

Arkea helpottavat välineet

Opas ikäihmisille



ISSN 1236-116X

ISBN 952-00-1860-3 (nid.)

ISBN 952-00-1861-1 (PDF)

Piirrokset: Elina Vanninen

Taitto: AT-Julkaisutoimisto Oy

Paino: Yliopistopaino, Helsinki 2005

Tiivistelmä

*Arkea helpottavat välineet. Opas ikäihmisille.
Helsinki 2005. 48 s. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita;
ISSN 1236-116X; 2005:25. ISBN 952-00-1860-3 (nid.),
ISBN 952-00-1861-1 (PDF)*

Sosiaali- ja terveysministeriö ohjasi sille osoitetuista valtionneuvoston ns. tulevaisuuspaketti-määrärahoista 2,2 miljoonaa euroa Vanhusten ja vammaisten itsenäisen suoriutumisen edistäminen - ITSE-hankkeelle (2001–2004). Hankkeessa pyrittiin parantamaan sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstön, palvelujen käyttäjien ja heidän omaistensa tietoja ja osaamista teknologian ja tietotekniikan hyvistä ratkaisuista mm. itsenäisen asumisen ja kommunikaation helpottamiseksi.

Hankkeessa tuli esille, että ikääntyvillä henkilöillä ja heidän omaisillaan on tarve saada tietoa jokapäiväistä elämää tukevista teknologisista ratkaisuista. Samalla selvisi, että käyttökelpoista tietoa niistä on vaikea löytää. ITSE-hankkeessa päätettiin laatia opas, josta tätä tietoa saa. Opas antaa neuvoja siihen, millainen on turvallinen koti- ja asuinympäristö, millaisilla välineillä voi tukea toimintakykyään ja mistä saa lisätietoa näistä asioista.

Opas jakautuu kolmeen osaan. Toimintaa tukevia välineitä käsittelevä luku kaksi antaa tietoa aistitoimintoja tukevista välineistä. Tässä osassa rohkaistaan lukijaa tutustumaan myös tietotekniikkaan. Sen hallinta auttaa tarpeen tullen myös korkeaan teknologiaan perustuvien apuvälineiden ja turvajärjestelmien käyttöön ottoa.

Luku kolme tutustuttaa kodin toimivuutta ja turvallisuutta lisääviin välineisiin ja ratkaisuihin. Ikääntymisen aiheuttamia toimintahaittoja jokapäiväiseen elämään voidaan vähentää poistamalla ympäristöstä esteitä ja ottamalla käyttöön toimintaa helpottavia välineitä. Tunnistamalla vaaratekijöitä voidaan ehkäistä kotitapaturmia.

Luvussa neljä kerrotaan välineistä, jotka helpottavat arkiaskareiden tekemistä. Jos nivelissä on jäykkyyttä tai kipuja, kumartuminen on vaikeaa tai lihasvoima on heikentynyt, toimintaa voidaan tukea sekä välineillä että omaksumalla uusia tapoja toimia.

Oppaan lopussa on tietoa siitä, mistä ikääntyvät ihmiset voivat hankkia lisätietoa vanhuutta tukevista sosiaali- ja terveystalvveluista sekä välineiden hankintapaikoista.

Asiasanat:

apuvälineet, asuminen, ikäihmiset, oppaat, sosiaalipalvelut, teknologia, vanhukset, välineet

Sammandrag

Hjälpmedel som underlättar vardagen. Handbok för seniorer. Helsingfors 2005. 48 s. Social- och hälsovårdsministeriets handböcker; ISSN 1236-116X; 2005:25. ISBN 952-00-1860-3 (inh.), ISBN 952-00-1861-1 (PDF)

Av ett anslag inom ramen för statsrådets s.k. framtidspaket anvisade social- och hälsovårdsministeriet 2,2 miljoner euro till ITSE-projektet för främjande av äldre och handikappade personers självständiga livsföring (under åren 2001–2004). I projektet strävade man efter att förbättra social- och hälsovårdspersonalens samt klienternas och deras anhörigas vetskap och kompetens avseende sådana teknologiska och informationstekniska lösningar som underlättar bl.a. klienternas självständiga boende och kommunikation.

Inom projektet framkom att äldre och deras anhöriga har behov av att få information om teknologiska lösningar som stöder det dagliga livet. Samtidigt blev det uppenbart att det var svårt att finna användbar information om dessa. Det beslutades att man inom ITSE-projektet skulle utarbeta en handbok som skulle tillhandahålla denna typ av information. Handboken ger råd i hur en trygg hem-

och boendemiljö fungerar, med vilka redskap man kan stöda sin funktionsförmåga och varifrån man erhåller ytterligare information om dessa frågor.

Handboken är uppdelad i tre delar. Kapitel två, som tar upp funktionsstödjande redskap, ger information om hjälpmedel som stöder sinnesfunktionerna. I denna del uppmuntras läsaren att även bekanta sig med IT. Bemästrandet av IT hjälper en att vid behov ta i bruk hjälpmedel och trygghetssystem som baserar sig på högteknologi.

Kapitel tre gör en förtrogen med redskap och lösningar som gör att hemmet fungerar bättre och blir tryggare. Funktionshinder i vardagslivet till följd av åldrande kan reduceras genom att avlägsna hinder i omgivningen och genom att utnyttja redskap som underlättar funktioner. Genom att identifiera riskfaktorer kan man förebygga olycksfall i hemmet.

I kapitel fyra redogör man för redskap som gör det lättare att klara av vardagssysslorna. Om lederna är stela eller värker, om det är svårt att böja sig ner eller om muskelkraften har försvagats kan man stöda funktionerna med både redskap och genom att anamma nya sätt att arbeta.

