

# **Hyvinvointiteknologia ikäihmisten kotona asumisen tukena**

**Selvitys fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn näkökulmasta**

Juha Annala

Opinnäytetyö

Toukokuu 2018

Tekniikan ja liikenteen ala

Insinööri (AMK), hyvinvointiteknologian tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Annala, Juha	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2018
	Sivumäärä 43	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Hyvinvointiteknologia ikäihmisten kotona asumisen tukena</b> Selvitys fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn näkökulmasta		
Tutkinto-ohjelma Insinööri (AMK), hyvinvointiteknologian tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Matti Siistonen, Juhani Alakangas		
Toimeksiantaja(t) Oulun Seudun Mäntykoti ry		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantaja Oulun Seudun Mäntykoti ry on Oulussa toimiva yhdistys, joka tarjoaa muun muassa hoivahoito- ja päivätoimintapalveluja. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millä tavoin hyvinvointiteknologia voi olla ikäihmisten kotona asumisen tukena. Selvityksessä kartoitettiin kotona asumisen tarpeet, sekä annettiin ehdotukset näille tarpeille. Tarpeissa keskityttiin fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn toimeksiantajan asiakkaiden, heidän omaisten sekä henkilökunnan esiintuomana.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, ja aineisto hankittiin teemahaastattelun avulla. Haastattelut suoritettiin yksilö- ja parihaastatteluna niin asiakkaiden kuin toimeksiantajan tiloissa. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin keskittymällä teemoihin. Aineisto analysoitiin myös teemoittain. Analyysin avulla koottiin tarpeet, joihin vastattiin ehdotuksilla.</p> <p>Opinnäytetyön haastatteluosuuteen osallistuneiden toimeksiantajan asiakkaiden toimintakyvyt vaihtelivat paljon, joka vaikutti myös työn tuloksiin. Asiakkaiden joukossa oli itsenäisesti suoriutuva, joka ei ulkopuolista apua tarvinnut, sekä vahvasti ulkopuolisesta avusta riippuvaisia. Toimintakyvyn rajoitukset liittyivät enimmäkseen fyysiseen puoleen, eikä psyykkisiä häiriöitä ollut. Täten haastatteluista esiin tulleet tarpeet olivat lähinnä fyysiseen toimintakykyyn liittyviä. Ehdotukset löytyneille tarpeille etsittiin internetin kautta, ja ne koottiin helposti ymmärrettävään muotoon.</p> <p>Opinnäytetyön pohjalta voidaan todeta, että kotona selviytymiseen liittyy paljon erilaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat mahdollisuuksiin suoriutua itsenäisesti. Yhden osatekijän vaikutus kokonaisuuteen voi olla suuri, haastatteluun osallistuneiden asiakkaiden kohdalla esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn häiriöt vaikuttivat huomattavasti suoriutumiseen.</p>		
Avainsanat ( <a href="#">asiasanat</a> ) hyvinvointiteknologia, ikäihmiset, kotona asuminen, toimintakyky, laadullinen tutkimus		
Muut tiedot ( <a href="#">salassa pidettävät liitteet</a> )		

Author(s) Annala, Juha	Type of publication Bachelor's thesis	Date May 2018 Language of publication: Finnish
	Number of pages 43	Permission for web publication: x
Title of publication <b>Wellness technology supporting the elderly people living at home</b> A survey on physical and mental ability		
Degree programme Degree Programme in Wellness Technology		
Supervisor(s) Siistonen, Matti & Alakangas, Juhani		
Assigned by Oulun Seudun Mäntykoti ry		
Abstract  <p>Oulun Seudun Mäntykoti ry is an Oulu based association, which offers nursing and day care services for the elderly people. The purpose of the thesis was to study what kind of wellness technology can be used to support the elderly people living at home. The thesis surveyed the needs and provided suggestions to meet these needs. The needs focused on the physical and mental ability narrated by Oulun Seudun Mäntykoti ry clients, their relatives and staff.</p> <p>The thesis was conducted as a qualitative research and the material was acquired through theme interviews. The interviews were individual and pair interviews both at the clients' homes and at Oulun Seudun Mäntykoti ry premises. The interviews were recorded and transcribed focusing on the themes. The material was also analyzed by themes. The analysis gathered the needs that were answered in the proposals.</p> <p>The functional ability of the clients who participated in the interviews varied widely, which also influenced the results of the work. Some clients were independent, who could manage by themselves while others, were heavily dependent on outside assistance. The limitations of the functional ability were mostly related to the physical side, and no mental disturbances existed. Thus, the needs that emerged from the interviews were mainly related to the physical ability.</p> <p>Based on the interviews, it can be stated that there are many different factors involved in managing living at home, which influence the ability to perform independently. The effect of one component on the overall outcome may be very high. For example, the interviewed clients, stated that the dysfunction of physical activity had a significant impact on the ability to function.</p>		
Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> ) wellness technology, elderly people, living at home, functional ability, qualitative research		
Miscellaneous ( <a href="#">Confidential information</a> )		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>3</b>
1.1	Tutkimustavoitteet ja -kysymykset .....	3
<b>2</b>	<b>Lähtökohdat .....</b>	<b>5</b>
2.1	Aiempia selvityksiä .....	5
2.2	Väestön ikääntyminen.....	6
<b>3</b>	<b>Oulun Seudun Mäntykoti ry .....</b>	<b>8</b>
3.1	Palvelut .....	8
3.1.1	Mäntykoti - hoivahoito .....	8
3.1.2	Koskenkoti - päivätoiminta .....	9
3.1.3	Muut palvelut .....	9
<b>4</b>	<b>Toimintakyky.....</b>	<b>10</b>
4.1	Fyysinen toimintakyky .....	11
4.2	Psyykinen toimintakyky .....	12
<b>5</b>	<b>Hyvinvointiteknologia.....</b>	<b>13</b>
5.1	Geronteknologia.....	13
<b>6</b>	<b>Opinnäytetyön menetelmät.....</b>	<b>15</b>
6.1	Teemahaastattelu.....	16
6.2	Haastattelujen kohderyhmä ja runko .....	17
<b>7</b>	<b>Tulosten tarkastelu.....</b>	<b>18</b>
7.1	Keittiö .....	18
7.2	Olohuone .....	20
7.3	Makuuhuone .....	21
7.4	Kylpyhuone.....	22
7.5	Liikkuminen ja muut tilat.....	24

	2
<b>8 Ehdotukset</b> .....	<b>25</b>
8.1 Keittiö .....	25
8.2 Olohuone .....	27
8.3 Makuuhuone .....	28
8.4 Kylpyhuone .....	29
8.5 Muut .....	30
<b>9 Pohdinta</b> .....	<b>31</b>
<b>Lähteet</b> .....	<b>34</b>
<b>Liitteet</b> .....	<b>37</b>
Liite 1. Suostumuslomake .....	37
Liite 2. Haastattelurunko .....	38
Liite 3. Ehdotusten internetosoitteet.....	40
<b>Kuviot</b>	
Kuvio 1 Selvityksen eteneminen vaiheittain .....	4

# 1 Johdanto

Väestöennusteen mukaan vuonna 2030 yli 65 -vuotiaiden osuus väestöstä on jo yli neljäsosa. (Väestö- ja oikeustilastot 2015a). Vanhuspolitiikan päämääränä on laitostasuminen vähentäminen ja ikäihmisten mahdollisimman pitkään jatkuvan omatoimisen tai avustetun kotona asumisen tukeminen. Kodin ja sen ympäristön merkitys kasvaa ikäihmisen toimintakyvyn heikentyessä. (Verma & Hätönen 2011, 6.) Kotona asumisen tukemisessa on myös taloudellista hyötyä, koska se aiheuttaa vähemmän kustannuksia kunnalle tai kaupungille (mts. 7).

Koti on ihmiselle tärkeä paikka. Kotona asuminen luo pohjan ihmisen inhimillisyydelle ja itsenäisyydelle tuoden turvaa myös vaikeina aikoina ollen se oma turvallinen ja tuttu ympäristö, jossa voi olla ja elää haluamallaan tavalla. Kotona asuminen on monelle mieltä vahvistavaa ja selviytymistä mahdollistavaa, vaikka vajeita olisikin. Kiinnostus opinnäytetyön aiheeseen nousi juuri tästä, ja teknologian jatkuva kehittyminen on yksi ratkaisu tukea ja kompensoida toimintakykyä ja omaa selviytymistä kotona. Toimeksiantaja eli Oulun Seudun Mäntykoti ry kiinnostui aiheesta tulevaisuudessa yhä enemmän kasvavan tarpeen kotona asumisen tukemiseen liittyen.

Yhteiskunnallisesti kotona asumisen tukeminen on merkittävässä roolissa, koska yli 65 -vuotiaiden määrä kasvaa koko ajan. Tulevaisuudessa on siis yhä enemmän ihmisiä, jotka tarvitsevat apua selviytyäkseen kotona ja teknologialla on mahdollista ratkaista tulevia ongelmia ainakin osittain.

## 1.1 Tutkimustavoitteet ja -kysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millä tavoin hyvinvointiteknologia voi olla ikäihmisten kotona asumisen tukena. Selvityksessä kartoitetaan kotona asumisen tukemisen tarpeet, sekä annetaan konkreettiset vastineet näille tarpeille. Tarpeiden kartoittamisessa keskitytään fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn asiakkaiden, omaisten ja henkilökunnan esiintuomana.

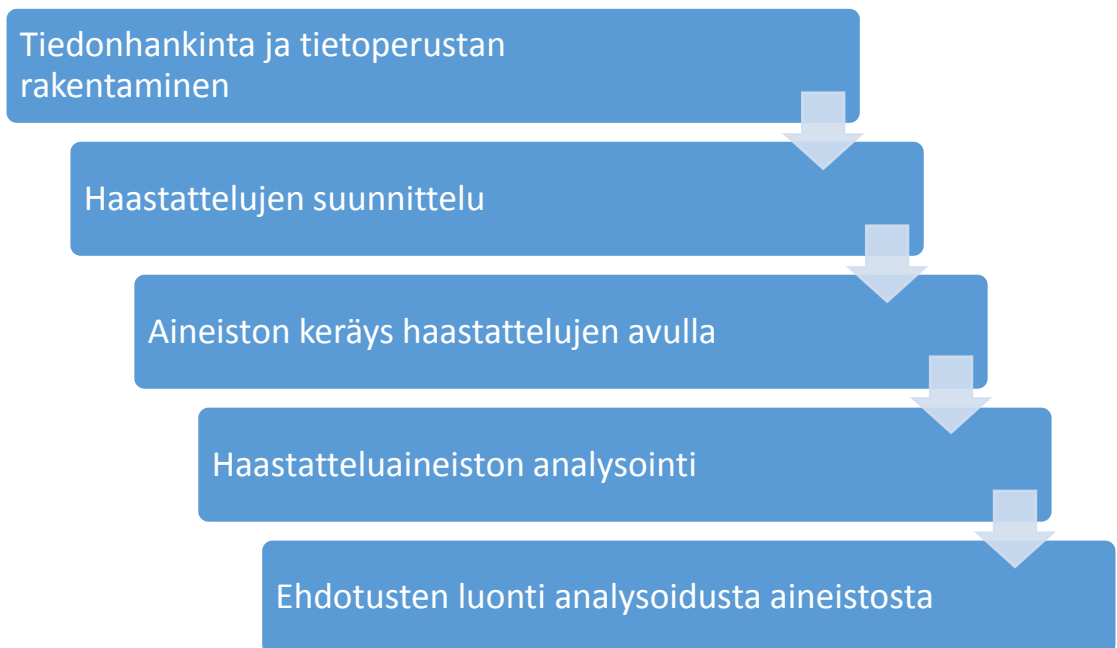
Opinnäytetyön aihe rajattiin yhdessä toimeksiantajan kanssa koskemaan ikäihmisten fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä, jotta toimeksiantaja saisi lisää tietoa juuri näistä

alueista. Tässä selvityksessä kognitiivinen toimintakyky lukeutuu psyykkiseen toimintakykyyn, ja sosiaalinen toimintakyky on työstä rajattu ulkopuolelle kiinnostuksen kohdistuessa enemmän edellä mainittuihin alueisiin.

Tutkimuskysymyksinä ovat:

- Millä tavoin ikäihmisten kotona asumista voidaan teknologian avulla tukea fyysisen toimintakyvyn näkökulmasta?
- Millä tavoin ikäihmisten kotona asumista voidaan teknologian avulla tukea psyykkisen toimintakyvyn näkökulmasta?

Opinnäytetyön sisältö rakentuu teoriaosuudesta sekä selvitysoasiosta. Teoriaosuudessa käydään läpi aiheeseen liittyvää tietoa, jolla pohjustetaan selvitystä. Selvitysoasio kattaa haastattelut, analyysit ja vastineet ilmenneille tarpeille. Työ eteni kuvion 1 mukaisesti. Työ aloitettiin sisäistämällä aiheen teoriaa, jotta selvitystä olisi analyysin avulla mahdollista ymmärtää. Teoriaosuuden koonnin jälkeen suoritettiin haastattelut, jotka olivat etukäteen valmisteltu pohjautuen teoriaan. Haastattelut litteroitiin ja analysoitiin teemoittain, jolla saatiin ymmärrys tarpeista. Tarpeiden pohjalta luotiin vastineet sekä koottiin ne helposti ymmärrettävään muotoon.



Kuvio 1 Selvityksen eteneminen vaiheittain

Tutkimuskysymyksiin vastaan tulokset ja ehdotukset -osioissa. Tutkimuskysymysten avulla esille tulleet tarpeet tulevat esiin tulokset -osiossa, vastineet tarpeille esitän ehdotuksissa.

