla on tietokoneen ja netin käytön avuksi ikäihmisille kehitettyjä materiaaleja. Löydät sivut osoitteesta www.vtkl.fi > Kampanjat > SeniorSurf. Sivulla on myös yhteystiedot eri paikkakuntien tietokone- ja nettiopastuspisteisiin

HAKUSANAT:

**nettipelejä
senioreille,
nettipelejä
ikäihmisille**



■ Muistelu- ja elämäntarinapalvelu Epooq on nettipalvelu, johon henkilö voi itse tallentaa muistojaan tekstinä, äänellä tai kuvina. Muistelut saa jakaa toisten kanssa ja tutustua myös heidän tarinoihinsa. Palvelun opastaja-hahmo auttaa tarinoiden ja kuvien tallentamisessa. Ilmaisen osan lisäksi on tarjolla maksullinen haastattelu-palvelu ja muistelupiiri esim. yhdistykselle tai palvelutalolle.



- Lisätiedot: Oppifi Oy

■ Virikeaineiston tietopankki Vahvike sisältää eri aihepiireihin liittyvää tietoa, toimintaideoita sekä mm. liikunta- ja käsityöohjeita, laulujen sanoja sekä mittavan kuvapankin. www.vahvike.fi



Yhteydenpito

Kun lähes 10 vuotta käytössä ollut Nokialainen hajoaa, on pakko vihdoin hankkia uusi. Kaikilla nuoremmilla on isoruutuinen älylaite, jossa ei ole edes näppäimiä. Uskaltaisitko hankkia sellaisen vai mitä muuta olisi tarjolla? Ihan tutun oloisia peruspuhelimiaakin on myynnissä, eikä hintaakaan päätä huimaa: uuden puhelimen saa jopa alle 20 eurolla.

HAKUSANAT:
senioripuhelin ja
helppokäyttöpuhelin

PUHELIMET

■ Jos haluat puhelimen, joka on suunniteltu nimenomaan ikäihmiselle, on Dorolla monta vaihtoehtoa. Doro-peruspuhelimissa on suuret taustavalaistut näppäimet, voimakas ja selkeä ääni ja avunpyyntöpainike. Lisäksi osassa on mm. kamera, GPS-paikannus tai taskulamppu. Tuotteisiin voi tutustua Doron verkkosivuilla tai matkapuhelimia myyvissä liikkeissä. Hinnat alkaen 60 €.



■ Jos kuitenkin haluaisit hankkia älypuhelimien, on esim. Doro Liberto® 825 suunniteltu helppokäyttöiseksi. Kotinäkylässä on esillä vain kolme toimintoa: soita, katso ja lähetä. Valinnan jälkeen tulee jälleen selkeät valikot mitä seuraavaksi tehdään. Puhelimen takana on hälytyspainike, joka lähettää sijaintitiedon ja soittaa ennalta määritettyjen läheisten puheluihin.

- Hinta alkaen 220 €
- Lisätiedot: Doro. Puhelinta myyvät myös alan liikkeet.



Tarjolla on myös muita senioripuhelimia, joista löydät lisätietoa matkapuhelimien myyjiltä.

■ Doro Memory Plus 319i ph lankapuhelimessa on voimistettu soittoääni sekä selkeä ja voimakas kuulokeääni. Puhelimessa on myös isot valintapainikkeet, joiden lisäksi siinä on neljä pikavalintapainiketta. Niihin voit laittaa joko henkilöiden nimet tai kuvat, jotta huonomaistinenkin osaa soittaa lähimmilleen.

- Hinta noin 90 €
- Lisätiedot: Doro



KUVAPUHELIMET

HAKUSANAT:

kuvapuhelin,
videopuhelu

Asuvatko läheisesi kaukana, ehkä merten takana? Ystäviäkään et tapaa enää niin usein kuin ennen. Kuvapuheluiden kautta saat päivittäin nähdä tuttuja ja katsella myös heidän ilmeitään ja eleitään. Käyttäjien kokemusten mukaan kuvapuhelut lisäävät turvallisuutta ja lievittävät yksinäisyyttä. Tietokoneen tai älypuhelimien käyttäjät ovat ehkä jo käyttäneet ilmaista sovellusta, kuten esim. Skype, Hangouts tai Facetime. Jos koet tietokoneen käytön liian haastavaksi, on tarjolla myös helppo-ikäisiä kuvapuhelinratkaisuja.

■ Lumo kuvaturvapuhelin on tabletti, joka toimii kellona, puhelimena ja turvahälyttimenä. Se on pyritty suunnittelemaan mahdollisimman helppokäyttöiseksi, jotta kuka tahansa pystyy sitä käyttämään. Laitteella voi soittaa kuvapuheluita omaisille tai esim. kotipalvelun henkilökunnalle. Näytölle saa laitettua tärkeimpien yhteyshenkilöiden kuvat, joita koskettamalla soitetaan kyseiselle henkilölle.

