



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: Honkonen, A. & Leppäniemi, T. (2019) Teknologia auttaa arjessa - jos sitä osaa käyttää. Suomen seniorilehti 2, s. 18.

URL: https://senioriliike-fi-bin.directo.fi/@Bin/6dc9ee31c4c85e0fa08d8feabbda1400/1569478628/application/pdf/573285/Seniorilehti_022019_web.pdf

Teknologia auttaa arjessa - jos sitä osaa käyttää

On aamu. Martta herää ja pukeutuu. Olo on kankea, mutta tottuneesti Martta nappaa lattialle pudonneet sukat poiminta-apurilla. Lääkekello piippailee jo keittiössä: on aamulääkkeiden aika. Martta sammuttaa hälytysään ja kello surahtaa oikeiden lääkkeiden kohdalle. Jogurtin kanssa pillerit saa nielaistua helpommin.

Aamu ei lähde käyntiin ilman kahvia - onhan sitä tulut juotua jo kohta 80 vuotta, pienestä työstä lähtien. Martta lukee kahvinjuonnin lomassa lehden. Näkö ei ole enää entisellään, mutta onneksi esikoisen ostama apuväline suurentaa tekstin sopivan kokoiseksi.

Kahvinkeitin napsahtaa itsestään pois päältä ja Martta hahtuu. Pian on lähden aika, vesijumppa alkaa. Ovipuhelin piirahuttaa ja videokuvasta Martta näkee ovella seisovan naapurin rouvan, joka on tullut hakemaan häntä uimahalliin. Tutulle vieraille Martta avaa oven nappia painamalla. Vielä ennen lähtöään Martta laittaa tabletin lataukseen. Iltapäivälle on sovitettu videopuhelu ulkomailla asuvien lastenlasten kanssa. Tätä tulee hyvä päivä.

Kuulostaako Martan aamu tutulta? Teknologiaa on kaikkialla: emme aina edes huomaa sitä, sillä se on sulautunut osaksi arkeamme ja toimintaamme. Teknologiaa on yhdistetty niin terveyteen, päivittäisiin toimintoihin, liikkumiseen, turvallisuuteen kuin työhön ja vapaa-aikaankin. Se voi edesauttaa hyvinvointia ja toimintakykyä sekä sosiaalista vuorovaikutusta, mutta tasa-arvoista se ei ikävä kyllä aina ole: joillekin se voi olla yhteiskunnasta eristävä tekijä esimerkiksi taloudellisista syistä.

Teknologisten ratkaisujen kirjo on laaja: olipa tarve lähes mikä tahansa, siihen on kehitelty tuote, sovellus tai palvelu. Teknologialla voidaan tukea liikkumista ja päivittäistoimintoja, muistia ja mielen hyvinvointia sekä lisätä turvallisuutta ja sosiaalisia suhteita. Tiedämme siis, että terveys- ja hyvinvointitekniikka voi auttaa monessa asiassa, mutta ennen ratkaisuja tulee tunnistaa ongelmatilanne.

Ongelmatilanteiden tiedon ja tunnistamisen tarve oli keskiössä, kun Euroopan sosiaalirahaston rahoittama TEKNO - Terveys- ja hyvinvointitekniikkaosaaminen sujuvaksi - hanke toteutti hankekautensa aikana kyselytutkimusta, jossa kartoitettiin kotona asuvien ikäihmisten ja vammaisten arjen haasteellisia tilanteita. Kotona selviytymisen haasteita selvitettiin hyvin ytimekkäästi avoimella kysymyksellä: ”Mitkä ovat kotona selviytymisen haasteita? Kerro omin sanoin.”

Alkuvuodesta päättynyt hanke kokosi yhteen 146 vastausta, ja tulokset osoittavat eroja siinä, miten ikäihmiset, heidän läheisensä tai hoitohenkilökunta näkevät arjen haasteelliset tilanteet. Esteettömyysasiat ja arkisten askareiden, kuten siivouksen ja ruoanlaiton, suorittaminen ovat ikäihmisten omien sanojensa mukaan vaikeita. Omaiset ja läheiset näkevät eri asioita: he kiinnittävät huomiota muun muassa kotihoitopalvelujen saatavuuteen, yksinäisyyteen sekä kodin turvallisuuteen.

Kolmannes ikäihmisen omaisista sekä hoitotyön ammattilaisista kiinnitti huomiota liikkumiseen ja fyysiseen toimintakykyyn. Liikkumista tukevia ratkaisuja löytyy älypuheliin ladattavista liikuntasovelluksista aktiivisuusrankkeisiin sekä etäyhteydellä toimiviin liikuntaohjelmiin. Liikkumista tukevat myös erilaiset paikantimet sekä moottorilla varustetut liikkumisen apuvälineet.