## 2 Lähtökohdat

### 2.1 Aiempia selvityksiä

Ikääntyminen on ollut merkittävä tutkimuksen kohde viime vuosikymmeninä johtuen väestön ikääntymisestä. Ikääntymisestä on tehty useita tutkimuksia eri näkökulmista, ja gerontologia on yksi tärkeimmistä tieteenaloista ikääntymiseen liittyen. Se keskittyy vanhenemisen tutkimiseen ja siihen liittyviin muutoksiin. Ikääntyneiden määrän lisääntyessä tieteestä saaduilla informaatioilla tähdätään vastaamaan sen tuottamiin tarpeisiin, muutoksiin sekä haasteisiin. (Heikkinen 2008, 16-17.)

Geronteknologia, eli ikätekknologia, sekä ikäihmisten kotona asuminen ja sen tukeminen ovat olleet kiinnostuksen kohteena tutkimuksille jo 1990 -luvulta lähtien niin Suomessa kuin ulkomailla (esimerkiksi Mäki 2011, 3-4). Yksi tunnetuimmista tutkimuksista viime aikoina on ollut Raha-automaattiyhdistyksen rahallisesti tukema Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton ja Vanhustyön keskusliiton vuosina 2010-2014 ollut KÄKÄTE (Käyttäjälle kätevä teknologia) -projekti. Projektin tarkoituksena oli kartoittaa teknologian avulla tapahtuvaa tukemista ikäihmisten kotona asumiseen sekä vanhustyön parissa työskentelemiseen. Projektin perustana toimi ikäihmisten esille nostamat tarpeet ja näkemykset, ja kehittämistyö painottui ikäihmisten osallisuuteen sekä turvallisuuteen. (KÄKÄTE-projekti n.d.) Projektin tuotoksena on tullut muun muassa lukuisia oppaita ja raportteja aiheeseen liittyen (Materiaalit n.d.). Projektin työstä vastaa nykyisin Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton Ikätekknologiakeskus (Vanhat & teknologia n.d.).

Ikäihmiset, teknologia ja kotona asuminen ovat olleet myös monen opiskelijan loppu-työn aiheena (esim. Leinonen 2009; Viitala 2012). Selvitykset ja tutkimukset ovat liittyneet muun muassa erilaisten oppaiden tekoon (esim. Niskanen 2012; Mykkänen 2010), julkaisujen analyysiin (esim. Kalske & Wallenius 2015), turvalaitteisiin (esim.



Rask 2015) sekä erilaisten teknologioiden pilotointiin (esim. Brodtkin 2013). Useissa opiskelijoiden lopputöissä, myös edellä mainituissa, selvitetään haastattelujen tai kyselyjen avulla mitä teknologiaa on käytössä ja miten sitä voisi hyödyntää kotona asumisessa. Työt keskittyvät monesti joko teknologian selvittämiseen yleisesti, turvallisuusteknologiaan liittyen tai erilaisten teknologioiden testaukseen ikäihmisillä.

Tämä opinnäytetyö eroaa aiemmin tehdyistä töistä siinä, että tämä keskittyy tarpeiden selvittämiseen toimeksiantajan asiakkaiden, heidän omaisten sekä henkilökunnan kautta. Tarkoituksena on selvittää toimeksiantajalle, millä tavoin teknologialla voidaan tukea ikäihmisten kotona asumista, ja työ keskittyy fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn tukemiseen ikäihmisten keskuudessa. Työn keskeisenä tavoitteena on selvittää ikäihmisten tarpeet kotona selviytymiselle haastatteleamalla toimeksiantajan henkilökuntaa, asiakkaita sekä heidän omaisia ja antaa näihin tarpeisiin konkreettiset vastineet. Tarpeiden selvittämisen ja vastineiden avulla toimeksiantaja saa näkemyksen tämän hetken tilanteesta kotona asumisen tukemiseen.

## 2.2 Väestön ikääntyminen

Määritykset vanhuudesta ja ikäihmisistä ovat muuttuneet vuosien saatossa. Vuosissa määriteltävän iän perusteella vanhuus käsitteenä on lieventynyt sekä sen alkamisen kohta on liikkunut vanhemmaksi kronologisesti katsottuna. Yleisimmin vanhuuden määrittelyssä on käytetty eläkeiän rajaa eli 65 -ikävuotta. (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 15.) Muita määritelmiä vanhuuden alkamiseen on katsottu 75. ikävuosi, jolloin ikääntymisestä johtuva vanhenemisprosessi muutoksineen vaikuttaa yksilöön. Kansainvälisesti gerontologiassa käytetään 85 -ikävuotta, jonka jälkeen toimintakyky heikkenee erilaisista syistä johtuen eikä yksilö pysty itsenäisesti toimimaan vaan tarvitsee apua päivittäisessä toiminnassa. (Mts. 16.)

Vanhuuden määrittelyyn käytetään myös käsitteitä kolmas ja neljäs ikä. Kolmas ikä katsotaan alkavan työelämästä jättäytymisen jälkeen ja sen kestävän 20-30 vuotta. Tällöin yksilön toimintakyky on tasolla, jolloin yksilö pystyy toimimaan itsenäisesti elämässään riippumattomana muista ihmisistä. Neljännellä iällä tarkoitetaan vanhuutta, jonka aikana yksilön selviytymiseen vaikuttavat toimintakyvyn aleneminen ja sairaudet aiheuttavat riippuvuutta ja tarpeita avulle muista yksilöistä. (Mts. 16.)

Tässä työssä käytän määritelmää ikäihminen, jolla tarkoitan yli 65 -vuotiaita. Toimekiantajan kautta työhön osallistuvat haastateltavat asiakkaiden osalta lukeutuvat tähän joukkoon.

Väestön ikääntyminen on ympäri maailmaa tapahtuva prosessi. Ikääntymiseen on vaikuttanut maiden teollistuminen ja lääketieteen kehittyminen. Tämä on vaikuttanut elinolojen, terveydenhuollon ja ravitsemuksen kehittymisen parempaan suuntaan sekä esimerkiksi tautien ja sairauksien kukistaminen sekä paremman hoidon kehittyminen eliniän kannalta. Väestön ikäjakaumaan vaikuttaa syntyvyys, kuolleisuus ja muuttoliike. Teollistuneissa maissa syntyvyys ja kuolleisuus ovat laskeneet tasaisesti. Eliniän piteneminen, lapsikuolleisuuden ja syntyvyyden lasku ovat johtaneet voimakkaasti väestön vanhenemiseen. (Mts. 21-24.)

Suomessa väestön ikääntyminen johtuu suurten ikäluokkien (vuosina 1946-1949 syntyneet) suhteellisen isosta osuudesta verrattuna muihin teollisuusmaihin, varsinkin yli 75 -vuotiaiden osuus kasvaa eniten (Mts. 25-27). Työikäisten määrä on laskenut vuodesta 2010 alkaen johtuen suurten ikäluokkien jäädessä eläkkeelle. Väestönkehityksen jatkuessa nykyisen kaltaisena työikäisten ja lapsien määrä laskee vuosien 2010 ja 2060 välillä, samaan aikaan yli 65-vuotiaiden osuus kasvaa vuoden 2010 17,5 prosentista vuoden 2060 ennustettuun 28,8 prosenttiin väestöstä. (Väestö- ja oikeustilastot 2015b.) Tämä aiheuttaa huoltosuhteen (lapsien ja yli 65 -vuotiaiden määrä sataa työikäistä kohden) heikkenemisen nopean kasvun myötä vuoden 2014 57,1 lukemasta vuoden 2050 ennustettuun 72,0 lukemaan (Väestö- ja oikeustilastot 2015c).

Kotona asumisella on suuri painoarvo ikäihmisten elämässä. Ikäihmiset viettävät kotona suurimmin osan ajastaan ja vanhustyössä yleisesti kannustetaan elämisen keskittämistä kotioloihin yksilön elämän loppuun asti. Vanhustyössä perusteena kotona asumiselle on yksilön elämänhallinta ja itsemääräämisoikeus, jolloin asuminen antaa pohjan omatoimisen elinajan lisäämiselle. Mahdollisimman pitkään kestävä kotona asuminen on myös taloudellisempaa, tehokkaampaa, inhimillisempää sekä vuorovaikutusmahdollisuuksia lisäävää. Toimintakyvyn heikentyessäkin ikäihminen pystyy toimimaan omien vajavuuksien kanssa jokapäiväisessä elämässään sekä saamaan voimaa tutun ympäristön avulla ulkopuolisista avustajista huolimatta. Kotona asumisen

tuoma turvallisuuden tunne, luottamus, arvostus sekä sosiaaliset tekijät mahdollistavat merkittävästi selviytymistä, vaikka täysin itsenäinen eläminen ei onnistuisikaan. (Koskinen ym. 1998, 220-221.)

Teknologian kasvu tarjoaa hyvät mahdollisuudet kotona asumisen tukemiselle. Teknologian hyödyntämisen pohjana on ratkaisujen hyvä suunnittelu. Sopivuus toimintakyvyn heikentymisestä johtuvien vajeiden paikkaamiseen sekä haitan minimoimiseen ovat merkittävässä roolissa, vaikka ikääntyvien toimintakyky on keskiarvoisesti kohentunut. Suurimpana haasteena teknologian hyödyntämiselle on eri käyttäjien tarpeiden ja teknologian välisen tiedon yhdistäminen, jolla saadaan aikaan toimintakykyä tukevaa teknologiaa. (Topo 2008, 518-519.)

### **3 Oulun Seudun Mäntykoti ry**

Oulun Seudun Mäntykoti ry on Oulussa toimiva hoivahoitoa, päivätoimintaa ja fysioterapiapalveluja tarjoava yhdistys, jonka juuret ulottuvat 1950 -luvulle. Oulun Vanhojen Huolto ry -nimellä perustettu yhdistys päätti vuonna 1952 rakentaa turvallisen ja kodinomaisen yksityisen vanhainkodin vähävaraisille vanhuksille, jotka olivat jälleerakentamassa maata. Yhdistyksen jäsenet saivat kerättyä varallisuutta, jolla Mäntykoti nousi saadulle tontille loppuvuodesta 1962. Vuosien jälkeen vaatimusten muuttuessa Mäntykoti peruskorjattiin 1980 -luvun lopussa Raha-automaattiyhdistyksen avulla. Paljon apua vaativille ikäihmisille muutostyö antoi mahdollisuuden asumiselle vanhainkodissa elämänsä loppuajaksi. Yhdistyksen päämääränä on pitää yllä ja parantaa toimintaa, jolla edesautetaan vanhusten toimintakykyä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen puolen osalta. (Info 2015; Historia 2015.)

#### **3.1 Palvelut**

##### **3.1.1 Mäntykoti - hoivahoito**

Mäntykoti on yhdistyksen vanhainkoti- ja asumispalvelu, jossa asiakaspaikkoja on sekä pitkäaikaisia (33 hoitopaikkaa) että lyhytaikaisia (7 hoitopaikkaa). Toiminnan ta-

voitteena on mahdollistaa asukkaille turvallinen ja hyvä vanhuus. Hoiva-alan ammattilaiset hoitavat ja tukevat asiakkaiden hyvinvointia erilaisin keinoin, ja toiminta pohjautuu eettisiin arvoihin sekä toiminnan laadullisuuteen. Toiminnan elementteinä ovat myös välittäminen, yhteisöllisyys, arkitoimien avustaminen sekä monikulttuurisuus. Asukkaiden aktiivista osallisuutta ja omatoimisuutta ilmenee toiminnassa muun muassa erilaisten yhteisten viriketuokioiden, laulun, jumpan, leipomisen sekä askareiden kautta. (Mäntykoti 2015.) Oulun kaupungin moniammatillinen SAS (Selvitä – Arvioi – Sijoita) -työryhmä päättää hoivakotipaikan saavien henkilöiden sijoittamisen Mäntykotiin (Hae Mäntykotiin 2015).

### 3.1.2 Koskenkoti - päivätoiminta

Koskenkoti on yhdistyksen vuonna 1991 alkanut osapäivähoitoa ja päivätoimintaa tuottava palvelu, jonka toiminnassa on asiakkaita päivittäin mukana 13 henkilöä. Palvelu on suunnattu muistisairaille ikäihmisille, toimintaa on omaishoitajan ja asiakkaan tarpeen tilanteen mukaan 1-5 kertaa viikossa. Toiminta antaa mahdollisuuden asiakkaan omaishoitajalle työssäkäynnille tai päivävapaalle muistisairaana ollessa ammattilaisten hoivassa turvallisessa ympäristössä. Toiminnalla pyritään tukemaan asiakkaan kotona selviytymistä erilaisilla toimilla esimerkiksi kädentaidoilla, porinapiireillä ja liikuntaryhmillä. Toiminnalla tähdätään monipuolisuuteen sosiaalisella, kuntouttavalla sekä ikäihmisen omia voimia kunnioittamalla tavalla. (Koskenkoti 2015.) Päivätoimintaan hakeudutaan lääkärin, kotihoidon tai sosiaalityöntekijän lähetteen avulla (Hae päivätoimintaan 2015).

### 3.1.3 Muut palvelut

Yhdistyksen toimintaan sisältyy myös asunnon vuokrausta sekä fysioterapiapalveluja (Asumis- ja hoivapalvelut 2015). Vuokra-asuntoja löytyy Oulun seudulta eri kohteista asuntotyyppiltään pääasiassa yksiön ja kaksion kokoisina (Vuokra-asunnot 2015). Fysioterapiapalvelujen toimipiste sijaitsee Mäntykodin tiloissa, ja palveluihin pääsee sekä lääkärin kirjoittamalla läheteellä että ilman sitä. Fysioterapiapalveluja ovat muun muassa yksilö- ja ryhmäfysioterapia, asiantuntijapalveluja, apuvälinearviointoja, erilaisia kuntoutuksia, hierontaa, kuntosalipalveluja sekä ohjausta ja neuvontaa. (Mäntykodin fysioterapia 2015.)