Rannehälytyn on langattomasti yhteydessä laitteeseen, ja hälyttimen napin painalluksella saa puhe- ja kuvayhteyden ennalta asetetulle taholle. Hälytyksen voi tehdä myös, koskettamalla laitteen näytöllä olevaa hälytyskuvaketta. Yhteydenpito tapahtuu turvallisesti teknisesti suljetussa toimintaympäristössä.

- Hinta: Laitetta saa vain vuokralle. Toimitusmaksu 39 €, jonka lisäksi 49 €/kk, vähintään 6 kk tilaus. Vuokra sisältää käyttövalmiin laitteen ja sen vapaan käytön.
- Lisätiedot: Oulumo Oy



■ Muita kuvapuhelinsovelluksia henkilökohtaiseen käyttöön:

- KOHOTE Kotiyhteys -palvelu, lisätietoja: Suomen Kotihoitotekniikka Oy
- Kotipalvelutuottajien kautta voi saada käyttöönsä myös muiden toimittajien kuvapuhelinlaitteita. Niillä saa etäyhteyden kotihoitoon ja voi myös soittaa kuvapuheluita läheisille. Lisäksi niiden kautta saatetaan tarjota ikäihmisille suunnattua ohjelmaa, esim. voimistelutuokioita.

5 Vinkkejä ja tietoa

TIETOA TEKNOLOGIASTA JA ASUMISESTA

- **Tietoa ikäteknologian ratkaisuista, tutkimuksista ja hyvistä käytännöistä sekä teknologian hankintapaikoista.**
Ikäteknologiakeskus, Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry, puh. 050 330 5884, www.ikateknologiakeskus.fi
- **Tietoa ja aineistolinkkejä ikääntyneiden asumiseen liittyvistä asioista.**
Ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelma, Ympäristöministeriö, www.ymparisto.fi/ikaantyneidenasuminen sekä www.ym.fi > Asuminen > Ohjelmat ja strategiat > Päättäneet hankkeet > Ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelma

ESTEETTÖMYYS JA KORJAUSNEUVONTA

- **Esteettömyystietokeskus ESKE**, Invalidiliitto, puh. 09 613 191, www.esteeton.fi
- **Korjausneuvontaa ikääntyneille ihmisille asunnossa tarvittavien muutostöiden kartoittamisessa, suunnittelussa ja korjausavustusten hakemisessa.**
Korjausneuvonta, Vanhustyön keskusliitto ry puh. 09 3508 600, www.vtkl.fi > Toimimme > Korjausneuvonta
Muita korjaus- ja asumisneuvontaa antavia tahoja: www.ymparisto.fi > Rakentaminen > Korjaustieto > Korjausneuvonta
- **Aineistopankki ikääntyneiden asumiseen liittyvistä seikoista.**
Ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelma 2013-2017, ympäristöministeriö, www.ymparisto.fi > Asuminen > Ikääntyneiden asuminen > Aineistopankki
- **Tietoa hissien rakentamisesta hissittömiin kerrostaloihin.**
Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (ARA) Hissi – Esteetön Suomi 2017: www.ara.fi > Ohjelmat > Hissiin.fi

NÄYTTELYTILOJA JA KOKEILUympäristöjä

- **Hyvinvointiteknologia-laitteiden esittely- ja kokeilupiste,** Savon ammatti- ja aikuisopisto, p. 044 7853286, www.sakky.fi
- **Kunnonkoti,** Turun ammattikorkeakoulu, puh. 040 355 0523, <http://kunnonkoti.turkuamk.fi>
- **Laitetori,** Tampereen Kotitori, puh. 03 5656 5700, www.tampereenkotitori.fi > Laitetori
- **Mahdollistava Koti,** Oulun ammattikorkeakoulu, puh. 010 27 22856, www.oamk.fi/hankkeet/mahdollistavakoti
- **Toimiva Koti,** Domedi Oy, puh. 029 3400 930, www.toimivakoti.fi
- **Teknologialainaamo®,** LAUREA ammattikorkeakoulu, puh. 040 673 9875, www.teknologialainaamo.fi
- **Älykoti,** Jyväskylän ammattikorkeakoulu, puh. 050 338 2260, www.jamk.fi
- Julkaisussa **Ikäteknologian esittely- ja neuvontapaikat** on esitelty 22 paikkaa, joissa alan tuotteisiin voi tutustua. Julkaisu ladattavissa tai tilattavissa osoitteesta www.ikateknologiakeskus.fi > Tietopankki > Julkaisut > Oppaat

