

Teknologia lisää hyvinvointia

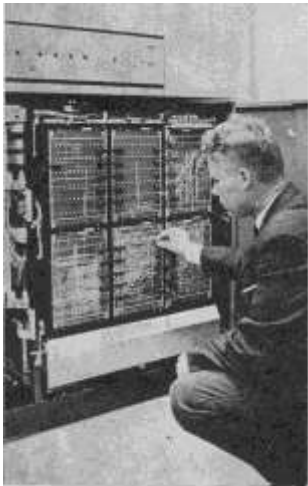
Kotona asuvan
ikäihmisen
näkökulma

Ensio Näriäinen



- Me kaikki käytämme hyväksemme tekniikkaa, mutta olemmeko tiedostaneet sen ja siitä saatavan hyödyn? Tutkitaan tilannetta suppeasta näkökulmasta.
- Minulla on ollut toive, että minä olisin vanhanakin hyväkuntoinen ja minulla olisi aina jotakin tekemistä. Tämä toive on aika hyvin täyttynyt teknologiaa käyttämällä.
- Nuorena pääsin työni vuoksi tutustumaan nykyaikaiseen tietotekniikkaan jo vuodesta 1959 alkaen. 1962 lähtien jouduin vastaamaan tämän kaupungin tietotekniikan kehittämisestä ja johtamisesta 26 vuoden ajan.
- Yritän kuvailla nyt teille miten teknologia on antanut minulle työtä ja lisännyt hyvinvointia.

Aikainen perehtymiseni tietotekniikkaan toi minulle runsaasti mielenkiintoisia sivutehtäviä. Opetin yliopistolla tietotekniikkaa noin 14 vuotta. Olen opettanut useiden kuntien ja niiden keskusjärjestöjen kursseilla. Olen pitänyt esitelmää pohjoismaisessa seminaarissa Suomessa, Tanskassa ja Islannissa. Jäin kaupungilta eläkkeelle vuonna 1990. Siirryin heti yksityisen palvelukseen Hermiaan tietotekniikan koulutustehtäviin vielä 10 vuodeksi. Sen jälkeen olen harrastanut sukututkimusta, kirjoittanut useita kirjoja ja toiminut tukihenkilönä. Käytössäni on nytkin kotona kuusi tietokonetta, ja ainakin kahta konetta käytän päivittäin. **Näin urani eteni.**



Lasketuskeskuksen päällikkö Ensio Näriäinen ja tietokoneen "pikku-äivot".

Aamulehti v. 1967



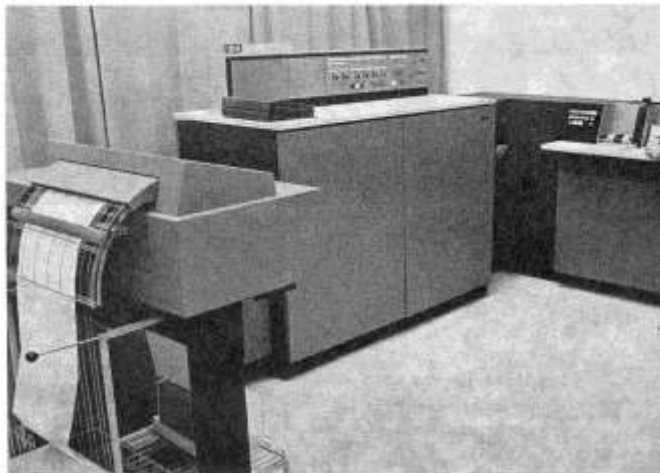
Ensio Näriäinen ja Iiris Junnonen tabulaattorin ääressä

Nuorena pääsin siis työni vuoksi tutustumaan nykyaikaiseen tietotekniikkaan jo vuodesta 1959 alkaen.



Ensio Näriäinen työhuoneessaan
Keskusvirastotalossa

Vuodesta 1962
lähtien jouduin
vastaamaan
tämän
kaupungin
tietotekniikan
kehittämisestä
ja johtamisesta
26 vuoden ajan



Tietokone IBM 360 malli 20 otettiin käyttöön 11.12.1966.
Keskusmuistiin sopi 8000 merkkiä, nyt kännykkään 32 Gt



Vuonna 1989 kaupungilla oli jo useita tietokoneita



Eläkkeelle jäätyäni 1990 siirryin koulutustehtäviin Hermiaan



Kouluttajana Hermissä vuonna 1996



Pidin vuonna 2012 kaupunginvaltuuston istuntosalissa esitelmän **Tietokonesovellus hoitaa**. Siellä oli mukana geriatrian professori Jaakko Valvanne. Hän pyysi minua yliopistolle toisen vuosikurssin lääkäriopiskelijoiden mukaan luennoille. Tarjous kiinnosti ja lupasin lähteä.