## 4 Toimintakyky

Toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön omia edellytyksiä, joilla yksilö päivittäisistä toiminnoista suoriutuu, ja joilla yksilö toimii elämässään ja toiminnoissa omassa elinympäristössään joko itsenäisesti tai tuettuna. Toimintakykyyn vaikuttaa myös yksilön omien kykyjen lisäksi myös ympäristö ja esimerkiksi sosioekonominen asema, joko positiivisesti tai negatiivisesti. Toimintakyky on edellä mainittujen asioiden summa, jolla saavutetaan tasapainotila osana ihmisen hyvinvointia. (Mitä toimintakyky on? 2016.)

Toimintakyky eritellään yleensä kolmeen eri alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015). Joissakin julkaisuissa toimintakyky on jaoteltu myös esimerkiksi kognitiiviseen ja hengelliseen toimintakykyyn (Räsänen 2018, 23). Tässä työssä kognitiivinen toimintakyky lukeutuu psyykkiseen toimintakykyyn, ja käsittelen toimintakykyä pelkästään fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn kannalta.

Toimintakyvyn heikkeneminen altistaa ympäristön negatiivisten vaikutusten kasvamisen ikäihmisillä (mts. 23). Myös sairauksista johtuva toimintakyvyn aleneminen huonontaa elämänlaatua, joten ikäihmisen tietoisuus omasta toimintakyvystä on tärkeää toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta (Kan & Pohjola 2012, 32).

Toimintakykyä tarkastellaan tunnistamalla yksilössä ilmenneet vajeet tai hahmottamalla toimintakyvyn edellytykset (Laukkanen 2008, 261). Tärkeintä on, mitä toimintakyvyllä saa omaan jokapäiväiseen elämiseen liittyvissä itselleen tärkeissä ja välttämättömissä toiminnoissa aikaan, jotta selviytyy niistä päivästä toiseen (Räsänen 2018, 23).

Kotona asumisen tärkeyttä ei voi korostaa ikäihmisillä, koska vuosien varrella omien toimintakyvyn mukaan rakentuneiden tapojen käyttö arkielämässä sallii paremmat lähtökohdat itsenäiselle elämiselle joka päiväisessä ympäristössä toiminnanvajauksista johtuvien rajoitteiden rinnalla (mts. 23). Tämä kohottaa ikäihmisen elämänlaatua, tunnetta vapaudesta sekä hallintaa elämästä (Kan & Pohjola, 43).

## 4.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky määritellään yksilön fyysisiksi vaatimuksiksi päivittäisistä toiminnallisista tehtävistä (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015). Fyysinen toimintakyky antaa mahdollisuuden suorittaa ja pitää yllä elämässään erilaisia lihasvoimaa vaativia toimia omassa arjessaan. Yksilön mahdollisuudet elää ja tehdä erilaisia toiminnallisia asioita elämässään perustuu fyysiseen toimintakykyyn, ja itsenäinen elämä ei onnistuisi ilman sitä. Kaikki arjen toiminnot, kuten esimerkiksi liikkuminen, ruokailu ja puukeutuminen, vaativat fyysistä edellytystä selviytyä näistä toiminnoista. (Räsänen 2018, 25.)

Itsenäisen elämisen ja elämänhallinnan puolesta fyysinen toimintakyky on merkittävää (mts. 25). Fyysiseen puoleen katsotaan lukeutuvan eri ruumiillisia elementtejä, esimerkiksi kehon hallintaa asennon ja liikkeiden osalta, lihaskuntoa ja kestävyysvoimaa tarvitsevat toiminnot, nivelten liikkuvuus kuin myös eri aistit, kuten kuulo ja näkö, lasketaan fyysisen toimintakyvyn piiriin (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015).

Ikäihmisillä fyysiset edellytykset suoriutua päivittäisistä toiminnoista itsenäisesti huononevat huomattavasti 85 ikävuoden jälkeen. Tämä aiheuttaa elämänhallinnan ongelmia sekä vaikuttaa negatiivisesti elämänlaatuun. (Räsänen 2018, 25.) Ikäihmisten sairaudet, tasapaino- ja liikkuvuusongelmat kehossa sekä voimantuoton lasku lihaksissa aiheuttavat pääosin fyysisen toimintakyvyn laskua yksilön elämässä (Kan & Pohjola 2012, 32). Eroja löytyy tietenkin yksilöllisesti, ja ne voivat olla huomattavia (Räsänen 2018, 25). Arkitoiminnoista selviytyminen vaihtelee jopa päivittäin ikäihmisten keskuudessa, ja erilaisia menetelmiä suoriutua saman vajeen aiheuttamasta toimintakyvyn heikkenemisestä löytyy eri yksilöillä (Kan & Pohjola 2012, 32).

Ikäihmisillä fyysistä toimintakykyä ylläpidetään parhaiten yksilön osallisuudella omiin fyysisiin toimiin itsenäisesti tai avustettuna omassa arkielämässään. Auttamalla liikaa tai tekemällä yksilön puolesta asioita tehdään vain karhunpalvelus fyysisen toimintakyvyn näkökulmasta. Ikäihmisen lihaskuntoa voidaan ylläpitää erilaisilla toimilla, joita voi toteuttaa esimerkiksi ruokailun yhteydessä tuolijumpalla, erilaisilla käsitöillä sekä kylpemisessä tukemalla tarpeen tullen käsivarresta. (Räsänen 2018, 27-28.)

## 4.2 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön henkiseen hyvinvointiin liittyviä henkisiä resursseja suoriutua jokapäiväisistä elämäntilanteista ja haasteista (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015). Tyytyväisyys omaan elämään ja sen hallintaan pohjautuu psyykkiseen toimintakykyyn. Oman elämänhallinnan käsittely turvautuu itsetuntoon, ja myötätuntoon myös itseään kohtaan. (Räsänen 2018, 29.)

Psyykkisen toimintakyvyn elementtejä ovat oman itsensä ja ympäristön tiedostaminen, tunteminen, omien valintojen ja ratkaisujen tekeminen elämässään sekä tiedon käsittely ja vastaanottaminen. Hyvä henkinen toimintakyky mahdollistaa itsenäisen suoriutumisen päivittäisistä toiminnoista, vahvistaa omaa minäkuva ja mielialaa, antaa tukea ja ymmärrystä elämän muutoksissa elämänhallintaan sekä vahvistaa positiivisia asenteita itseä ja ympäristöä kohtaan. (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015).

Muistaminen, ajatteleminen, oppiminen ja tiedonkäsittely ovat älyllistä toimintakykyä vaativaa toimintaa, jota edellytetään yksilön suorituksissa päivittäisten toimintojen kanssa. Arkitoiminnot ja sen haasteet luovat psyykkisen toimintakyvyn käytölle merkityksen käsittelyn, hahmottamisen, valintojen ja suunnittelun kautta. (Mt).

Ikäihmisillä psyykkinen toimintakyky heikkenee vanhetessa, vaikka älylliset toiminnot pysyisivät vanhetessa muuttumatta paljoa (Räsänen 2018, 29). Henkisen toimintakyvyn tasapainoa pistää koetukselle ja vahvistaa oman itsensä arvostaminen ja tunteminen, elämänsä merkityksellisyyden kokeminen, tapa käsitellä ja perustella omia valintoja elämässään, toimintakyvyn heikkenemisen tuoma elämänhallinnan huononemisen käsittely sekä ympäristön suhtautuminen yksilöön (Räsänen 2018, 30).

Mielenkiinnon kohteet ja niiden toteuttaminen, erilaiset aivotyötä tarvitsevat tehtävät, liikkuminen, lukeminen, opiskeleminen, musiikki, tietovisat, pelit ja uudet tuttavuudet luovat hyvän pohjan psyykkistä toimintakykyä vahvistaville toiminnoille (Räsänen 2018, 29).

## 5 Hyvinvointiteknologia

Hyvinvointiteknologia määritetään ratkaisuiksi, joilla mahdollistetaan terveyden, toimintakyvyn, elämän laadun, itsenäisen elämän sekä hyvinvoinnin ylläpitoa ja edistämistä. Hyvinvointiteknologian laajaan alueeseen lukeutuu muun muassa terveysteknologia (seuranta- ja mittalaitteet), apuvälineteknologia, turvallisuusteknologia (turvahälytínjärjestelmät), erilaiset tietojärjestelmät (asiakas- ja potilastietojärjestelmät), geronteknologia (ikäntyneille suunnattu teknologia), esteetön suunnittelu ja Design for All -ajattelu (teknologian hyödyntäminen kaikille kansalaisille iästä ja toimintakyvystä riippumatta). (Melkas & Pekkarinen 2014, 210.)

Hyvinvointiteknologiaa kehitettäessä sen päämääränä on päivittäisistä toiminnoista suoriutuminen. Ikäihmisillä toimintakyky heikentyy vähittäin, joka pitää ottaa huomioon ratkaisujen kehittämisessä heidän tarpeisiin nähden. Ikääntyvillä toimintakyvyn heikkeneminen tapahtuu nopeasti lievistä haitoista pahempaan ja vaikuttaa ensitilassa monimutkaisiin, niin sanottuihin välinetoimintoihin, myöhemmin myös jokapäiväisiin perustoimintoihin. (Verma & Hätönen 2011, 9.)

Teknologisilla ratkaisuilla, liittyen toimintakykyyn ja ympäristöön, on mahdollista viivyttää toimintakyvyn heikkenemistä ja antaa tukea jo huonontuneelle toimintakyvylle. Teknologian tulisi olla vaivatonta käyttää ikäihmisille ja mahdollisuuksien mukaan liitetty jo valmiiksi olevaan käyttölaitteeseen. Toimintakyvyltään huonoimmat saavat eniten apua teknologiasta, joka ei edellytä toimia käyttäjältään eli niin sanotusta näkymättömästä teknologiasta. (Mts. 9.)

Teknologian yleistyessä myös ikäihmiset ovat tulevaisuudessa valmiimpia ottamaan käyttöön erilaisia ratkaisuja toimintojen avuksi. Tämä lisää ratkaisujen tarvetta teknologiaa hyödyntämällä niin apuvälineinä kuin palveluina. (Mts. 9.)

### 5.1 Geronteknologia

Geronteknologia on yksi osa hyvinvointiteknologiaa. Käsite geronteknologia koostuu kahdesta osasta, gerontologiasta ja teknologiasta. Gerontologia on ikääntymisen liittyvää tutkimista, teknologialla tarkoitetaan tuotteiden sekä tekniikan hyödyntämistä, tutkimista ja kehittämistä. (Harrington & Harrington 2000, 2.) Geronteknologialla on



tarkoitus vastata ikääntymisen tuomiin haasteisiin teknologialla, esimerkiksi tuke-  
malla ikäihmisten kotona asumista toimintakyvyn heikentyessä (Topo 2008, 515). Ge-  
ronteknologian syntymiseen 1990 -luvulla vaikutti huoli teknologian kehityksen kes-  
kittyessä enemmän muihin väestöryhmiin kuin ikääntyviin (Topo 2008, 516).

Geronteknologialle on asetettu viisi ulottuvuutta. Nämä ovat ikääntymiseen liittyvien  
toimintakyvyn laskemisen tuomien vajeiden ehkäiseminen, toimintakykyä tukeva,  
toiminnanvajausta kompensoiva, hoitoalalla työskenteleville tukea antava sekä tutki-  
musta edistävä ulottuvuus. (Bouma, Fozard, Harrington & Koster 2000, 24-25.)

Ikäihmisten asenteet teknologiaa kohtaan ovat suuri este sen käytölle. Teknisistä lait-  
teista saadut hyödyt voidaan kokea vähäisinä verrattuna laitteen käytön opettelemi-  
seen kuluneeseen aikaan nähden. Monien laitteiden käyttöliittymät koetaan seka-  
viksi, eikä täten edes haluta panostaa aikaa niihin. Aiemmin yksilön elämässä koetut  
kokemukset vaikuttavat uuden teknologian käyttöönottoon, ja eri tavoin toimivat uu-  
det teknologiat aiheuttavat suurta epävarmuutta ikäihmisissä. Teknologian käyttöä  
hankaloittaa myös pelko epäonnistumisesta käytössä, joka aiheuttaa kiusallisia ja  
jopa häpeällisiä tunteita ja tilanteita ikäihmisille. (Mts. 15.)

Vaikka uusi teknologia vaikuttaisi pelottavalta, niin näin ei kuitenkaan kaikkien ikäih-  
misten kohdalla ole. Stenberg (2014, 119) kuvailee KÄKÄTE -projektin kautta ilmen-  
neitä asenteita teknologiaa kohtaan. Suurimmissa osin ikäihmisten kiinnostus tekno-  
logiaan sekä usko sen kautta saatavaan apuun ja hyötyyn oli isompaa kuin sen vas-  
tustus. Teknologian käyttöönotto vaatisi kuitenkin laitteelta helppokäyttöisyyttä sekä  
käyttöohjeen helppoa ymmärrettävyyttä. Teknologian hyödyllisyys ja positiivinen  
käyttäjäkokemus ovat ikäihmisille uuden teknologian käyttöönottoa helpottavia asi-  
oita. Esteenä käyttöönotolle on usein kokeilumahdollisuuksien puuttuminen ja sitä  
kautta epävarmuus teknologian sopivuudesta itselleen. (Stenberg 2014, 119-121.)