TURVALLISUUS

- **Paloturvallisuuteen liittyvää tietoa, oppaita ja esitteitä.** Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö www.spek.fi > Turvatietoa
- **Tietoa Kotitapaturmista ja niiden ehkäisystä.** Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyhanke www.kotitapaturma.fi
- **Turvaohjeita senioreille.** Rikoksentorjuntaneuvosto, puh. 02951 50254, www.rikoksentorjunta.fi > Julkaisut > Oppaita ja käsikirjoja
- **Kelivaroituksia jalankulkijoille** (palvelun hankkineissa kunnissa). www.liukastumisvaroitus.fi
- **Turvavinkkejä kodin tuotteiden ja laitteiden turvalliseen käyttöön.** Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukes, www.tukes.fi > Koti ja vapaa-aika

OPPAITA JA NEUVONTASIVUSTOJA

- **Tietoa ikääntyvälle ja hänen omaisilleen esim. asumisesta, hyvinvoinnista ja oikeuksista.** www.suomi.fi > HAKU: Ikääntyneiden palvelut
- **Yhteen koottu tieto sosiaaliturvasta ja avustuksista. Tietoa mm. asumiseen ja itsenäiseen suoriutumiseen liittyvistä eduista ja avustuksista.** Järjestöjen sosiaaliturvaopas www.sosiaaliturvaopas.fi
- **Oppaita ikäteknologiasta** www.ikateknologiakeskus.fi > Julkaisut > Oppaat
Ikäteknologian esittely- ja neuvontapaikat

Mm. KÄKÄTE-projektin julkaisuja:

Turvapuhelinopas

Teknologia avuksi ihmisten ja esineiden paikantamisessa

Asunnon lukitusopas

Kevythissi kotiin

Kuvapuhelimet – Opas kuvallisen yhteydenpidon ratkaisuksista

- **Tietoa kuulon heikkenemisestä, tutkimisesta ja palveluista sekä kuulokojeista ja apuvälineistä.**

Kuuloliitto ry, puh. 09 5803 830, www.kuuloliitto.fi

- **Sujuvuutta arkeen – Vinkkejä näkövammaisten läheisille ja lähityöntekijöille.**

Näkövammaisten Keskusliitto ry, puh. 09 396 041, www.nkl.fi >

HAKU: Sujuvuutta arkeen

- **Muistiystävällinen ympäristö ja turvallisuus.**

Muistiliitto ry, puh. 09 6226 200, www.muistiliitto.fi > Muistisairaudet

> Muistiystävällinen ympäristö ja turvallisuus

OPPIMISMATERIAALEJA, OPASTUSTA JA VINKKEJÄ TIETOTEKNIIKAN KÄYTTÖÖN

- **Aineistoa tietotekniikan opiskeluun ja opastamiseen ikäihmisille sekä tietoa eri paikkakuntien opastuspaikoista.**

SeniorSurf, Vanhustyön keskusliitto ry, puh. 050 468 0171, www.vtkl.fi

> Kampanjat > SeniorSurf

- **Ikäihmisten tietotekniikkayhdistys Helsingin seudulla.**

Enter ry, puh. 050 374 8645, www.entersenior.fi

- **Ikäihmisten tietotekniikkayhdistys Joensuussa.**

Joen Severi ry, puh. 050 360 5051, www.joenseveri.fi

- **Ikäihmisten tietotekniikkayhdistys Tampereen seudulla.**

Mukanetti ry, puh. 03 222 5798, www.mukanetti.net

- **Ikäihmisten tietotekniikkayhdistys Pohjois-Savon alueella.**

Savonetti ry, puh. 0400 617 534, www.savonetti.fi

- **Tietoa senioreille sopivista sovelluksista.**

www.scoop.it/t/appsforelderly

Tiedot on koottu Itä-Helsingin lähimmäistyö Hely ry:n SenioriVerkko-projektissa. www.senioriverkko.com, puh. 045 873 3099

- **Ohjeita, vinkkejä ja neuvontapalveluja tietokoneen käytöstä.**

LähiVerkko, Eläkeläiton ja Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n yhteinen kehittämisprojekti, www.lahiverkko.fi

Kuvaluettelo

Kannen kuvissa on tässä oppaassa esiteltyjä tuotteita. Lähteet samat kuin alla.