Olen ollut nyt yliopistolla viimeksi kuluneena seitsemänä keväänä noin kuukauden ajan jaksolla Vanheneminen. Olen pitänyt siellä luentoja, kommentoinut muiden luentoja ja ollut vanhan ihmisen mallina.



Opettajia ja 2. vuosikurssin lääkäriopiskelijoita v. 2013 keväällä



Yhteisopetusta yliopistolla professorien Valvanne ja Puustinen kanssa vuonna 2014

Vuonna 2009 Tampereen kaupunki pyysi minua mukaan kansainväliseen kokeiluprojektiin. Siinä selvitettiin, voidaanko ikäihmisen asumista kotona pidentää tietotekniikalla. Projekti kesti vuoden ja siinä oli mukana seitsemän Euroopan maata. Minä sain kuitenkin jäädä mukaan vuoteen 2017 saakka. Työskentely projektissa antoi hyvän tuntuman siihen, miten digitekniikalla voidaan avustaa vanhan ihmisen asumista kotona ja lisätä hyvinvointia.

Laitteena oli lainaksi saatu kosketusnäytöllä varustettu tietokone ja siinä video ohjelma. Koneessa oli mikrofoni ja kamera, joiden avulla sai kuva- ja puheyhteyden kokeilussa mukana oleviin henkilöihin ja käytössä oleviin toimintoihin. Sovellus oli Ikälinja. Sain luvan asentaa Ikälinjan myös omiin koneisiin. Silloin voin samalla koneella tehdä kaikkia tarvittavia toimintoja. Katsotaanpa miltä Ikälinjan työkalut näyttävät kuvissa ja videolla.



Ikälinjan kosketusnäytöllä toimiva tietokone



Ryhmäistunto Ikälinjalla. Puhujan kuva suureni.



Sain siis luvan
asentaa Ikälinjan
ohjelmiston omille
tietokoneilleni.
Tässä kuvassa
Ikälinjan käyttö
sujui hyvin iPad
tabletilla
kesämökiltä
Orivedeltä.



ikaalinjan.esittely.com

Ikälinjan käyttö oli todella helppo oppia ja saada hyötyjä

Järjestelmä poisti pysäköintiongelmat, matkat ja matkoihin käytettävät ajat hoitajan ja asiakkaan väliltä. Kuitenkin voitiin olla kasvokkain.

Voitiin kokoontua **Ryhmähuoneisiin** ja käydä monenkeskisiä keskusteluja osallistujien kesken siten, että keskustelijat näkivät toisensa ja kuulivat toistensa puheen.

Voitiin käyttää myös muilta salattuja **kahdenkeskisiä kuvapuheluja**.

Yhteydet kesämökiltä Orivedeltä ja Porista toimivat kunnolla tablettitietokoneella.

Konferenssi oli Pariisissa ja siihen voitiin pitää yhteyttä Tampereelta. Minäkin käytin puheenvuoron konferenssissa. **Omahoitajana toiminut tytär oli Tanskassa** ja piti yhteyttä päivittäin vanhaan äitiinsä Tampereella.

Päivystävään sairaanhoitajaan sai kuvapuheytteen mihin vuorokauden aikaan tahansa.

Kova kurkkukipu alkoi keskellä yötä. Otin kuvapuhelun sairaanhoitajalle Mikkeliin. Näytin taskulampulla ja kameralla kurkkuani hänelle. Sain ohjeen ja kipu helpotti. Ollessani kesämökillä Orivedellä pudotin neljämetrisen **tukin jalalleni**. Jalan syrjästä lähti nahka pois. Tulin Tampereelle ja otin yhteyden projektikoordinaattoriin, joka pyysi haavahoitajaa ottamaan kuva/puhelinyhteyden minuun. Näytin kameralla jalkaani. Hoitaja antoi hoito-ohjeen ja jalkani oli melkein terve viikon päästä

Viikoittaiset **terveysluennot** olivat täyttä asiaa terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi.

Säännölliset keskustelut terveydenhoitajan kanssa omasta terveydestä olivat hyödyllisiä.

Säännölliset **viikoittaiset keskustelut projektikoordinaattorin kanssa** ajankohtaisista asioista olivat tarpeellisia.

Viikoittaiset jumpat olivat liikkumisen kannalta hyvin hyödyllisiä. Niitä jäin kaipaamaan.

Muistiharjoitukset ja tietokilpailut olivat sekä tarpeellisia että hyödyllisiä muistin ylläpitämiseksi.

Omaislinjojen käyttö mahdollisti asiakkaan ja omaisen välisen läheisen kuva-/puheyhteyden käytön.

Asiakkaan tuottamat **Luontokuvaesitykset** antoivat virikettä eläinten ja kasvien tunnistamisessa.

Sukututkimuksen opetuskokeilu osoitti, että sekin sujuu kuvapuheluyhteydellä melko hyvin.

