

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) Hyvinvointia kännykästä, tabletista tai tyynystä. Eläkkeensaaja 7, s. 7.

URL: <https://elakkeensaajat-fi-bin.directo.fi/@Bin/9f3913a5df701b0f8cc0971478206e76/1576764320/application/pdf/606155/Esaaja%207%202019%20sivuja.pdf>

TEKNO – Terveys- ja hyvinvointiteknologiaosaaminen sujuvaksi -hanke & Teknologiaalainamo ©

Hyvinvointia kännykästä, tabletista tai tyynystä

Ikääntyminen tuo monia muutoksia fyysiseen, kognitiiviseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Fyysisiä muutoksia tapahtuu muun muassa aistitoiminnoissa ja lihaksistos- sa sekä motorisissa toiminnoissa. Kognitiivisista toiminnoista eniten heikkenemistä tapahtuu uuden oppimisen ja prosessoinnin nopeudessa. Muistisairaudet ovat yksi merkittävimmistä toimintakykyä heikentävistä tekijöistä.

Kaikki nämä kävivät ilmi myös kuluvan vuoden maaliskuussa päättyneen TEKNO – Terveys- ja hyvinvointiteknologiaosaaminen sujuvaksi -hankkeen tutkimustuloksissa. Hanke kartoitti arjen haastavia tilanteita niin asiakkaiden tai potilaiden itsensä, heidän läheisten ja omaisten sekä hoitavien ammattilaisten näkökulmasta.

Tulokset vahvistivat havaintoa, että terveyteen liittyviä huomioita mainittiin ulkopuolisten vastauksissa enemmän kuin asiakkaiden omista vastauksista. Asiakkaat saattavat itse vähätellä asiaa tai olla puhumatta omalla kohdalla herkästä aiheesta.

Aivan tarkalleen fyysisen toimintakyvyn haasteita ikääntyneet nimesivät joka viidennessä vastauksessa esimerkein. Omaiset ja läheiset sekä hoitotyön ammattilaiset mainitsivat fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen vähintään joka kolmannessa vastauksessa.

Mielenkiintoinen huomio oli se, että muisti- ja näkövaikeuksia ei mainittu asiakkaiden tai potilaiden vastauksissa, mutta esimerkiksi hoitotyöntekijöiden vastauksissa se oli toiseksi yleisin huomio ikääntyvän arjen haasteista.

län mukana lisääntyvät vaikeudet selviytyä päivittäisistä toiminnoista. Mielen hyvinvointia voivat uhatta elämänmuutokset ja menetykset. Ikääntyneen voimavarat, kuten hyvä sosioekonominen asema, hyvä fyysinen kunto sekä elämäkokemus ja suvaitsevaisuus itseään kohtaan kuitenkin lisäävät ja tukevat toimintakykyä ja sen säilymistä.

Toisaalta, niin muutoksissa kuin voimavaroissa on yksilöllisiä eroja, eivätkä kaikki ikääntyneet ole samasta puusta veistettyjä. Erilaisten sosiaali- ja terveystalveluiden tehtävänä on tukea ikääntyneen osallisuutta ja toimintakykyä niin tarvittavien palveluiden yhteydessä kuin jo ennaltaehkäisevästi.

Palveluiden lisäksi myös teknolo-

giasta voi olla hyötyä erilaisissa toimintakyvyn vajauksissa sekä itsenäisen elämän ja hyvinvoinnin tukemisessa.

Onnistunut lääkehoito lisää hyvinvointia

Hyvin toteutetulla lääkehoidolla voidaan ylläpitää tai parantaa iäkkäiden toimintakykyä ja elämänlaatua. Haasteita onnistuneeseen lääkehoitoon tuovat muun muassa muistisairaudet ja monilääkitys useine lääkineen ja lääkkeenottoaikoineen.

Lääkehoidon tueksi on kehitetty erilaisia lääkemuistuttajia, jotka muistuttavat lääkkeiden ottamisesta ja estävät lääkkeiden virhekäyttötilanteita. Samalla tuotteet tukevat lääkehoitoon sitoutumista ja oma-toimisuutta.

Tällaisia apuvälineitä ovat esimerkiksi Addoz Lääkekello sekä Dose Control Älydosetti. Lääkekellossa lääkkeet ovat ympyrän muotoisen kellon sisällä ja laite on lukittuna aina, kun ei ole lääkkeenottoaika. Älydosetti-ratkaisussa lääkkeet ovat perinteisen mallisessa dosetissa, joka asennetaan erillisen alustan päälle. Alustan kautta tapahtuvat niin lääkemuistutukset kuin esimerkiksi virhekäyttötilanteiden ennaltaehkäisy. Molempiin tuotteisiin on mahdollista sisällyttää hälytys omaiselle, mikäli lääkkeitä ei ole otettu sovitusti.