## 6 Opinnäytetyön menetelmät

Toteutan opinnäytetyöni laadullisena tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ja sisäistää tutkimuksen aihetta tutkimukseen osallistuvien kannalta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 150). Laadullisessa tutkimuksessa on merkittävää, että tutkimukseen osallistuvat ymmärtävät tutkimuksen aiheesta riittävästi, jotta heillä on mahdollista antaa mahdollisimman syvä näkemys siitä (mts. 85).

Tutkimukseen aineistoa hankitaan yleensä kyselyjen, haastattelujen ja havainnoinnin avulla (mts. 71). Näiden tapojen pääasiallisena tarkoituksena on yksinkertaisesti saada selville yksilön ajatusmaailma ja toiminnan tarkoitusperä kysymällä tätä yksilöltä itseltään (mts.72). Tutkimusaineiston laajuus määrällisesti ei ole laadullisessa tutkimuksessa suuressa roolissa vaan aineiston laatu, jotta sillä voidaan ymmärtää tutkimuksen aihetta (mts. 85).

Haastattelu aineiston hankintamenetelmänä puoltaa hyviä puolia muun muassa mukautuvuuden osalta. Haastattelun aikana on mahdollista tehdä havaintoja haastattelavasta, myös miten haastateltava esittää ajatuksensa, sen kertomisen lisäksi. Haastattelutilanteessa on haastattelijalla helppo keskustellen tarkentaa kysymyksiä keräämällä, korjaamalla kysymysten ymmärrettävyyttä sekä selkeyttää niitä. Verrattuna kyselyyn, tästä on huomattava etu haastattelussa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 34.)

Aineiston analyysi on merkittävässä roolissa pyrkimyksessä ymmärtää laadulliseen tutkimukseen osallistuvia henkilöitä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 68). Aineistolähtöinen analyysi on yksi laadullisen tutkimuksen aineiston sisällönanalyysimenetelmä (mts. 99). Aineistolähtöisellä menetelmällä on tarkoitus saada vastine tutkimuksen ongelmaan yhdistelemällä tutkimuksen ajatukset kokonaisuudeksi (mts. 112).

Aineistolähtöisiä analyysimenetelmiä on erilaisia (mts. 101). Miles ja Huberman (1994) jakavat analyysin kolmeen eri vaiheeseen; aineiston pelkistämiseen, ryhmitteilyyn ja käsitteiden luomiseen (mts. 108). Ensimmäisessä vaiheessa eli pelkistämisessä keskitytään olennaiseen tutkimustehtävän kannalta esimerkiksi jakamalla saatu tieto osiin tai kiteyttämällä se (mts. 109). Toisessa vaiheessa on tarkoitus listata aineistosta

samankaltaiset ja/tai eroavat ajatukset. Vastaavat piirteet yhdistellään ryhmäksi luokituksen mukaan. (Mts. 110.) Viimeisessä vaiheessa koostetaan tutkimustehtävää luotaava käsitys syventymällä merkityksellisiin informaatioihin aineistosta (mts. 111).

## 6.1 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on yksi laadullisen tutkimuksen tavoista kerätä aineistoa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71). Teemahaastattelun runkona toimii ennalta valitut teemat (Eskola & Vastamäki 2015, 29). Teemat pohjautuvat tutkimusaiheen ongelmiin ja teoriaan. Teemojen lisäksi haastattelijalla on tukena aiheeseen kuuluvia täydentäviä kysymyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 29.) Teemahaastattelun aikana käsitellään kaikki haastatteluun kuuluvat teemat, eivätkä kysymysten mallit ja järjestys tarvitse kohdata jokaisen haastateltavan kohdalla samalla tavalla (Eskola & Vastamäki 2015, 29).

Teemahaastattelussa haastattelijan tarkoitus on saada keskustelunomaisessa tilanteessa haastateltavalta teemoihin liittyviä vastauksia, jotka kuvastavat haastateltavan näkemystä niistä (mts. 27). Haastattelussa haastattelijan tehtävänä on ohjata keskustelua aiheen teemoihin (mts. 32). Haastattelun onnistumisen kannalta on tärkeää, että haastateltava on selvillä haastattelun teemoista, jotta vastaukset kuvastaisivat niitä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 77).

Haastattelun toteutumisen näkökulmasta haastattelupaikka näyttelee merkittävää roolia. Haastattelupaikaksi on hyvä valita tila, jossa haastateltava tuntee haastattelun olevan mielekästä eikä häiritseviä tekijöitä ole paikalla. Haastateltavan kannalta ideaalisin haastattelupaikka on ympäristö, jonka haastateltava tuntee, esimerkiksi haastateltavan kotiympäristö. Tällöin haastattelijalla on isompi todennäköisyys saada haastateltavasta irti enemmän. (Eskola & Vastamäki 2015, 30.)

Aineiston analyysi teemahaastattelussa tapahtuu yleensä jakamalla teemoihin tai tapauksiin (mts. 43). Teemahaastattelussa haastattelujen litterointi eli puhtaaksikirjoittaminen voidaan toteuttaa keskittymällä vain tutkimuksen kannalta tärkeisiin aiheisiin. Tämän jälkeen aineisto on helppo jakaa teemoittain analysoitavaksi. (Mts. 42-43.)

Käytän tässä työssä analyysimenetelmänä aineiston jäsentämistä teemoihin. Haastatteluaineisto litteroidaan keskittymällä teemoihin, jotta siitä saadaan tarpeeksi tietoa irti analyysia varten.

## 6.2 Haastattelujen kohderyhmä ja runko

Selvityksen kohderyhmänä on Oulun Seudun Mäntykoti ry:n asiakkaita, heidän omaisia sekä henkilökuntaa. Haastatteluun valikoitui asiakkaita kolme, omaisia kaksi sekä henkilökuntaa myös kaksi kappaletta. Haastateltavat asiakkaat valikoituivat toimeksiantajan kautta. Haastattelujen toteutuksen ollessa työn aikataulun puitteissa mahdollisimman lyhyellä aikavälillä, en asettanut minkäänlaisia kriteerejä asiakkaan elämäntilanteeseen, toimintakykyyn tai sairauksiin. Haastatteluun osallistuneissa asiakkaissa oli niin toimintakyvyltään itsenäisesti suoriutuva kuin ulkopuolisen avun tarpeissa olevia joko suurilta osin tai täysin. Haastatteluun osallistuneet henkilökunnan jäsenet valikoituivat myös toimeksiantajan kautta.

Tuomi ja Sarajärvi tuo esille Reynoldsin (1987) kuvaileman tutkimuksen eettisen pohjan. Tähän sisältyy tutkijan vastuu selvittää osallistujille tutkimuksen tavoitteet, jotta osallistuja ymmärtää miksi tutkimus tehdään. Tutkijan on pyydettävä vapaaehtoinen suostumus osallistujilta, tutkimusaineistoa käsiteltävä luottamuksellisesti sekä varmistaa osallistujien anonymiteetti tutkimuksessa. Tutkijan on otettava vastuu tutkimuksesta, sekä pitää kiinni luvatuista sopimuksista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.) Kaikki haastatteluun osallistuneet suostuivat haastatteluun omasta tahdosta, ja pyysin heiltä myös suostumuksen käyttää haastatteluja työssäni (ks. liite 1.). En käytä tässä työssä mitään tietoja, josta voisi tunnistaa haastatteluun osallistuneita henkilöitä.

Haastattelut suoritettiin yksilö- ja parihaastatteluina tilanteen mukaan. Työn ja haastateltavien aikatauluista johtuen päädyin myös parihaastatteluun, jotta haastattelut olisivat olleet mahdollisia suorittaa. Haastattelut tapahtuivat niin asiakkaiden kotona kuin toimeksiantajan tiloissa.

Haastattelun toteutettiin teemahaastattelulla. Teemoina haastattelussa olivat huoneet: keittiö, olohuone, makuuhuone sekä kylpyhuone. Tämän lisäksi otin huomioon

myös liikkumisen asunnossa sekä muut mahdolliset käytössä olleet huoneet. Haastatteluissa käytin ennalta tehtyä haastattelurunkoa (ks. liite 2.).

## 7 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön haastatteluosuuteen osallistuneiden toimeksiantajan asiakkaina olleiden henkilöiden toimintakyvyt vaihtelivat paljon. Osa haastateltavista oli hyvässä kunnossa itsenäisen selviytymisen ja toimintakyvyn kannalta. Osa oli vahvasti riippuvaisia joko osittain tai täysin ulkopuolisesta avusta, eikä itsenäinen selviytyminen olisi mahdollista ilman toisen apua.

Seuraavaksi käyn läpi haastattelun teemoja luvuittain.

### 7.1 Keittiö

Haastattelut alkoivat yleensä kyselemällä henkilön arkisista askareista huoneessa. Haastatteluissa ilmenneitä keittiössä tapahtuvia arkiaskareita ovat myös kaikenikäisille ja -kuntoisille perustoimintoja. Ruuanlaittoa, leipomista, syömistä, juomista, tiskausta ja lehdenlukua. Toimintojen taso vaihteli tietenkin toimintakyvyn mukaan. Hyvän toimintakyvyn omaavilla toiminnot ovat hyvin itsenäisiä, ja heikomman toimintakyvyn omaavilla apuna on niin omainen kuin kotiapukin.

Haastatteluista ilmeni hyvän toimintakyvyn omaavilla itsenäistä työskentelyä keittiöympäristössä. Ruuanlaitto aamun illoin, leipominen ja muu toiminta ei tuota ongelmia, vaikka ikää onkin. Hyvällä ravitsemuksella on iso rooli ikäihmisten toimintakyvylle. Hyvällä ravitsemuksella voidaan tukea toimintakykyä, ehkäistä sairauksien huonontumista sekä nopeuttaa toipumista erilaisista sairauksista. Mahdollisimman hyvän toimintakyvyn ylläpitäminen ikääntyessä antaa pohjan myös tarvittavan ravitsemuksen saannin turvaamiselle. (Kan & Pohjola 2012, 92.) Suurilta osin apua tarvitseva kykenisi tekemään osittain jotain pientä myös itse, mutta osoittautui haastatteluista, että toimintojen suorittaminen jäi vähäiseksi epäonnistumisen pelossa. Tämä tuli esiin myös omaisten ilmi tuomana. Täysin avusta riippuvainen ei tietenkään pysty itsenäisesti toimimaan keittiössä.

Yleisimmät ongelmat keittiössä liittyivät ruuanlaittoon, syömiseen, tavaroiden saamiseen sekä liikkumiseen huoneessa. Vaikeudet ruuanlaiton ja syömisen kanssa johtuivat käsien toiminnasta, jolloin erilaisten välineiden käyttöä haittaa käsivoimien puute sekä käsien motoriikka. Myös ongelmat erilaisten vetoa tarvitsevien toimintojen kanssa, kuten jääkaapin ja mikron avaus, tulivat esille haastatteluista. Tavaroiden ottaminen kaapeista ilmeni myös ongelmaksi sekä henkilökunnan että asiakkaiden esiintuomana. Ylävartalon ja varsinkin käsivarsien liikkuvuuden heikentyminen sekä iän tuoman pituuden lyhentymisen vaikeuttavat tavaroiden saamista rintakehän yläpuolella sijaitsevista hyllyistä. Ikäihmisillä pituuden lyhentymisen johtuu muun muassa muutoksissa kehon asennoissa, nikamien kokoon painumisista sekä luukadosta (Kan & Pohjola 2012, 28). Edellä mainitut tilanteet voivat johtaa ikäihmisillä myös aliravitsemukseen, joka puolestaan vaikuttaa negatiivisesti ihmisen mieleen sekä hänen toimintakykynsä. (Kan & Pohjola 2012, 107-108.) Haastattelujen perusteella yksi yleisimmistä vaikeuksista on myös liikkuminen keittiössä. Tilojen ahtaus sekä tasapaino-ongelmat tuottavat vaaratilanteita keittiössä toimimiseen.

Keittiössä käytössä olevia apuvälineitä ilmeni haastatteluista muutamia. Erilaiset tukikaiteet, keittiö- ja ruokailuvälineet, itsestään sammuvat kodinkoneet, kuten turvaliesi ja kahvinkeitin, sekä jakkarat olivat esille tulleita välineitä, joita asiakkaat käyttävät toiminnassaan keittiössä. Käsien motoriikan ja voimien ehtyessä erilaiset keittiövälineet helpottavat ruuanlaittoa ja syömistä. Tukikaiteista tasapaino-ongelmaiset ja jalkavoimista heikentyneet saavat lisätukea helposti, ja itsestään sammuvat kodinkoneet lisäävät turvallisuutta keittiössä toimimiseen. Erikokoiset jakkarat mahdollistavat tavaroiden saamista myös ylemmiltä hyllyiltä. Käytössä olleet apuvälineet toimivat hyvin tarkoitustaan vastaavasti, suurin ongelma oli kuitenkin ruokailuvälineiden kohdalla.

Itsenäisesti toimivilla sekä täysin ulkopuolisen avun varassa olevilla näkemys omasta suoriutumiskyvystä keittiössä toimimiseen oli selkeä omaan tilanteeseen nähden. Haastatteluissa vähäisesti itse kykenevän suoritus rajoittui niukkaan toimintaan, haavainnoinnin perusteella johtuen hieman oman suorituskyvyn vähättelystä sekä vääristä ratkaisuista apuvälineiden kohdalla. Asiakkaan ja omaisen puolelta tuli ilmi, että tietoa on mitä ja miten pitäisi tehdä, mutta ei itse halua, koska epäonnistuminen aiheuttaa negatiivisia tunteita. Tilaa keittiössä toimimiseen tulisi olla, jotta siellä

pystyisi toimimaan myös rollaattorin kanssa sekä keittiökalusteiden korkeus tulisi olla suhteutettuna ikäihmisille sopiviksi. Nämä tulivat esiin myös henkilökunnan kautta.

