



This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Leppäniemi, T. & Honkonen, A. (2019) Joogaa, tähtien katselua tai asiantuntijaluentoja kotoa käsin – moni asia mahdollistuu teknologian avulla. Eläkkeensaaja 2, s. 6.

URL: <https://elakkeensaajat-fi-bin.directo.fi/@Bin/ccff2e04119f0ebef2b062ecd02485a5/1557327167/application/pdf/567484/Esaaja%202%202019%20sivuja.pdf>

TEKNO – Terveys- ja hyvinvointiteknologiaosaaminen sujuvaksi -hanke/Teknologialainaamo

Joogaa, tähtien katselua tai asiantuntijaluentoja kotoa käsin – moni asia mahdollistuu teknologian avulla

Harrastuksista on tutkitusti hyötyä mielenterveyden lisäksi myös muistille. Aktiivista elämää keski-ikässä viettävä voi ehkäistä tai lykätä dementian puhkeamista vanhuudessa. Liikunnan ohella myös aivoja aktivoivat harrastukset, kuten lukeminen ja neulominen ovat hyväksi. Harrastitpa mitä tahansa, siitä on aina monipuolisesti hyötyä. Tällaiseen tulokseen päätyi pitkän aikavälin seurantatutkimus Ruotsissa.

TEKNO – Terveys- ja hyvinvointiteknologiaosaaminen sujuvaksi -hanke toteutti nimettömän kyselytutkimuksen, jonka kohderyhmänä olivat kotona asuvat ikäihmiset, heidän läheisensä sekä hoitotyön ammattilaiset erityisesti kotihoidon parista. Tutkimustuloksissa yllättävimmät erot löytyivät yksinäisyyden tai syrjäytymisen havainnoinnista.

Vain 7 prosenttia kotihoidon asiakkaaksi itsensä tunnistavista henkilöistä ilmoitti arjen haasteeksi yksinäisyyden tai syrjäytymisen. Sen sijaan muut ryhmät mainitsivat yksinäisyyden useammin. Läheisistä ja omaisista noin 28 prosenttia piti kotona selviytymisen haasteena yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

Eniten huomioita aiheesta tekivät hoitotyön ammattilaiset. Heistä lähes 58 prosenttia mainitsi yksinäisyyden ja syrjäytymisen kotona selviytyvän asiakkaan suurimmaksi haasteeksi.

Muita haasteita olivat huono taloudellinen tilanne, virikkeiden puute, tarpeettomuuden tunne, yhteisöllisyyden puute naapurustoissa ja omaisten asuminen kaukana.

Teknologia apuna, ei ratkaisu kaikkeen

Teknologialla ei voida kokonaan ratkaista yksinäisyyden ja syrjäytymisen suurta haastetta nyky-yhteiskunnassa. Sen sijaan teknologialla voidaan luoda mahdollisuuksia ja yhteyksiä ulkomaailmaan ja toisiin ihmisiin sekä mahdollistaa mielekäs tekeminen yksilöllisesti.

Ylipäänsä digitaaliset palvelut ovat hyvä lisä kotiin tuotavien palvelujen joukkoon erityisesti vähentämään yksinäisyyttä ja tuomaan arkeen uudenlaista sisältöä.

Tuolijumppaa etäryhmässä

Kotisohvaltaan voi nykyään osallistua esimerkiksi tuolijumppaan, asahiin, joogaan tai vaikka yhteislauluhetkeen. Kotiin tuotavia harrastuksia tarjoaa Sanoste Oy, joka välittää verkkokaupasta ostetut harrastukset kuvapu-

heluna tabletilaitteeseen tai kannettavaan tietokoneeseen. Osallistuminen tapahtuu vastaamalla ohjaajan soittoon, ja ohjaaja on paikalla opastamassa osallistujaa koko harrastuskerran ajan. Harrastuksia voi ostaa yhden tai neljän kerran paketteina.

Virtuaalivesijumppaa

Vantaalla Hakunilan uimahallissa on päässyt kokeilemaan uudenlaista vesijumppaa, jossa ohjaaja ei olekaan fyysisesti paikalla. Sen sijaan altaan reunalla nököttää kosketusnäyttö, josta voi valita seitsemästä erilaisesta jumppaohjelmasta itsellensä miellisen.

Osassa ohjelmista on ohjeistuksena apuvälineiden käyttö, joita voi kysyä lainaan uimahallin henkilökunnalta. Ohjelmia päivitetään niin, että kahden viikon välein vaihtuu yksi ohjelmista uuteen. Virtuaalivesijumppa voi jumppata omassa tahdissa ja sen avulla voi myös löytää uusia liikkeitä omaan harjoitteluunsa.

Toistaiseksi jatkuva kokeilu on Vantaan liikuntapalveluiden järjestämä.

Tähtien tuijottelua

Enää ei tarvitse olla tähtitieteilijä löytääkseen tähtiä ja tähtikuvioita taivaalta. Applen puhelimiin ja tabletteihin ladattavalla Skyview Free -sovelluksella pääsee tutkimaan yötaivaan tähtikuvioita. Kun osoittaa kännykällä kirkasta taivasta, sovellus kertoo, mitä tähtikuvioita katselee. Sovellus pystyy myös paikantamaan aurinkokuntamme planeettoja ja galakseja sekä satelliitteja.

Lempää teknologiaa

Musiikki on monelle tärkeä osa minuutta ja erilaiset kappaleet nivoutuvat osaksi elämäntarinaa. HILDA – matka muistoihin -sovellus tarjoaa aikamatkan tuttujen sävelten ja kuvien kera omaan lapsuuteen ja nuoruuteen. Musiikilla on paljon positiivisia vaikutuksia muun muassa mielialaa kohentavana, kog-



Laurean Tikkurilan kampuksella Vantaalla sijaitsevan Teknologialainaamon projektityöntekijä Anniina Honkonen (vas.) neuvoo Anja Hautaviitaa, mistä pääsee tutustumaan erilaisiin etänä ohjattaviin jumppapaketkiin. Kuva: Ulla Wallinsalo.

nitiivista toimintakykyä aktivoivana ja masentuneisuutta vähentävänä tekijänä. HILDA-sovelluksen saa ladattua sovelluskaupoista (App Store ja Google Play kauppa) maksuttomaan kokeiluun.

Erilaiset aktivoivat pelit ja testit

Nykypäivänä Internet on täynnä erilaisia pelejä ja ajanviettomahdollisuuksia. Pelit voivat olla opettavaisia tai esimerkiksi muistia harjoittavia.

Tällaisia pelejä ja aktivointitestejä on koottu kattava lista **Seniori365.fi-sivuille** (<https://seniori365.fi/aktiviteetit/pelit-ja-testit/muistipelit>). Aktiviteetit-osiosta löydät myös muuta mielekästä tekemistä.

Tiina Leppäniemi
Anniina Honkonen
TEKNO-hanke ja Teknologialainaamo®, Laurea-ammattikorkeakoulu

Teknologia luo yhteyksiä ulkomaailmaan ja toisiin ihmisiin.

URMAS