Sademetsän ääniä ja virkistävää jenkkaa

Musiikin kuuntelulla, lukemisella ja luonnon äänillä on rauhoittava vaikutus. Tyynyn muotoinen Taikofon on uudenlainen äänituntumasoitin, jonka avulla käyttäjä voi sekä kuulla että tuntea äänen. Moniaistinen kuuntelukokemus rauhoittaa ja rentouttaa, auttaa keskittymään ja virkistää, äänisisällöstä riippuen.

Taikofonin kautta voi kuunnella musiikkia, uppoutua äänikirjojen maailmaan, katsoa videoita ja elokuvia, rentoutua linnunlaulun ja metsän huminan avulla tai vaikkapa tanssia. Käyttäjät voi itse valita äänisisällön esimerkiksi älypuhelimesta tai vaikkapa vinylilevysoittimesta. Taikofon sopiikin monipuolisuutensa vuoksi kaikenikäisille.



Taikofon äänituntumasoitimen kautta voi kuunnella esimerkiksi musiikkia tai äänikirjaa, yksin tai yhdessä. Kuva: Flexound Systems Oy.



Elämyspolulla on erilaisia liike-, vetreys-, aisti- ja kokemustehtäviä. Kuva: Anniina Honkonen.

Rumpusoolo tai korttipelituokio jättitabletilla

Yetitablet on nimensä mukaisesti isokokoinen Android-jättitabletti. Tabletin kosketusnäyttö toimii infrapunalla, jonka vuoksi tablettiä voi käyttää sormien lisäksi esimerkiksi vesiväripensselillä tai karttakepillä. Yetitablettiä voi käyttää joko pystyasennossa tai vaakatasossa kosketuspöytänä. Suuren koon hyötyinä on, että huonommankin motoriikan omaava henkilö pystyy käyttämään laitetta ja se soveltuu hyvin myös ryhmäkäyttöön suuren joukon nähdessä näytön yhtä aikaa.

Jättitabletille voi ladata tavallisen tabletin tapaan paljon sisältöä, kuten visailuja, aivojumbppatehtäviä, laulujen sanoja tai erilaisia soittimia. Miltä kuulostaisi iltapäivä, jolloin voit maalata taulun, pelata korttipeliä ja lopuksi päräyttää rumpusoolon?

Käpyjen kopittelua, kuuseen kurkottelua

Alun perin Ikäinstituutin kehittämästä ja koostamasta Luontoelämyspolku-materiaalipaketista on kehitetty mobiilisovellusversio. Maksuton Elämyspolku-peli on ladattavissa Android-sovelluksena älypuhelimelle tai tablettiin. Mobiilipeliä voi pelata joko Elämyspolkuna tai Bingona. Peli muotoutuu ympäristön, valittujen

tehtäväkorttien sekä käyttäjien mukaiseksi.

Elämyspolku-pelissä kortit on jaettu neljään koriin, jotka ovat liike-, vetreys-, aisti- ja kokemuskori. Koreissa on erilaisia tehtäviä, joita voi suorittaa kävelyn lomassa. Liike- ja vetreystehtävinä on esimerkiksi kivetä ylönousu seisomaan ja takaisin istumaan, kurkotus puuhun varpailleen nousten tai käpyjen kopittelu parin kanssa.

Kokemuskorista löytyy muun muassa tehtävä, jossa pyydetään kertomaan, miten käyttäjä liikkui nuorempana luonnossa. Aistikorissa tehtävänä tulee esimerkiksi etsiä luonnosta erilaisia alustoja, joilla voi kävellä. Pelin lopussa näkyy yhteenvetona kuljettu matka sekä suoritettujen tehtäväkorttien määrä.

Bingo-versiossa sovellus arpoa 5x5 ruudun tehtäväkortin, josta valitaan yhden rivin tehtävät suoritettavaksi.

Kuten Elämyspolussa myös Bingossa tehtävien suoritusohjeet saa näkyviin korttia painamalla ja tehtävä merkitään suoritetuksi pyyhkäisemällä kortti alaspäin. Bingoa voi pelata yhdellä tai useammalla puhelimella, jolloin jokaisella käyttäjällä voi olla oma bingoruudukko.

Luontoelämyspolun tavoitteena on tukea ohjatun ja suunnitellun ryhmäulkoilun toteutumista, mutta koska tahansa voi ottaa sovelluksen käyttöönsä. Mobiilisovellus tuo uutta perinteiseen kävelylenkkiin ja hauskat tehtävät innostavat liikkumaan ja virkistävät niin aisteja kuin mieltä.

Anniina Honkonen ja Tiina Leppäniemi
Laurea-ammattikorkeakoulu

Teknologiaalainamon artikkelisarja päättyy tähän.



Addoz Lääkekello ja Dose Control Älydosetti. Kuvat: Addoz Oy ja Teknologiaalainamo®.