## 7.2 Olohuone

Olohuoneessa tapahtuvat toiminnot ovat tavallisia asioita, joita kaikenikäiset ihmiset yleensä olohuoneessa tekevät. Television katselua, radion kuuntelua, lukemista, kevyttä jumppaamista, syömistä, kahvittelua, takan äärellä istumista sekä ristisanatehtävien ja sudokujen ratkomista. Haastattelujen perusteella osittain apua tarvitsevilla itsenäinen toiminta oli hieman suurempaa kuin keittiössä suoriutuminen.

Ongelmakohtia olohuoneessa koettiin suurimmilta osin television käytössä, tuolille istumaan ja siitä pois pääsemisessä sekä valaistuksen säätelmissä. Television käytössä vaikeuksia tuottaa yleensä kaukosäädin. Kaukosäätimessä painikkeita on paljon ja ne ovat hyvin pieniä, jolloin painikkeen valinta vaikeutuu sormenpään tuntoaistin heikentyessä sekä painikkeiden toiminnan ymmärrys tuottaa vaikeuksia, jos ei muista mitä mistäkin tapahtuu. Tuolille istumaan pääsy ja sieltä pois nouseminen ovat yleisiä vaikeuksia ikäihmisillä jalka- ja käsivoimien heikentyessä. Lihassoiman merkitys toimintakykyyn on täten merkittävä ikäihmisten keskuudessa (Sipilä, Rantanen & Tiainen 2008, 114-115). Haastattelusta nousi esiin valaistuksen ongelmat, jos ei ole mahdollista säätää valaistuksen voimakkuutta helposti. Tämä tuottaa vaikeuksia niin lukemiseen tuolilla kuin liikkumiseen huoneessa tasapaino- ja hahmottamisongelmallisille. Ikäihmisten keskuudessa yksi yleisimmin esiintyvä asia, joka aiheuttaa ongelmia toiminnalle, on asennonhallinta ja siihen liittyvät häiriöt (Pajala, Sihvonen & Era 2008, 136). Myös tilan ahtaus ja tavaroiden paljous nähtiin riskitekijäksi henkilökunnan kautta.

Haastattelusta esille tulleita olohuoneessa käytettäviä apuvälineitä olivat erilaiset korotetut tuolit ja korokkeet sekä ääniohjauksella toimiva televisio. Korotetut tuolit ja korokkeet helpottavat tuoliin istumista ja mahdollistavat tuolilta nousemisen heikentyneiden käsi- ja jalkavoimien omaavilla. Myös nosturi oli käytössä osalla asiakkaista siirtymisessä pyörätuolista sohvatuoliin. Täysin muiden apua tarvitsevan asiakkaan käytössä oli ääniohjauksella toimiva televisio, joka mahdollisti henkilölle itsenäisen television katselemisen. Haastattelusta selvisi, että käytössä oli myös polkulaitteita,

erilaisia kuminauhoja ja punnuksia, joilla ikäihmiset ylläpitävät käsien lihasvoimaa. Lihasvoiman harjoittamisen on todettu olevan erittäin hyödyllistä ja tuovan positiivisia vaikutuksia ikäihmisten lihaksistolle (Kan & Pohjola 2012, 149-150). Haastatteluista tuli esiin, että käytössä olleet apuvälineet toimivat hyvin niihin tarkoituksiin mihin ne ovat tehty.

Itsenäisesti toimimaan pystyvillä ei apuvälineitä ollut käytössä olohuoneen toiminnassa toimintakyvyn ollessa hyvä. Asiakkaista ilmeni haastattelujen perusteella, että toimintavalmius tekemiseen oli laskenut. Tämä johtuu osittain yksilöllisistä sairauksista, mutta myös totumisesta siihen, että on helpompi antaa muiden tehdä omasta puolesta asiat, vaikka itse siihen voisikin pystyä. Myös henkilökunnan esiin tuomat negatiiviset asenteet toimintakyvyn laskusta ja uuden ratkaisujen kokeilemisesta asiakkaiden keskuudessa suuntaavat tekemistä omasta toiminnasta ulkopuoliselle avulle.

### 7.3 Makuuhuone

Makuuhuone on tärkeä paikka ihmisille, ja sen merkittävyys korostuu varsinkin sellaisten kohdalla, joilla on merkittäviä toimintakyvyn rajoituksia ja joutuu viettämään paljon aikaa siellä myös tahtomattaan. Haastatteluista kävi myös ilmi tämä, ja niiden pohjilta ei mitään yllättävää makuuhuoneen toiminnoista ilmennyt. Makuuhuone on monesti pyhitetty nukkumiselle ja myös mahdollisesti kirjojen lukemiselle tai radion kuuntelulle ennen tai jälkeen nukkumista. Haastattelujen pohjilta ei muita toimintoja makuuhuoneessa ilmennyt.

Keskeinen ongelma makuuhuoneessa on sänkyyn pääseminen sekä sieltä nouseminen. Itsenäisesti selviytyvillä ei kuitenkaan ollut näitä vaikeuksia. Ongelmat sänkyyn menemisessä johtuu heikentyneistä käsi- ja jalkavoimista, jotka aiheuttavat monesti jopa sängyn reunalta luiskahduksia, kun yritetään päästä sänkyyn esimerkiksi pyörätuolista tai rollaattorista. Tämän asian nosti esiin myös toimeksiantajan henkilökunnan haastateltavat, jotka ovat kohdanneet kyseistä ongelmaa useamman kohdalla. Sängystä nousemisen ongelmat johtuvat myös heikentyneestä toimintakyvystä, eikä



nouseminen oli mahdollista ilman ulkopuolisen apua. Myös sängyn petaamatta jättäminen häiritsee monella, kun ei siihen itse pysty tasapaino- ja lihasvoimaongelmien takia.

Haastatteluista ilmeni, että makuuhuoneessa käytettäviä apuvälineitä ovat erilaiset tukikahvat, nosturit, liukulauta, nostovyöt, sähkökäyttöiset sängyt, korokkeet sekä turvarannekkeet. Sänkyyn pääsemistä ja sieltä nousemista helpottavat erilaiset tukikahvat, mutta niiden apu varsinkin sängystä nousemisessa ei ole aina huomattavaa johtuen yksilöllisistä tekijöistä, kuten esimerkiksi jalkavoimien ehtyessä nouseminen käsien avulla on liki mahdotonta. Nosturit, liukulaudat sekä erilaiset nostovyöt auttavat omaisia ja kotiapua siirtämään toimintakyvyltä heikoimpia pyörätuolista sänkyyn ja sieltä pois (Kan & Pohjola 2012, 153). Huoli omaisten jaksamisessa siirtämisessä tuli myös esiin haastatteluista, vaikka käytössä olikin erilaisia nostoapuja. Sähkökäyttöiset sängyt helpottavat niin sänkyyn siirtymisessä kuin mukavan asennon saamisessa sekä sängystä nousemisessa. Korokkeita käytetään yleensä helpottamaan sängyn vieressä siirtymiseen. Turvarannekkeita käytetään vaikeuksien kohdatessa monesti juuri sängystä pääsemisessä sekä kaatumistilanteissa, jolloin ei itse ole mahdollista päästä omin avuin ylös.

Toimintarajoitteisten kohdalla ilmeni haastatteluista, että halua olisi tehdä enemmän makuuhuoneessa kuin nukkua. Monet joutuvat tahtomattaankin viettämään pitkiä aikoja illasta aamuun sängyssä, ja aina ei kuitenkaan uni tule heti vaan halukkuutta olisi myös kirjojen lukemiseen ja esimerkiksi internetin selailuun. Sängyssä toimintoja rajoittaa käsien heikko motoriikka ja voimat, jolloin erilaiset asiat jäävät tekemättä, vaikka siihen olisikin suurta halua.

## 7.4 Kylpyhuone

Haastatteluista ilmeni, että kylpyhuone koettiin tärkeimmäksi paikaksi, jossa haluaisi selviytyä itsenäisesti eri toiminnoissa. Omasta puhtaudesta huolehtiminen on ikäihmisille merkittävä asia myös yksityisyyden kannalta (Kan & Pohjola 2012, 118). Kylpyhuoneen kohdalla ei mitään erikoista ilmennyt, arkiaskareiden keskittyessä tavallisiin vessassa käyntiin, suihkuun, hampaiden pesuun sekä pyykkien pesemiseen. Toimintojen taso vaihteli riippuen haastateltavan omasta toimintakyvystä.

Haastattelujen pohjalta voi todeta, että kylpyhuoneen käytössä on eniten ongelmia toiminnanvajavuuksien omaavilla. Vaikeuksia tuottaa niin vessassa kuin suihkussa käyminen. Vessassa käymisen ongelmat johtuvat vaatteiden riisumisesta ja pukemisesta, heikentyneistä voimista ja ongelmista liikkuvuuden kanssa, ahtaista ja epäsopivista tiloista sekä kylpyhuoneen lattian liukkaudesta. Vessassa käynti edellyttää housujen riisumista ja tarvittavan toimenpiteen tekemistä, joka aiheuttaa vaikeuksia monelle johtuen tasapaino-ongelmista sekä liikkuvuuden rajoituksista.

Haastatteluissa myös henkilökunta toi esiin juuri tämän ikäihmisten kohdalla olevista ongelmista suoriutua esimerkiksi rollaattorin tai pyörätuolin kanssa vessassa. Eniten nähtiin vaikeuksia housujen riisumisen ja niiden takaisin pukemisen sekä tarvittavan toimenpiteen eli pyyhkimisen kanssa. Tilojen ahtaus ja epäsopivuus tuottaa hankaluuksia omaisten ja kotiavun käytölle vessassa, ja esimerkiksi hampaiden ja käsien pesussa käsialtaan ollessa liikkumaton. Myös lattian liukkaus on riskitekijä kylpyhuoneen käytössä varsinkin tasapaino- ja lihasvoimaongelmaisilla. Itsenäisesti toimivilla ei ilmennyt ongelmia kylpyhuoneessa.

Haastattelusta ilmenneitä apuvälineitä kylpyhuoneessa ovat erilaiset tukikahvat sekä suihkutuolit. Tukikahvat luovat turvallisuutta liukkailla latioilla, antavat tukea toiminoissa sekä helpottavat omaisten ja ulkopuolisten auttamista toimintakyvyn vajavuuksista kärsiville henkilöille. Suihkutuolit ovat ulkopuolisesta avuntarpeesta riippuvaisille erittäin tärkeitä apuvälineitä, jotka mahdollistavat suihkussa käynnin ja siten hyvän hygienian. Myös liikuteltavia vessanpyttyjä on osittain käytössä, mutta aiheuttavat usein riskitilanteita juuri huonokuntoisten kanssa.

Haastatteluista tuli esiin myös esteettömyys kylpyhuoneessa sekä ikäihmisten omat asenteet kylpyhuoneen toimivuuden kanssa. Esteettömyys koettiin myös henkilökunnan toimesta yhdeksi vaaratilanteita aiheuttavaksi tekijäksi, varsinkin rollaattoria käyttävillä, johtuen kynnyksistä ja tilan ahtaudesta. Kylpyhuoneen eri elementit kuten kylpyammeen käyttö ja suihkukaapit ovat asioita, joista ikäihmiset eivät mielellään haluaisi luopua, vaikka ne olisivat vaaratilanteita aiheuttavia.

## 7.5 Liikkuminen ja muut tilat

Haastatteluihin osallistuneiden kautta kotona liikkuminen joko pyörätuolin tai rollaattorin kanssa onnistui suurimmilta osin hyvin. Suurimmat vaikeudet koettiin esteettömyydessä johtuen erilaisista kynnyksistä, tilojen sopimattomuudesta ikäihmisten käyttöön sekä tilojen ahtaudesta. Myös oviaukkojen kapeus ja ovien raskas avattavuus koettiin ongelmaiseksi. Henkilökunta varsinkin toi esiin ikäihmisten tavarapaljouden kotona, joka aiheuttaa osittain tilojen huonoa toimivuutta ikäihmisten käyttöön. Tämä on kuitenkin ikäihmisten oma valinta, koska tavarat koetaan yleensä arvokkaiksi itselleen.

Muistihäiriöisillä ja hahmottamisongelmaisilla lattioiden eri väriset pinnat voivat aiheuttaa vaikeuksia ja jopa pelkoa kotona liikkumisessa, jos ei pysty suhteuttamaan näkemää aiempiin kokemuksiin asunnosta. Haastattelujen kautta, myös henkilökunnan esiintuomana, ilmeni vaikeutta asunnon ulko-oven avaamisessa, sen ollessa manuaalisesti toimiva. Rollaattorilla liikkuessa kaatumisvaara on todellinen, kun joutuu lähtemään avaamaan ovelelle asti ikäihmisille yleensä liian korkealla sijaitsevaa ala-oven avauspainiketta sekä itse ovea.

Haastatteluista nousi esille myös valaistuksen ongelmat sekä yleinen turvallisuus eri toiminnoissa kotona. Valaistuksen säätö asunnossa manuaalisesti yleisesti hankaloittaa ja aiheuttaa vaaratekijöitä ikäihmisillä, joilla on toimintakyvyn häiriöitä ilmennyt iän myötä. Turvallisuus nousi esiin myös henkilökunnan kautta haastatteluista. Eri toimintojen tulisi olla turvallisia suorittaa, koska usein toiminnot jäävät tekemättä, jos kokee epävarmuutta suorituksessa jo ennen itse toimintoa.