Papin puolituntiset antoivat henkisen puolen piristystä.

Viihdelaisuudet toivat muutosta arkipäivään.

Vertaisryhmätoiminta sopisi varsin hyvin hoidettavaksi kuvapuhelinyhteyksien kautta.

Yksinäisyyden torjunta. Kotona yksin asuvan ihmisen yksi merkittävistä ongelmista on yksinäisyys. Monet edellä kuvatuista toiminnoista torjuvat tehokkaasti yksinäisyyttä.

Kokemukseni mukaan edellä kuvatut toiminnot ovat **hyvää hyvinvointiteknologiaa** ja tukevat erinomaisella tavalla kotona asumista. Ne antoivat sisältöä elämään. Ikälinjan käyttö oli hyvää kotihoitoa, jota pitäisi olla enemmän saatavissa.

Nyt Ikälinjan tyyppinen sovellus on VideoVisit-nimisenä käytössä kaupungin kotihoidossa. Kuvapuhelin on tablettitietokone, jolla kotihoidon henkilökunta on yhteydessä kotihoidon asiakkaaseen. Kuvapuheluiden avulla pyritään korvaamaan yksi päivittäisistä asiakaskäynneistä.

Kuvapuhelussa asiakasta ohjataan tablettitietokoneen kuva- ja ääniyhteyden avulla tekemään itsenäisesti toimia, joihin hän pystyy ohjattuna.

Jos asiakas ei selviydy ohjattuna sovitusta toimista, lähetetään hänen luokseen hoitaja.

Kuvapuhelulaitteiston avulla asiakas pystyy olemaan yhteydessä myös omaisiinsa ja muihin läheisiinsä sekä mahdollisesti osallistumaan ryhmätilaisuuksiin muiden asiakkaiden kanssa.

Kaikki kuvapuhelupalveluun tuotetut sisällöt, kuten erilaiset jumppa- ja musiikkihetket, keskustelut sekä pelit ovat asiakkaiden käytössä.

Keskussairaalaan on tulossa videovastaanotto ja hoitokeskustelut.

Pysähtykääpä miettimään erilaisia teknisiä ratkaisuja ja niiden vaikutusta elämäänne. Esimerkiksi...

- Jos meillä ei olisi sähköä (ensimmäinen sähkövalo syttyi 1882)
- Jos meillä ei olisi autoja (ensimmäinen auto tuli Suomeen 1900)
- Jos pitäisi käydä soittamassa kadun varrella olevasta puhelinkioskista (ensimmäinen puhelin USA 1876)

Onko teknologia lisännyt teidänkin hyvinvointianne?

Tuore tapaus viime vuodelta (Käsitellään, jos on aikaa)

Minä sain 17.9.2018 omalääkäriltä nesteenpoistolääkettä. Minulle alkoi tulla hankalia oireita. Joka aamupäivä oli ripuli. Iltapäivisin vilutti kahdesta villatakista huolimatta. Öisin oli jaloissa suonenvetoa. 3.10. sain voimakkaan huimauskohtauksen. Sydämen syke oli ollut jo muutamana päivänä noin 50. Illalla 9.10. syke oli iltamittauksessa 44. Toistuvissa mittauksissa se aleni alle 40 ja viimein arvoon 34. Oloni ei tuntunut vielä huonolta. Soitin kuitenkin Acutaan ja sain ohjeen tulla ambulanssilla heille.

Runsaan tunnin tutkimusten jälkeen minut siirrettiin Sydänsairaalan valvontaosastolle, jossa monitorin mukaan syke oli alimmillaan 28. Aamupäivällä ylilääkäri kertoi, että omalääkäriltä saamani lääke nosti veren kaliumin runsaasti yli sallitun rajan. Aamusta alkaen sain kaliumia kumoavaa lääkettä ja jo iltapäivällä syke alkoi vakiintua ja palata normaaliksi. Aika pian hävisivät muutkin oireet.

Jos minulla ei olisi ollut verenpainemittaria tai jos en olisi käyttänyt sitä syke olisi vielä laskenut ja vienyt tajuttomaksi?

Tekniikka ja sen käyttäminen pelasti! Ehkä henkenikin.

Oman kokemukseni perusteella totean, että mahdollisuuteni teknologian käyttämiseen ovat lisänneet minulle monella tavalla hyvinvointia.

Minulla on ollut onni saada työskennellä mielenkiintoisen tietotekniikan kanssa jo 60 vuotta. Olen saanut läheltä kokea ja seurata sen nopeaa kehittymistä. Kaikki tämä tekniikka on antanut mukavaa toimintaa ja hyvin virkistävää sisältöä elämäni.

**Muistakaa käyttää
teknologiaa. Se lisää
hyvinvointia.**

**Hyvästä teknologiasta
huolimatta, muistakaa myös
liikkua ... liikkua ... liikkua**

Liike on lääke.