Ikäihmisiä itseään mietittyvät arkiset askareet. Ruokailun tueksi on kehitetty ateria-automaatteja ja vaikkapa veden juonnista muistuttava älypuhelinsovellus. Ruoanlaittoa - ja etenkin sen turvallisuutta - tukevat erilaiset liedien toimintaa tarkkailevat sensorit, liesivahdit. Myös peseytymisen tueksi on kehitetty erilaisia teknologisia ratkaisuja. Päivittäistoimintoissa teknologiaa hyödynnetään esimerkiksi keittiökaapiston korkeussäädöissä, erilaisissa avustajaroboteissa ja nostamisen apuvälineissä.

Vaikka turvallisuusasiat näyttivät kyselytutkimuksen tuloksissa olevan ulkopuolisten havaintoja, ne nousivat uudelleen esiin, kun ikäihmisiä tavattiin kasvotusten. Hankkeen järjestämissä tilaisuuksissa turvallisuusasiat puhututtivat osallistujia: esimerkiksi invalidiyhdistyksen jäsenten terveys- ja teknologia-aiheisessa teemapäivässä eniten mielenkiintoa herättänyt laite oli ovikamera, joka tuo turvallisuuden tuntua kotiin. Muita turvallisuutta lisääviä ratkaisuja ovat muun muassa automaattisesti sytyvät valot, ovenavausautomaattiikka sekä erilaiset kodin sensorit, joilla rekisteröidään kotona tapahtuvaa liikettä ja esimerkiksi kaatumisia.

Niin ikään muisti- ja näkövaikeudet saattavat olla vaikeita asioita nostaa esille. Omaiset ja hoitohenkilökunta nostivat niitä esiin vastauksissaan, mutta ikäihmiset itse vaikeivat aiheesta. Teknologialla voidaan tukea kognitiivista toimintakykyä eli aivojen toimintaa kuten muistia. Kognitiivisia harjoitteita tarjoavat erilaiset pelit tai helppokäyttötietokoneet. Martan aamun kuvauksessa mainittu lääkekello on yksi muistuttajatuotepäryksen innovaatio, joka huolehtii samalla sekä



Menuumat ateria-automaatti

Kotona selviytymisen haasteita selvitettiin hyvin ytimekkäästi avoimella kysymyksellä: ”Mitkä ovat kotona selviytymisen haasteita? Kerro omin sanoin.”

lääkkeiden ottamisesta, että niiden oikeasta annostelusta.

Terveystekniikka nähdään usein jonkin rajoitteen tai sairauden hoitamisen ratkaisuna, mutta tuo mielikuva on tarpeettoman kapea. Mielen hyvinvointia tukevia ratkaisuja ovat muun muassa erilaiset suurentavat lukulaitteet tai langattomat kuulokkeet. Erilaisilla videopuhelusovelluksilla tuetaan niin osallisuutta, osallistumista, sosiaalisia suhteita kuin mielen vireyttäkin.

Tietokoneet, tabletit ja helppokäyttöiset kännykät lisäävät mahdollisuuksia olla osa kodin ulkopuolista yhteiskuntaa ja omia verkostoja. Taidetta ja teatteriesityksiä pääsee nykyään katsomaan omassa kodissaan isoilta ruuduilta ja erilaisiin tapahtumiin voi osallistua reaaliajassa omalta laitteeltaan. Kun on kiinnostusta ja halua löytää arkea tukevia teknologisia ratkaisuja, mahdollisuuksien maailma on laajempi kuin uskallamme kuvitella.

On erityisen tärkeää huomioida teknologian käytettävyyttä ja käyttäjäryhmä suunniteltaessa teknologisia ratkaisuja. Teknologian keskeinen tehtävä on helpottaa arkea ja siinä toimimista. Kohderyhmälle soveltuvan teknologian käyttöönotossa on huomioitava riittävä opastus, ohjeistus ja tuki. Harva ikääntynyt pystyy ottamaan käyttöön uuden teknologisen ratkaisun ilman selkeitä käyttöohjeita ja kädestä pitäen tapahtuvaa opastusta.

Ikäihmisten ja invalidien haastatteluissa selvisi, että kynnyksen teknologian käyttöönotolle voi olla pieneltä tuntuva, mutta käyttäjälleen merkityksellinen. Asenteelliset leimat korostuivat esimerkiksi rollaattorin käyttöönotossa. Puutteellinen opastus ja pelko tuotteen rikkoutumisesta pitivät taas monet kodin älylaitteet kaapissa pölyä keräämässä.

Jotta teknologia sulautuisi parhaiten osaksi omaa arkea, olisi se otettava käyttöön jo ennen varsinaisen tarpeen syntyä. Siten ratkaisuun tutustuminen, käytön opettelu ja teknologiaan tottuminen helpottuvat. Omaistenkin on hyvä huomata, että muutoksen ensimmäinen askel on usein rohkeus ja uteliaisuus kokeilla uutta teknologiaa. Ympäristön tuki ja kannustus tukevat uuden edessä.

ANNIINA HONKONEN JA TIINA LEPPÄNIEMI
Laurea-ammattikorkeakoulu

Veloped-maastorollaattori



Harva ikääntynyt pystyy ottamaan käyttöön uuden teknologisen ratkaisun ilman selkeitä käyttöohjeita ja kädestä pitäen tapahtuvaa opastusta.

Addoz lääkekello