Muita apuvälineitä, mitä yleisesti oli käytössä haastattelujen perusteella, olivat manuaaliset pyörätuolit sekä ääniohjauksella toimivat puhelimet ja ovet. Paljon ulkopuolista apua tarvitsevan toimimista kotona helpottaa ääniohjauksella toimivat tuotteet, jolloin pystyy tekemään jotain asioita myös itse.

## 8 Ehdotukset

Tässä osiossa käydään läpi haastattelusta ilmenneitä ongelmia ikäihmisten kotona asumisessa ja selviytymisessä. Toiminnoille ja asioille, joissa ikäihmisillä on haastattelijan perusteella eniten haasteita ja tarpeita, tuodaan esille ja niihin vastataan ehdotuksilla, joilla tilannetta olisi mahdollista korjata paremmaksi. Ehdotuksia etsittiin internetin kautta vastaamaan tarpeita mahdollisimman hyvin. Ehdotusten internetosoitteet löytyvät koottuna liitteestä 3 (ks. liite 3.).

### 8.1 Keittiö

Keittiössä ilmenneitä haasteita koettiin keittiövälineiden ja kodinkoneiden käytön, kaappien ja hyllyjen korkeuden sekä tilan ahtauden kanssa. Keittiövälineitä ja ateri-mia löytyy useita eri malleja eri tarpeisiin. Paras mahdollinen tilanne olisi, jos eri väli-neitä testaisi omiin tarpeisiin nähden ja siten löytäisi itselle se paras toimiva ratkaisu, eikä lannistuisi yhdestä huonosta kokeilusta. Jääkaapin ja mikroaaltouunin avaukseen on eri ratkaisuja. Vipukahvan ja avauspolkimen avulla voidaan huomattavasti helpot-taa avausta voimien ehtyessä. Rintakehän yläpuolella sijaitsevilla kaapeissa ja hyl-lyissä olevien tavaroiden ottamiseen esimerkiksi liikkuvuuden rajoitusten takia ilmen-nyttä ongelmaa auttaa erilaiset vedettävät hyllyköt sekä ratkaisut sijoittamalla tava-rat vedettävällä hyllyköllä varustettuun alakaappiin. Tilan ahtautta keittiössä on mah-dollista helpottaa taitettavilla pöydillä sekä silityslaudoilla.

Alla vielä kootusti ongelmat, ehdotukset sekä ehdotuksen toimittaja tai lähde, mistä ratkaisu on löydetty. Ehdotukset ovat esimerkkejä ratkaisuista ja toimittajista. Ne ei-vät ole kaikenkattavia ja absoluuttisia, koska ratkaisujen sopivuus johtuu yksilöllisistä tekijöistä, ja ratkaisuja löytyy moneen ongelmaan useita erilaisia eri toimittajilta.

Ruokailuvälineet:

Ongelma:	Ehdotus:	Toimittaja/lähde:
Käsivoimat & motoriikka	Ergonomiset aterimet	Haltija
	Monitoimiremmi	Haltija
	Taivutettavat aterimet	Senioreiden kauppa
	Hihna aterimille	Senioreiden kauppa

## Kodinkoneet: Jääkaappi ja mikroaaltouuni

Ongelma:	Ehdotus:	Toimittaja/lähde:
Jääkaapin/mikroaaltouunin oven avaus	Jääkaapin oven vipukahva	Electrolux
	Jääkaapin oven avauspoljin	Electrolux
	Mikroaaltouunin luukun avausvipu	Electrolux

## Kaapit ja hyllyt:

Ongelma:	Ehdotus:	Toimittaja/lähde:
Korkeus	Alasvedettävä hyllykkö	Epoq
	Ulosvedettävä hyllykkö	Epoq
	Sisälaatikko kaappiin	Epoq
	Kaappinostin	Apu-Tuote
	Piilokulmamekanismi	Kalustetukku
	Laskeutuva kaappi	Ropox

## Tila:

Ongelma:	Ehdotus:	Toimittaja/lähde:
Ahtaus	Seinälle kokoontaitettava pöytä	HTH
	Seinälle taitettava silityslauta	Ropox
	Kaapista ulosvedettävä silityslauta	Epoq

## 8.2 Olohuone

Olohuoneessa olevissa toiminnoissa vaikeuksia aiheuttivat tuolille istuminen ja nouseminen, television käyttö sekä valaistus. Tuolille istumista ja sieltä nousemista on mahdollista helpottaa eri keinoin. Toimintakyvyn hieman laskiessa erilaiset nousutuotet sekä istuinosan aputuotet ovat helppo tapa mahdollistaa itsenäisyys. Toimintakyvyn enemmän huonontuessa erilaiset nostotuolit, manuaaliset sekä moottoroidut, ovat oiva apu kyseiseen toimintaan. Television käytössä ongelmana on yleensä kaukosäätimen pienet painikkeet sekä niiden ymmärrettävyys. Tätä ongelmaa on yksinkertainen korjata helppokäyttöisellä kaukosäätimellä, jossa on suuret painikkeet sekä vain useimmin käytetyt, kuten päälle/pois-, kanavien vaihto- sekä äänenvoimakkuuden säätö -painikkeet. Valon säätelyssä koetaan usein vaikeuksia. Ongelmaa voi helpottaa kaukosäätimellä, tai jopa puheella, toimivalla valaistuksen ohjauksella.

Tuoli, sohvatuoli:

Ongelma:	Ehdotus:	Toimittaja/lähde:
Istumisen ja nouseminen	Couch Tray nousutuki	Apu-Tuote
	Up-Lift istuinosan aputuki	Apu-Tuote
	Armi Aktiivituoli	Armi
	Scotty nostotuoli	Apukauppa

Television käyttö:

Ongelma:	Ehdotus:	Toimittaja/lähde:
Kaukosäädin	Helppokäyttöinen kaukosäädin	Senioreiden kauppa
	Helppokäyttöinen kaukosäädin	Dementia Online Shop

Valaistus:

Ongelma:	Ehdotus:	Toimittaja/lähde:
Valon manuaalinen säädeltävyys	Kaukosäätimellä toimiva valaistus	Somfy
	Kaukosäätimellä ja puheella toimiva valaistus	Philips
	Kaukosäädin valaistukseen	LedStore

### 8.3 Makuuhuone

Makuuhuoneessa ongelmat liittyivät sänkyyn pääsemiseen ja sieltä nousemiseen, sängyn petaukseen sekä sängyssä tapahtuviin toimintoihin esimerkiksi lukemiseen tai internetin selailuun. Sänkyyn siirtymisessä sekä sängystä nousemisessa auttaa toimintakyvyn laskiessa erilaiset korokkeet sängyn jalkoihin sekä esimerkiksi otetikas, jonka avulla on mahdollista auttaa siirtymistä itsenäisesti. Toimintakyvyn huonontuessa moottoroidut sängyt ovat ratkaisu helpottamaan toimintaa. Petaamatta jättäminen voi jäädä häiritsemään ikäihmistä, mutta älypeitolla on mahdollista tätä toimintaa korjata. Älypeitto on itsestään petaava peitto, jolla pystytään myös säätelemään peiton lämpötilaa. Älypeiton toiminnot perustuvat ilmavirtauksen käyttöön. Sängyssä tapahtuvien toimintojen helpottamiseen on esimerkiksi erilaisia pidikkeitä ja telineitä, joihin saa erikokoisia taulutietokoneita kiinni, joka mahdollistaa esimerkiksi heikentyneistä käsivoimista sekä motoriikasta omaavalle e-kirjojen lukemisen ja internetin selailun.

Sänky:

Ongelma:	Ehdotus:	Toimittaja/lähde:
Pääseminen ja nouseminen	Sängynjalankorokkeet	Tukimet Oy
	Otetikas	Respecta
	Moottoroidut sängyt	Lojer
Petaaminen	Älypeitto/Itsestään peittävä peitto	Smartduvet

Toiminnot sängyssä:

Ongelma:	Ehdotus:	Toimittaja/lähde:
Lukeminen/internetin selailu	Pidike	König
	Lattiateline taipuisalla varrella	Epzi

## 8.4 Kylpyhuone

Kylpyhuoneessa ilmenneitä haasteita olivat vessassa käynti, vaatteiden riisuminen ja pukeutuminen, tilan esteettömyys ja käsialtaan käyttö. Toimintakyvyn heikentyessä matalat vessanpytyt tuottavat haasteita, ja vessassa käyntiä voidaan helpottaa esimerkiksi korottimen avulla. Voimien huonontuessa ja liikkuvuuden rajoittuessa vaatteiden pukemista on mahdollista helpottaa erilaisten pukijoiden avulla ja vessassa käynnissä housujen nostamista pidikkeen kautta, joka rajoittaa housujen laskeutumisen liian alas.

Kylpyhuoneessa voi olla usein esteitä, jotka aiheuttavat ongelmia sen käytössä. Esimerkiksi ahtaus, tilan epäsopivuus sekä kynnykset tuovat haasteita käytölle. Jos kylpyhuonetta ei ole mahdollista käyttää, hygieniahuoneen avulla on mahdollista pitää huolta omasta puhtaudesta. Myös esimerkiksi kylpyammeen korkeat reunat aiheut-



tavat usein vaikeuksia suihkussa käynnille. Kylpyammeeseen pääsyä helpottaa esteetön kylpyamme, jossa reunan pystyy nostamaan ja siirtymään kylpyammeeseen sekä sieltä pois. Käsialtaan liikkumattomuus on usein ongelma pyörätuolissa oleville, jos ei pääse tarpeeksi lähellä hanaa. Liikuteltavan käsialtaan avulla pystyy hanan saamaan halutulle etäisyydelle.

Vessassa käynti:

Ongelma:	Ehdotus:	Tuottaja/lähde:
Matala vessanpytty	Korotin	Dementia Online Shop
Housujen nostaminen	Housunpidike	Respecta
	Housunpukija	WingsPants
	Housunpukija (myös paidan)	Miracle Dressing Aid

Tila:

Ongelma:	Ehdotus:	Toimittaja/lähde:
Kylpyammeen korkeus	Esteetön kylpyamme	Apu-Tuote
Tilaan pääsy	Hygieniahuone	Apu-Tuote

Käsiallas:

Ongelma:	Ehdotus:	Toimittaja/lähde:
Liikkumattomuus	Liikuteltava käsiallas	Ropox

## 8.5 Muut

Asunnossa muut yleisesti ilmenneet ongelmat liittyivät oviin. Ovien raskasta avattavuutta voidaan helpottaa esimerkiksi ovikoneistolla, jolla kevennetään tarvittavaa avaamisvoimaa. Ovikoneistolla voidaan ovi jättää myös auki haluttuun asentoon. Oven manuaalista avaamista auttaa kaukoavaimella toimiva älylukko, jonka pystyy avaamaan, vaikka sängyssä makoillessa.

Ovet:

Ongelma:	Ehdotus:	Toimittaja/lähde:
Raskas avattavuus	Free-swing -vetolaite	Abloy
Oven manuaalinen avattavuus	Kaukoavaimella toimiva älylukko	Yale

## 9 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millä tavoin ikäihmisten kotona asumista voitaisiin tukea teknologian avulla. Tavoitteena oli haastattelujen kautta määritellä ongelmakohdat sekä haasteet, ja täten saada tarpeet ilmi. Ilmenneille tarpeille tarkoituksena oli antaa ehdotuksia, jotka kattaisivat tarpeita mahdollisimman hyvin.

Selvityksen pohjalta voidaan todeta, että kotona asumisen selviytymiseen liittyy paljon erilaisia tekijöitä, jotka määrittelevät yksilön mahdollisuudet suoriutua itsenäisesti. Yksilön sairaudet ja taudit, toimintakyky kokonaisuudessaan ja ympäristötekijät määrittelevät paljon yksilön mahdollisuuksia selviytyä kotona mahdollisimman pitkään. Vaikka tässä työssä oli tarkoituksena keskittyä fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn, niin haastatteluista tuli esille hyvin kokonaisuuden merkitys selviytymiselle. Myös yhden osatekijän vaikutus kokonaisuuteen voi olla suuri, esimerkiksi haastateltavien asiakkaiden kohdalla fyysisen toimintakyvyn häiriöt vaikuttivat huomattavasti suoriutumiseen.

Haastattelujen kautta ilmeni lähinnä fyysiseen toimintakykyyn liittyviä tarpeita. Haastatteluissa en halunnut painottaa kumpaakaan, fyysistä tai psyykkistä, toimintakykyä haastateltaville vaan halusin, että haastateltavat toisivat itse esille ongelmakohdat ja vaikeudet riippumatta toimintakyvyn ulottuvuudesta. Syy, miksi tarpeet olivat ensimmäiseen fyysiseen toimintakykyyn liittyviä, johtui varmaankin siitä, että niillä haastateltavilla asiakkailla, joilla toimintakyvyn häiriöitä oli, keskittyi häiriöt ensimmäiseen

fyysiseen puoleen eikä psyykkisiä häiriöitä ollut. Tämä myös selittää sen, miksi ehdotukset koostuivat lähinnä niin sanotuista perinteisistä apuvälineistä eikä niinkään älyllisestä teknologiasta.

