



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

Please cite the original version: Leppäniemi, T. & Honkonen, A. (2019) Teknologia voi lisätä kotona asumisen vuosia ja parantaa arkea. Eläkkeensaaja 5, s. 5.

URL: <https://elakkeensaajat-fi-bin.directo.fi/@Bin/47fb551ff77d4b93cf649ee6e605a134/1569481040/application/pdf/591844/Esaaja%20%202019%20sivuja.pdf>

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

Teknologia voi lisätä kotona asumisen vuosia ja parantaa arkea

Miten analoginen sukupolvi pärjää digitaalisessa ajassa? Millaista apua teknologia voisi tuoda kotona asuvan ikäihmisen arkeen? Näitä asioita kysyivät Laurean opiskelijat viime syksynä opintoprojektissaan itseltään ja ympäristöltään tutustuessaan ikäihmisten arkeen sekä saatavilla olevaan terveys- ja hyvinvointiteknologiaan.

Opiskelijat ja ikäihmiset kohtasivat tärkeiden teemojen äärellä, kun opiskelijat havainnoivat kohdehenkilön kotona pärjäämistä, yleisesti ikäihmisten ja vammaisten arkisia haasteita, sekä terveysteknologian mahdollisuutta tuoda niihin apua ja ylipäänsä tietoisuutta arjen auttavista ratkaisuista.

Opintojakso huipentui yhteiseen seminaaripäivään, jossa opiskelijatiimit esittelivät havainnointityönsä tuloksia ja niihin ideoimiaan ratkaisuja ja näkökulmia. Yleisimmin esiin nostettuja haasteita tämän kohderyhmän elämästä olivat mm. seuraavat asiat:

- Liikkumisvaikeudet kotona ja kodin ulkopuolella
- Kodin turvallisuus
- Teknologisten palvelujen ja tuotteiden tavoitettavuus haasteet (kun ei ole esim. älypuhelin tai internetiä)
- Taloudelliset haasteet
- Yksinäisyys

Kuulostavatko teemat tuntuilta? Tässä artikkelissa käsittelemme kotona asumisen näkökulmaa opiskelijaprojektin tulosten, TEKNO-hankkeen kyselyn sekä saatavilla olevan terveys- ja hyvinvointiteknologian kautta.

Liikkumisen haasteet

Liikkumisvaikeudet nousivat haastattelu- ja havainnointitutkimuksessa esiin selkeimmin. Tätä puoltaa myös laajempi tehty nimetön kysely, jonka tuloksissa esteettömyysasiat nousivat keskiöön. Mielenkiintoinen tulos oli se, että liikkumisen ja fyysisen toimintakyvyn haasteista mainitsivat useimmin ikäihmisten omaiset ja hoitava henkilökunta, ei henkilö ja koka itse.

–Kynnys teknologian käyttämiseen on korkealla. Se enakkoluulon kynnys nimitäin. Rollaattori on siitä hyvä esimerkki: sitä jotenkin häpeää, ja tuntee olevansa niin vanha, jos rollaattorilla joutuu kulkemaan, eräs ikäihminen summasi tuntojaan.

Opiskelijoille tällaisten näkökulmien esiin tuominen on hyvin arvokasta tietoa. Vain näin he voivat ymmärtää apuvälineiden käyttöön liittyviä

kynnyksiä, niin henkisiä kuin fyysisiä.

Liikkumisen haasteita on erilaisia. Toisella kävelykyky voi olla heikentynyt ja kaatumisen vaara suuri. Tämä lisää pelkoa liikkumisesta ja pienentää elinpiiriä. Toisella taas jalat pelaavat, mutta haasteena onkin muistamattomuus. Liikutaan nopeasti, mutta suunta tai olinpaikka voi olla pimennossa. Näihin molempiin on yhtenä ratkaisuna turvarannekkeet ja -kellot sekä paikantimet.

Turvarannekkeiden ja paikantimien avulla ikääntynyt itse ja hänen omaisensa saavat turvaa ja mielenrauhaa. Omainen voi seurata ikääntyneen läheisensä liikkumista reaaliaikaisesti ja tarvittaessa voi ottaa puheyhteyden henkilön kanssa. Ikääntynyt itse voi tehdä hälytyksen esimerkiksi kaatumistapauksessa, jolloin hän saa nopeasti yhteyden omaiseen.

Turvarannekkeita, -kelloja ja paikantimia on paljon erilaisia ja eri toiminnoilla olevia. Esimerkkejä tällaisista ratkaisuista ovat muun muassa Vivago DOMI -älyturvpuhelin, PPO Track Mini S -paikannuslaite sekä PPO Smartsole -paikantavat pohjalliset. Itselle sopivin löytyy vertailemalla, kokeilemalla ja testaamalla.

Turvattomuuden tunnetta kotona

Ikäihmisten turvattomuuden tunne häilyi TEKNO-hankkeen opiskelijoiden ja ikäihmisten keskusteluissa pieninä, mutta hyvin konkreettisina asioina.

Talon pääovea esimerkiksi pidettiin auki vieraille, koska aina sitä ei päässyt ketterästi avaamaan jonkun soittaessa ovikelloa. Ei liene satumaa, että monen ikäihmisen mieleen oli teknologiaesittelyistä jäänyt juuri turvallisuuteen liittyvät asiat, kuten liesivahti ja kodin turvakamera.