- 6 Yläkaapinnostin INDI. Kuva: Suomen ApuTuote Oy
- 6 Menuumatateriaautomaatti. Kuva: Menumat Oy
- 7 Calibur 107 esteetön kylpyamme. Kuva: Suomen ApuTuote Oy
- 7 Laudenostin, Taitolaudejärjestelmä. Kuva: Suomen Taitotiimi Ajankoti Oy
- 8 Ihmisvartalon pesukone Humanwash. Kuva: Sakoni Oy
- 8 Pesevä ja kuivaava wcistuin Bio Bidet 1000. Kuva: Viudetta
- 8 Tiitus Flow2 tuolihissi. Kuva: Seniorihissit.fi
- 9 Armi Aktiivituoli. Kuva: TamErgo Oy
- 9 Monitoimirollaattori 2in1. Kuva: Apukauppa.fi
- 10 One For All Zapper yleiskaukosäädin. Kuva: Verkkokauppa.com
- 10 Kaukokytin. Kuva: Kristina Forsberg
- 10 Magni Focus suurennuslasivalaisin. Kuva: Innojok Oy
- 10 Langattomat kuulokkeet AKG K 912E. Kuva: Gigantti
- 11 Kommunikaattori Bellman Audio Maxi. Kuva: Bellman & Symfon®
- 11 Robottipölynimuri Miele Scout RX1. Kuva: Miele Oy
- 12 ABLOY® käyttölukko ME115. Kuva: Abloy Oy
- 12 Digitaalinen ovisilmä. Kuva: Kristina Forsberg
- 13 Safera Airis liesivahti. Kuva: Safera Oy
- 14 Bellman Visit 868 Safe palovaroitinjärjestelmä. Kuva: Bellman & Symfon®
- 14 Unikia Rappell palovaroitin. Kuva: Gigantti
- 15 Testhornetkenkälusikka. Kuva: Kristina Forsberg
- 15 Pipsalovaroittimen paristokotelo. Kuva: BLPalontorjunta Oy
- 16 Bonpetsammutusampulli. Kuva: Bonpet
- 17 Homeseccure Basic kotipaketti. Kuva: HomeAlarm ApS.
- 18 Maxcom MM715BB matkapuhelin hälytyspainikkeella. Kuva: LEnergy Oy
- 18 Doro Secure 580 matkapuhelin. Kuva: Doro
- 19 Turvapuhelin. Kuva: KÄKÄTEprojekti
- 20 Vivago DOMI älyturvapuhelin. Kuva: Vivago Oy
- 20 OMAsenioriturvapalvelu. Kuva: Terveysoperaattori Oy
- 22 Everon Vega paikantava turvaranneke. Kuva: Everon Oy
- 22 Yepzon Freedom paikannuslaite. Kuva: Yepzon Oy
- 23 Snowfoxpaikannuspuhelin. Kuva: Haltian Products Oy
- 23 PPO SmartSole® paikantavat kengänpohjalliset. Kuva: PPOElektroniikka Oy
- 24 Ovi ja ikkunahälytin. Kuva: Kristina Forsberg
- 25 Liikeilmaisina. Kuva: Pixapay
- 25 Hälytyslaite Eldat Easywave. Kuva: Apuväline Avux
- 26 Päivittäinen tarkistussoitto. Kuva: Pixapay
- 27 CompAid Vuorokausikalenteri. Kuva: Haltija Group Oy
- 27 Addoz Lääkekello™. Kuva: Addoz Oy
- 28 Liiketunnistimella toimiva Muistutin. Kuva: Kristina Forsberg
- 28 Muistinpalvelu. Kuva: Pixapay
- 29 Puhepurkit, puherasiat ja puhekulmiot. Kuva: Evantia Kuntoutus Oy
- 29 E:ZOajastin. Kuva: Gigantti
- 29 Äänikirjan kuuntelua. Kuva: Celia
- 30 Memoera. Kuva: Solentium Oy
- 30 Taikofon. Kuva: Flexound Systems Oy
- 31 Impulssisovelluksen Foramenharjoituksia. Kuvakaappaus sovelluksen verkkosivuilta.
- 31 SeniorSurf. Kuva: Vanhustyön keskusliitto
- 32 Epooq. Kuvakaappaus palvelun verkkosivuilta
- 32 Vahvike. Kuva: Vahvike / Vanhustyön keskusliitto
- 33 Puhelimet. Kuvat: Doro
- 33 Doro Liberto® 825. Kuva: Doro
- 33 Doro Memory Plus 319i ph lankapuhelin. Kuva: Doro
- 34 Lumo Kuvaturvapuhelin ja hälytysranneke. Kuva: Oulumo Oy

Kaupoissa on tarjolla vaikka minkä moisia teknisiä vemppeitä,
mutta mistä kummasta tietäisi, mistä itse voisi hyötyä?
Ja osaisiko niitä edes käyttää?

Tämä opas esittelee tuotteita, joista voi saada
apua ja tukea jokapäiväisiin toimiin.
Esitellyt tuotteet ovat esimerkkejä tuoteryhmästä.

Oppaan on toteuttanut
Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry:n
Ikäteknologiakeskus.