Haastattelujen onnistumisen kannalta oli hienoa, että sain haastatella asiakkaita heidän kotiympäristössään. Tämä antoi havainnoinnille mahdollisuuden sekä teki haastattelun suorittamisesta mielekäästä ja helpompaa myös asiakkaille häiriötekijöiden kannalta. Haastateltavista huomasi, että he osallistuivat haastatteluihin mielenkiinnolla, ja juttelivat mielellään myös muista kuin aiheeseen liittyvistä asioista.

Ennen haastattelujen aloittamista oletin haastattelujen olevan sekä mielenkiintoisia että haastavia. Mietin ennen haastatteluja, saanko niiden avulla irti tarpeeksi, jotta voin muodostaa järkeviä ehdotuksia tarpeille. Haastattelurunko onnistui hyvin, ja sain sisällytettyä siihen tarvittavat kysymykset analyysia varten. Haastattelut olivat mielenkiintoisia, ja onnistuin mielestäni saamaan kaikki mahdolliset ongelmakohdat ilmi mitä niiden avulla olisi mahdollista saada.

Opinnäytetyössä käytetyt lähteet, niin kirjalliset kuin sähköiset, peilaavat hyvin työssä esiintyviä aiheita. Teoriaperusta antaa hyvän pohjan työlle, ja se auttaa ymmärtämään mitä työllä haetaan. Valitsin teemahaastattelun aineistonkeruutavaksi, koska koin sen avulla saavan helposti tietoa keskittymällä tiettyihin teemoihin. Haastatteluaineisto litteroitiin ja analysoitiin teemoittain, jolloin aineistosta oli mahdollista saada oleellimmat asiat esiin.

Selvitystä tehdessä otin huomioon myös eettisen puolen. Pyysin haastateltavilta lupaa haastattelun tekemiseen sekä haastatteluaineiston käyttöön työssä. Pyysin ennen jokaista haastattelua luvan kirjallisena, ja haastateltavat osallistuivat omasta tahdostaan haastatteluihin. En käyttänyt työssä mitään tunnistettavia asioita, joista haastateltavat voitaisiin tunnistaa. Hävitän kaikki haastatteluun liittyvät aineistot työn hyväksymisen jälkeen. Haastateltavien ollessa toimeksiantajan kautta hankittuja, haastattelurungon kohdistuessa oikeisiin henkilöihin sekä edellä mainitun eettisen puolen huomioonottamisen avulla, voidaan työtä pitää luotettavana.

Työtä olisi voinut parantaa haastattelemalla enemmän erilaisia yksilöitä, joilla olisi mahdollisimman erilaisia ja eri tasoisia toimintakyvyn häiriöitä. Tällä tavalla saisi

mahdollisimman laajan kuvan tarpeista eri yksilöiden kautta. Jatkotoimenpiteenä tämän suorittaminen olisi varmasti toimeksiantajalle hedelmällistä. Työn aikataulusta johtuen ei ollut mahdollista ottaa paljon haastateltavia, enkä alun perin määritellyt minkälaisia haastateltavien tulisi olla. Jos aikaa ja erilaisia haastateltavia olisi ollut enemmän, olisi mahdollisesti myös psyykkiseen toimintakykyyn liittyviä tarpeita löytynyt.

Yksi tarpeista, joka nousi haastatteluista esiin, oli ikäihmisten ongelmat pukeutumisen kanssa. Vaikka markkinoilta löytyy jonkinlaisia ratkaisuja pukeutumiseen, niin kaikenkattavaa pukeutumisessa auttavaa apuvälinettä markkinoilla ei ole. Tämä olisi mielenkiintoinen aihe tehdä tuotekehitystä helpottamaan ikäihmisten pukeutumista.

Kokonaisuudessaan työn tekeminen oli mielenkiintoista, sekä onnistui tavoitteeseen ja aikatauluun nähden hyvin. Onnistuin saamaan haastattelujen avulla ongelmakohtia esiin ja antamaan ehdotuksia niihin, vaikka ne liittyivätkin lähinnä fyysiseen puoleen, kuten tavoitteena työlle olikin. Tärkeimpinä asioina toimeksiantajalle työstä ovat ilmenneet tarpeet sekä ehdotukset, joista toimeksiantaja toivottavasti saa hyötyä ja ideoita tulevaisuutta varten.

Haastatteluista ja koko työstä ylipäätään jäi päällimmäisenä mieleen eri tekijöiden vaikutus kotona selviytymiseen. Pienet osatekijät vaikuttavat paljon kokonaisuuteen, ja teknologian avulla näihin pystytään osittain vastaamaan. Monessa asiassa teknologialla voidaan helposti auttaa arjen toimintoja. Onkin tärkeä miettiä, miten teknologialla pystytään vastaamaan ikäihmisten tarpeita, ja lisäämään mielenkiintoa käyttämään eri ratkaisuja.

## Lähteet

Asumis- ja hoivapalvelut. 2015. Palvelut Oulun Seudun Mäntykoti ry:n sivustolla. Viitattu 29.3.2018. <http://www.mantykoti.fi/asumis-ja-hoivapalvelut/>.

Bouma, H., Fozard, J., Harrington, T. & Koster, W. 2000. Overview of the field. Julkaisussa Gerontechnology. Why and how. Maastricht: Shaker publishing, 7-36.

Brodkin, M. 2013. Ikäihmisten kotona asumisen tukeminen tekniikkaa hyödyntäen. Opinnäytetyö, ylempi AMK. Tampereen ammattikorkeakoulu, hyvinvointiteknologian koulutusohjelma. Viitattu 9.4.2018.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/58984/miina.brodkin.pdf?sequence=1>.

Escola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Julkaisussa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4. p. Jyväskylä: PS-kustannus, 27-44.

Hae Mäntykotiin. 2015. Tietoa Mäntykotiin hakemisesta Oulun Seudun Mäntykoti ry:n sivustolla. Viitattu 29.3.2018. <http://www.mantykoti.fi/asumis-ja-hoivapalvelut/mantykoti-hoivahoito/hae-vanhainkotiin/>.

Hae päivätoimintaan. 2015. Tietoa Koskenkotiin hakemisesta Oulun Seudun Mäntykoti ry:n sivustolla. Viitattu 29.3.2018. <http://www.mantykoti.fi/asumis-ja-hoivapalvelut/koskenkoti-paivatoiminta/hae-paivatoimintaan/>.

Harrington, T. & Harrington, M. 2000. Gerontechnology. Why and how. Maastricht: Shaker publishing.

Heikkinen, E. 2008. Tutkimuskohde, tutkimusmenetelmät, teorianmuodostus. Julkaisussa Gerontologia. 2. p. Helsinki: Duodecim, 16-25.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.

Historia. 2015. Mäntykodin historian kuvaus Oulun Seudun Mäntykoti ry:n sivustolla. Viitattu 29.3.2018. <http://www.mantykoti.fi/info/historia/>.

Info. 2015. Oulun Seudun Mäntykoti ry:n kotisivut. Viitattu 29.3.2018. <http://www.mantykoti.fi/>.

Kalske, M. & Wallenius, A. 2015. Hyvinvointiteknologia ikääntyneen kotona asumisen tukena – analyysi KÄKÄTE-hankkeen julkaisuista. Opinnäytetyö, AMK. Laurea-ammattikorkeakoulu, Otaniemi, hoitotyön koulutusohjelma. Viitattu 9.4.2018. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/96770/Kalske\\_Maarit.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/96770/Kalske_Maarit.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Kan, S. & Pohjola, L. 2012. Erikoistu vanhustyöhön. 3.p. Helsinki: Sanoma Pro.

Koskenkoti. 2015. Päivätoiminnan kuvaus Oulun Seudun Mäntykoti ry:n sivustolla. Viitattu 29.3.2018. <http://www.mantykoti.fi/asumis-ja-hoivapalvelut/koskenkoti-paivatoiminta/>.

Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

KÄKÄTE-projekti. N.d. KÄKÄTE-projektin kuvaus Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton sivustolla. Viitattu 9.4.2018. <http://www.valli.fi/kehittaminen/paattyneet-hankkeet/kakate-projekti/>.

Laukkanen, P. 2008. Toimintakyky ja ikääntyminen – käsitteestä ja viitekehyksestä päivittäistoiminnoista selviytymisen arviointiin. Julkaisussa Gerontologia. 2.p. Helsinki: Duodecim, 261-272.

Leinonen, H. 2009. Tekniset apuvälineet ikääntyneiden kotona selviytymisen tukena. Opinnäytetyö, AMK. Laurea-ammattikorkeakoulu, Porvoon toimipiste, hoitotyön koulutusohjelma. Viitattu 9.4.2018. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3369/Leinonen\\_Heidi.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3369/Leinonen_Heidi.pdf).

Materiaalit. N.d. KÄKÄTE-projektin materiaaleja Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton sivustolla. Viitattu 9.4.2018. <http://www.valli.fi/materiaalit/>.

Melkas, H. & Pekkarinen, S. 2014. Hyvinvointitekniikka. Julkaisussa Ikäteknologia. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 209-224.

Mitä toimintakyky on? 2016. Toimintakyvyn kuvaus Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivustolla. Viitattu 30.3.2018. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>.

Mykkänen, T. 2010. Kotona turvallisesti. Kuinka tukea ikäihmisten kotona asumista turva- ja hälytysteknologisin keinoin. Opinnäytetyö, AMK. Mikkelin ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 9.4.2018. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/16621/Tessa\\_Mykkanen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/16621/Tessa_Mykkanen.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Mäki, O. 2011. Ikäteknologian kokeilut Suomessa. KÄKÄTE-rapotteja 1/2011. Helsinki: KÄKÄTE-projekti.

Mäntykodin fysioterapia. 2015. Fysioterapiapalveluiden kuvaus Oulun Seudun Mäntykoti ry:n sivustolla. Viitattu 29.3.2018. <http://www.mantykoti.fi/asumis-ja-hoivapalvelut/fysioterapia/>.

Mäntykoti. 2015. Hoivahoidon kuvaus Oulun Seudun Mäntykoti ry:n sivustolla. Viitattu 29.3.2018. <http://www.mantykoti.fi/asumis-ja-hoivapalvelut/mantykoti-hoivahoito/>.

Niskanen, A. 2012. Gerontekniikka tukemassa kotona asumista. Opinnäytetyö, AMK. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä, Pieksämäki, sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 9.4.2018. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41932/niskanen\\_armi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41932/niskanen_armi.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Pajala, S., Sihvonen, S. & Era, P. 2008. Asennonhallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys. Julkaisussa Gerontologia. 2.p. Helsinki: Duodecim, 136-157.

- Rask, P. 2015. Hyvinvointiteknologia ikäihmisen turvana. Opinnäytetyö, AMK. Laurea-ammattikorkeakoulu, Otaniemi, hoitotyön koulutusohjelma. Viitattu 9.4.2018. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/100199/Rask\\_Paivi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/100199/Rask_Paivi.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Räsänen, R. 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön. Laatuhoiva.
- Sipilä, S., Rantanen, T. & Tiainen, K. 2008. Lihasvoima. Julkaisussa Gerontologia. 2.p. Helsinki: Duodecim, 107-119.
- Stenberg, L. 2014. Ikäihmisten asenteet, toiveet ja käyttäjäkokemus. Julkaisussa Ikäteknologia. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 119-127.
- Toimintakyvyn ulottuvuudet. 2015. Toimintakyvyn ulottuvuuksien kuvaus Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sivustolla. Viitattu 30.3.2018. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>.
- Topo, P. 2008. Ikääntyminen ja teknologia. Julkaisussa Gerontologia. 2. p. Helsinki: Duodecim, 515-522.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9. p. Helsinki: Tammi.
- Vanhat & teknologia. N.d. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liiton Ikäteknologiakeskuksen toiminnan kuvaus KÄKÄTE-projektiin Ikäteknologian sivustolla. Viitattu 9.4.2018. <http://www.ikateknologiakeskus.fi/mita-teemme/vanhat-teknologia/>.
- Verma, I. & Hätönen, J. 2011. Ikäihmiset, asuminen ja teknologia. KÄKÄTE-raportteja 2/2011. Helsinki: KÄKÄTE-projekti.
- Viitala, T. 2012. Virtaa vanhuuteen. Ikäihmisten kotona asumisen tukeminen. Opinnäytetyö, AMK. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 9.4.2018. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/47626/Viitala%20Tarja.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Vuokra-asunnot. 2015. Vuokra-asuntojen kuvaus Oulun Seudun Mäntykoti ry:n sivustolla. Viitattu 29.3.2018. <http://www.mantykoti.fi/asumis-ja-hoivapalvelut/vuokra-asunnot/>.
- Väestö- ja oikeustilastot. 2015a. Tilastokeskus. Viitattu 9.4.2018. [https://www.tilastokeskus.fi/til/vaenn/2015/vaenn\\_2015\\_2015-10-30\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.tilastokeskus.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001_fi.html).
- Väestö- ja oikeustilastot. 2015b. Tilastokeskus. Viitattu 6.4.2018. [https://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn\\_2015\\_2015-10-30\\_tau\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tau_001_fi.html).
- Väestö- ja oikeustilastot. 2015c. Tilastokeskus. Viitattu 6.4.2018. [https://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn\\_2015\\_2015-10-30\\_kuv\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_kuv_001_fi.html).

## Liitteet

Liite 1. Suostumuslomake

### **Suostumuslomake**

Suostumus haastatteluun osallistumisesta

Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelija Juha Annala selvittää opinnäytetyössään teknologian mahdollisuuksia tukea ikäihmisten kotona asumista. Selvityksen aineisto kerätään haastattelemalla ja havainnoimalla.

Haastattelumateriaali nauhoitetaan, ja materiaali on vain opiskelijan käytössä. Haastattelumateriaali tuhoetaan analysoinnin jälkeen, haastateltavan henkilökohtaisista tiedoista tehdään tunnistamattomia. Opiskelija noudattaa salassapitosäännöksiä.