Keittiössä kodin paloturvallisuutta lisäävät liesivahdit, jotka varmistavat liedien turvallisen käytön ja ruoanlaiton. Jos liesi menee esimerkiksi vahingossa päälle tai se on liian kauan päällä, liesivahti hälyttää vaaratilanteesta. Jos hälytystä ei kuitata

pois, liesivahti katkaisee liedestä sähköt.

Liesivahti estää liedien tulipalot ennen myrkyllisten kaasujen muodostumista ja palon syttymistä. Tämä on tärkeää, sillä yli 60 prosenttia palokuolemista johtuu juuri myrkyllisistä palokaasuista. Liedien takaseinälle tai liesituulettimeen asennettavia liesivahteja ovat esimerkiksi Safera Airis ja Innohome Liesivahti.

Taloon sisäänpääsyyn liittyviä turvateknologiaratkaisuja ovat esimerkiksi ovisilmäkamera ja Pindora-älylukko. Ovisilmäkamera on perinteisen ovisilmän tilalle asennettava, kaksisuuntaisella puheyhteydellä varustettu kamera, jonka kautta talon asukas pääsee tarkistamaan oven takana olevan henkilön sekä keskustelemaan tämän kanssa ilman, että ovea tarvitsee avata.

Ovisilmäkameraan voi yhdistää myös sähköisen oven avauksen. Pindora-älylukko on ulko-oven lisälaitte, joka mahdollistaa lukon avaamisen langattomasti matkapuhelimella ilman avaimia. Tällä hetkellä laite on kotihoidon käytössä, mutta tarkoituksena on, että myös yksityinen käyttäjä voisi jatkossa hankkia tuotteen itselleen.

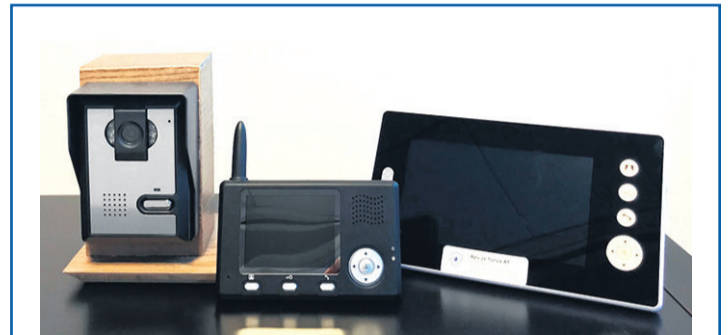
Kodin liikkumishaasteet nousivat esiin myös turvattomuuden osalta, kun opiskelijat havainnoivat, että liikkuminen arkisissa askareissa onnistui, mutta esimerkiksi palotilanteen hädässä tilanne voisi olla vakava. Haastatteluissa avun kutsuminen mietittyi ikäihmisiä: milloinkohan on tarpeeksi hätä, ettei turhaan soittelisi apua.

Turvateknologiasta ei ole hyötyä kaapin perällä

Tiedämme kaikki, etteivät teknologiset välineet auta, mikäli niitä ei oteta käyttöön. Ikäihmisistä jotkut laitteet tuntuivat vähän pelottavilta ja vierailta. Etenkin niiden hinta pelottaa: kallista hankintaa ei haluta rikkoa.

”Kun ei tiedä, mitähän tapahtuu jos tuostakin napista painaa. Jää sitten painamatta ja käyttämättä.”

Mainituista tutkimustuloksista tekniikka ja digitalisten laitteiden tuomat haasteet



Ovisilmäkameraan voi liittää pienen, 3,5” tai isomman, 7” näytön. Kamera asennetaan oven ulkopuolelle ja langaton näyttö voi olla asunnon sisällä siellä missä asukaskin on. Kuva: Teknologialainamo, Laurea-ammattikorkeakoulu.



Innohome Liesivahdit estävät tehokkaasti liesipalojen syttymistä ja takaavat siten turvallisemman ruoanlaiton. Kuva: Innohome Oy.



PPO Smartsole -paikantavien pohjallisten perimmäinen tarkoitus on taata käyttäjälleen turvallinen liikkuminen ja nopea avunsaanti hädän hetkellä. Kuva: PPO Elektroniikka Oy.

löytyvät myös. Ne mainittiin omaisen ja läheisten tuloksissa noin 20 prosentissa vastauksista, joka oli enemmän kuin missään muussa ryhmässä.

Jotta turvateknologiasta olisi hyötyä, sitä tulisi käyttää. Teknologian käyttäminen vaatii kunnollisen tuotteen perehtymisen ja käytön opettelun. Tämä taas vaatii selväsanaista opastusta ja jopa kädestä pitäen opettelua varsinkin niiden käyttäjien kohdalla, joille teknologia ei ole kovin tuttua.

Opastuksen ja tuen lisäksi itse teknologian tulee olla helppokäyttöistä ja suunnittelussa tulee huomioida käyttäjäryhmän tarpeet ja toiveet. Oikein käytetyllä teknologialla on selkeä vaikutus ikääntyneen turvallisuuden tunteeseen sekä itsenäisen kotona asumisen turvaamiseen.

Tiina Leppäniemi
Anniina Honkonen
Laurea-ammattikorkeakoulu