Suostun osallistumaan haastatteluun.

Allekirjoitus:

Päiväys:



## Liite 2. Haastattelurunko

### Teemahaastattelukysymyksiä

Perustiedot: Asiakas / omainen / henkilökunta

#### **Teemat:**

##### KEITTIÖ

Mitä teet huoneessa? Mitkä ovat jokapäiväisiä askareita? Onko käytössä apuvälineitä tällä hetkellä? Toimiiko apuväline tarpeita vastaavasti/tarkoitukseen? Tuottaako jonkin asian tekeminen hankaluuksia? (asian/tekemisen vältteleminen) Pystytkö suoriutumaan itsenäisesti keittiössä omasta mielestäsi? (liikkuminen, toiminnot) Jos et, minkälaisissa toiminnoissa tarvitsisit apua? (sairaudet, pelko, liikuntakyky) Onko asioita, joita haluaisit tehdä itsenäisesti, mutta et kykene? Minkä näet olevan suurin este itsenäiselle toiminnalle?

##### OLOHUONE

Mitä teet huoneessa? Mitkä ovat jokapäiväisiä askareita? Onko käytössä apuvälineitä tällä hetkellä? Toimiiko apuväline tarpeita vastaavasti/tarkoitukseen? Tuottaako jonkin asian tekeminen hankaluuksia? (asian/tekemisen vältteleminen) Pystytkö suoriutumaan itsenäisesti olohuoneessa omasta mielestäsi? (liikkuminen, toiminnot) Jos et, minkälaisissa toiminnoissa tarvitsisit apua? (sairaudet, pelko, liikuntakyky) Onko asioita, joita haluaisit tehdä itsenäisesti, mutta et kykene? Minkä näet olevan suurin este itsenäiselle toiminnalle?

##### MAKUHUONE

Mitä teet huoneessa? Mitkä ovat jokapäiväisiä askareita? Onko käytössä apuvälineitä tällä hetkellä? Toimiiko apuväline tarpeita vastaavasti/tarkoitukseen? Tuottaako jonkin asian tekeminen hankaluuksia? (asian/tekemisen vältteleminen) Pystytkö suoriutumaan itsenäisesti makuuhuoneessa omasta mielestäsi? (liikkuminen, toiminnot) Jos et, minkälaisissa toiminnoissa tarvitsisit apua? (sairaudet, pelko, liikuntakyky) Onko asioita, joita haluaisit tehdä itsenäisesti, mutta et kykene? Minkä näet olevan suurin este itsenäiselle toiminnalle?

## KYLPYHUONE

Mitä teet huoneessa? Mitkä ovat jokapäiväisiä askareita? Onko käytössä apuvälineitä tällä hetkellä? Toimiiko apuväline tarpeita vastaavasti/tarkoitukseen? Tuottaako jonkin asian tekeminen hankaluuksia? (asian/tekemisen vältteleminen) Pystytkö suorittamaan itsenäisesti kylpyhuoneessa omasta mielestäsi? (liikkuminen, toiminnot) Jos et, minkälaisissa toiminnoissa tarvitsisit apua? (sairaudet, pelko, liikuntakyky) Onko asioita, joita haluaisit tehdä itsenäisesti, mutta et kykene? Minkä näet olevan suurin este itsenäiselle toiminnalle?

Miten onnistuu liikkuminen asunnossa? Muut mahdolliset huoneet/tilat? Muita huomioita?

## Liite 3. Ehdotusten internetosoitteet

Ehdotus:	Toimitaja/lähde:	Internetosoite:
Ergonomiset aterimet	Haltija	<a href="https://www.haltija.fi/tuotteet/kodin-apuvalineet/keittio-ja-ruokailu/ergonomiset-aterimet-sundo/">https://www.haltija.fi/tuotteet/kodin-apuvalineet/keittio-ja-ruokailu/ergonomiset-aterimet-sundo/</a>
Monitoimiremmi	Haltija	<a href="https://www.haltija.fi/tuotteet/kodin-apuvalineet/keittio-ja-ruokailu/monitoimiremmi/">https://www.haltija.fi/tuotteet/kodin-apuvalineet/keittio-ja-ruokailu/monitoimiremmi/</a>
Taivutettavat aterimet	Senioreiden kauppa	<a href="https://www.senioreidenkauppa.fi/helppokayttoiset-taivutettavat-aterimet">https://www.senioreidenkauppa.fi/helppokayttoiset-taivutettavat-aterimet</a>
Hihna aterimille	Senioreiden kauppa	<a href="https://www.senioreidenkauppa.fi/hihna-helppokayttoisille-aterimille">https://www.senioreidenkauppa.fi/hihna-helppokayttoisille-aterimille</a>
Jääkaapin oven vipukahva	Electrolux	<a href="https://www.huoltopalvelu.com/epages/huoltopalvelu.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/Huolto/Products/2082100088">https://www.huoltopalvelu.com/epages/huoltopalvelu.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/Huolto/Products/2082100088</a>
Jääkaapin oven avauspoljin	Electrolux	<a href="https://www.huoltopalvelu.com/epages/huoltopalvelu.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/Huolto/Products/960016731">https://www.huoltopalvelu.com/epages/huoltopalvelu.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/Huolto/Products/960016731</a>
Mikroaaltouunin avausvipu	Electrolux	<a href="https://shop.electrolux.fi/Ruoanlaitto/Mikroaaltouunit/Ovenosat/Mikroaaltouunin-luukun-avausvipu/p/4055173118">https://shop.electrolux.fi/Ruoanlaitto/Mikroaaltouunit/Ovenosat/Mikroaaltouunin-luukun-avausvipu/p/4055173118</a>
Alasvedettävä hyllykkö	Epoq	<a href="https://epoq.fi/tuotteet/imove-alasvedettava-sailytys-seinakaapille/">https://epoq.fi/tuotteet/imove-alasvedettava-sailytys-seinakaapille/</a>
Ulosvedettävä hyllykkö	Epoq	<a href="https://epoq.fi/tuotteet/dispensa-junior-iii-poytakaapille-30-cm/">https://epoq.fi/tuotteet/dispensa-junior-iii-poytakaapille-30-cm/</a>
Sisälaatikko kaappiin	Epoq	<a href="https://epoq.fi/tuotteet/sisalaatikko-seinakaappiin/">https://epoq.fi/tuotteet/sisalaatikko-seinakaappiin/</a>
Kaappinostin	Apu-Tuote	<a href="http://www.aputuote.fi/INDI-(Easy-box).htm">http://www.aputuote.fi/INDI-(Easy-box).htm</a>

Piilokulma- mekanismi	Kaluste- tukku	<a href="http://www.kalustetukku.fi/tuote/keittio/lisavarusteet/mekanismi/wari-corner-piilokulmamekanismi/">http://www.kalustetukku.fi/tuote/keittio/lisavarusteet/mekanismi/wari-corner-piilokulmamekanismi/</a>
Laskeutuva kaappi	Ropox	<a href="https://ropox.com/products/ropox-kitchen">https://ropox.com/products/ropox-kitchen</a>
Seinälle ko- koontaitet- tava pöytä	HTH	<a href="https://www.hth-keittio.fi/keittiokalusteet/uutuudet/table-id/">https://www.hth-keittio.fi/keittiokalusteet/uutuudet/table-id/</a>
Seinälle tai- tettava sili- tyslauta	Ropox	<a href="https://ropox.com/products/ropox-kokken/ropox-kokken-strygebraet">https://ropox.com/products/ropox-kokken/ropox-kokken-strygebraet</a>
Kaapista ulosvedet- tävää silitys- lauta	Epoq	<a href="https://epoq.fi/tuotteet/silityslauta/">https://epoq.fi/tuotteet/silityslauta/</a>
Couch Tray nousutuki	Apu-Tuote	<a href="http://www.aputuotekauppa.fi/couch-tray-nousutuki-tuoliin-sohvaan-p-948.html">http://www.aputuotekauppa.fi/couch-tray-nousutuki-tuoliin-sohvaan-p-948.html</a>
Up-Lift is- tuin osan aputuki	Apu-Tuote	<a href="http://www.aputuote.fi/Nousutuet.htm">http://www.aputuote.fi/Nousutuet.htm</a>
Armi Aktii- vituoli	Armi	<a href="http://armi-aktiivituoli.fi/">http://armi-aktiivituoli.fi/</a>
Scotty nos- totuoli	Apukauppa	<a href="http://www.apukauppa.fi/product/193/scotty-nostotuoli">http://www.apukauppa.fi/product/193/scotty-nostotuoli</a>
Helppo- käyttöinen kaukosää- din	Senioreiden kauppa	<a href="https://www.senioreidenkauppa.fi/helppokayttoinen-tv-kaukosaadin">https://www.senioreidenkauppa.fi/helppokayttoinen-tv-kaukosaadin</a>
Helppo- käyttöinen kaukosää- din	Dementia Online Shop	<a href="https://www.dementiaonlineshop.com/Kaukosaaedin-TV-helppokaeyttoinen">https://www.dementiaonlineshop.com/Kaukosaaedin-TV-helppokaeyttoinen</a>

Kaukosäätimellä toimiva valaistus	Somfy	<a href="https://www.somfy.fi/tuotteet/kotiautomaatio/valaistus">https://www.somfy.fi/tuotteet/kotiautomaatio/valaistus</a>
Kaukosäätimellä ja puheella toimiva valaistus	Philips	<a href="https://www.philips.fi/c-p/3261031P7/hue-white-ambiance-being-kattovalaisin">https://www.philips.fi/c-p/3261031P7/hue-white-ambiance-being-kattovalaisin</a>
Kaukosäädin valaistukseen	LedStore	<a href="https://ledstore.fi/kaukosaadin-led-himmennykseen-valo-neljalle-ryhmalle">https://ledstore.fi/kaukosaadin-led-himmennykseen-valo-neljalle-ryhmalle</a>
Sängynjalankorokkeet	Tukimet Oy	<a href="http://www.tukimet.fi/tuotteet/kalusteet-ja-lisalaitteet/sangynjalan-korottaja-10-cm-aukko-6x6-cm-puinen">http://www.tukimet.fi/tuotteet/kalusteet-ja-lisalaitteet/sangynjalan-korottaja-10-cm-aukko-6x6-cm-puinen</a>
Otetikas	Respecta	<a href="http://kuvasto.respecta.fi/p/4596-otetikas-nauha-flexigrip-175x9-cm-8-kahvaa/">http://kuvasto.respecta.fi/p/4596-otetikas-nauha-flexigrip-175x9-cm-8-kahvaa/</a>
Moottoroidut sängyt	Lojer	<a href="https://www.seniorikalusteet.fi/">https://www.seniorikalusteet.fi/</a>
Älypeitto	Smartduvet	<a href="https://www.smartduvet.com/">https://www.smartduvet.com/</a>
Pidike	König	<a href="https://www.kauppasatama.fi/tuote/KNM-FMTM40/Tablet-teline-saadettava-7-12-1-kg">https://www.kauppasatama.fi/tuote/KNM-FMTM40/Tablet-teline-saadettava-7-12-1-kg</a>
Lattiateline taipuisalla varrella	Epzi	<a href="https://www.jimms.fi/fi/Product/Show/104473/arm-431/epzi-lattia-teline-jossa-taipuisa-varsi-tableteille-7-10-4-hopea">https://www.jimms.fi/fi/Product/Show/104473/arm-431/epzi-lattia-teline-jossa-taipuisa-varsi-tableteille-7-10-4-hopea</a>
Korotin	Dementia Online Shop	<a href="https://www.dementiaonlineshop.com/epages/dementia.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/20111021-11092-64659-1/Products/PAI-0010">https://www.dementiaonlineshop.com/epages/dementia.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/20111021-11092-64659-1/Products/PAI-0010</a>
Housunpidike	Respecta	<a href="http://kuvasto.respecta.fi/p/13180-pantlock-housunpidin/">http://kuvasto.respecta.fi/p/13180-pantlock-housunpidin/</a>
Housunpukija	WingsPants	<a href="http://www.wingspants.com/">http://www.wingspants.com/</a>

Housunpu- kija (myös paidan)	Miracle Dressing Aid	<a href="https://www.miracledressingaid.com/home.html">https://www.miracledressingaid.com/home.html</a>
Esteetön kylpyamme	Apu-Tuote	<a href="http://www.aputuotekauppa.fi/esteeton-kylpyamme-c-35.html">http://www.aputuotekauppa.fi/esteeton-kylpyamme-c-35.html</a>
Hygienia- huone	Apu-Tuote	<a href="http://www.aputuote.fi/Hygieniahuone.htm">http://www.aputuote.fi/Hygieniahuone.htm</a>
Liikuteltava käsiallas	Ropox	<a href="https://ropox.com/products/ropox-baderum/ropox-baderum-swing-line">https://ropox.com/products/ropox-baderum/ropox-baderum-swing-line</a>
Free-swing -vetolaite	Abloy	<a href="https://www.abloy.fi/fi/abloy/abloyfi/tuotteet/ratkaisut/joustava-ja-esteeton-oviymparisto-abloy-xxx-xx/">https://www.abloy.fi/fi/abloy/abloyfi/tuotteet/ratkaisut/joustava-ja-esteeton-oviymparisto-abloy-xxx-xx/</a>
Kaukoa- vaimella toimiva äly- lukko	Yale	<a href="https://www.yale.fi/fi/yale/etusivu/alykas-koti/yale-doorman/">https://www.yale.fi/fi/yale/etusivu/alykas-koti/yale-doorman/</a>