I slutet av handboken finns information om var äldre människor kan erhålla ytterligare information om social- och hälsovårdstjänster som erbjuder stöd för äldre och om de platser där man tillhandahåller redskap.

Nyckelord:

boende, handböcker, hjälpmedel, socialservice, teknologi, åldringar, äldre

Summary

Equipment facilitating everyday living. A handbook for older people. Helsinki 2005. 48pp. Handbooks of the Ministry of Social Affairs and Health, Finland; ISSN 1236-116X; 2005:25. ISBN 952-00-1860-3 (print), ISBN 952-00-1861-1 (PDF)

The Ministry of Social Affairs and Health allocated a sum of EUR 2.2 million from the so called future package appropriations of the Government assigned to the Ministry to the ITSE project for promoting the independent living of older people and people with disabilities (2001-2004). The purpose of the project was to improve the knowledge and skills of social welfare and health care staff, service users and their relatives regarding good solutions provided by technology and information technology with a view to e.g. facilitating independent living and communication.

The project showed that ageing people and their relatives really need information about the possibilities provided by new technology in support of everyday living. At the same time it was found out that it is difficult to find usable information on them. Accordingly, the ITSE project decided to prepare a handbook with such information.

The handbook gives advice on how to create a safe home and living environment, on equipment that supports one's functional capacity and from where one can obtain additional information on these issues.

The handbook is divided into three parts. Chapter 2, which deals with equipment supporting people's everyday living, gives information on assistive devices that support sensory functions. In that part the reader is encouraged to get acquainted with information technology, too. Its mastery is useful also when taking into use assistive devices and security systems based on high technology.

Chapter 3 presents assistive equipment and solutions that increase the functionality and safety of the home. Functional impairments caused by ageing that affect everyday living can be reduced by eliminating barriers in the environment and taking into use new devices that facilitate everyday coping. Injuries in the home can be prevented by identifying their risk factors.

Chapter 4 tells about equipment that facilitates the performance of everyday chores. In case of stiffness or pain in joints, difficulty in bending down or weakened muscle strength, activities can be supported by both equipment and by adopting new ways of operating.

The handbook informs about where ageing people can obtain further information on social and health services in support of old age and the places where assistive equipment is available.

Key words:

assistive devices, equipment, handbooks, housing, older people, social services, technology

Sisällys

<i>Tiivistelmä</i>	3
<i>Sammandrag</i>	5
<i>Summary</i>	7
<i>1 LUKIJALLE</i>	11
<i>2 TOIMINTAA TUKEVIA VÄLINEITÄ</i>	12
2.1 <i>Näkemistä helpottavia välineitä</i>	12
2.2 <i>Lukemista helpottavia välineitä</i>	13
2.3 <i>Kuulemista helpottavia välineitä</i>	13
2.4 <i>Käsillä tekemistä helpottavia välineitä</i>	15
2.5 <i>Välineitä liikuntaan</i>	17
2.6 <i>Välineitä yhteydenpitoon ja tiedonhankintaan</i>	20
2.7 <i>Välineitä muistamiseen</i>	22
<i>3 KODIN TOIMIVUUTTA JA TURVALLISUUTTA LISÄÄVIÄ VÄLINEITÄ</i>	23
3.1 <i>Valaistus sisällä ja ulkona</i>	23
3.2 <i>Pihat ja käytävät</i>	24
3.3 <i>Portaat ja kynnykset</i>	24
3.4 <i>Eteiset ja kulkuväylät</i>	24
3.5 <i>Lukot ja ovet</i>	26
3.6 <i>Lattiat ja matot</i>	26
3.7 <i>Tukikahvat</i>	26
3.8 <i>Hanat ja säätimet</i>	27

3.9	<i>WC- ja peseytymistilat</i>	27
3.10	<i>Istuimet</i>	29
3.11	<i>Vuoteet</i>	30
3.12	<i>Säilytystilat</i>	32
3.13	<i>Auto, mökki ja matkustaminen</i>	32
3.14	<i>Paloturvallisuus</i>	33
4	<i>KOTITÖITÄ HELPOTTAVIA VÄLINEITÄ</i>	34
4.1	<i>Välineitä keittiöön</i>	35
4.2	<i>Välineitä hygienianhoitoon</i>	38
4.3	<i>Välineitä pukeutumiseen</i>	39
4.4	<i>Välineitä vaatehuoltoon</i>	40
4.5	<i>Välineitä siivoamiseen</i>	42
4.6	<i>Välineitä piha- ja puutarhatöihin</i>	43
5	<i>SUUNNITELMALLISTA IKÄÄNTYMISTÄ</i>	44
6	<i>MISTÄ NÄITÄ VÄLINEITÄ SAA?</i>	45
7	<i>TIETOA VÄLINEISTÄ JA PALVELUISTA</i>	46
8	<i>OMAT MUISTIINPANOT</i>	47



1 Lukijalle

Iän tuomasta, vuosien varrella kertyneestä elämänkokemuksesta on hyötyä. Se auttaa meitä elämään ja toimimaan rohkeasti ja ennakkoluulottomasti. Tiedämme, mitä osaamme. Uskallamme olla uteliaita kaikkeen uuteen silloinkin, kun iän lisääntyessä toimintakykymme heikkenee.

Iän myötä aistitoiminnat heikentyvät, liikkeet kömpelöityvät ja tasapaino huononee. Näistä aiheutuvia haittoja voi vähentää monin tavoin: parantamalla kodin ja asumisympäristön toimivuutta ja turvallisuutta; omaksumalla voimavaroja ylläpitäviä toimintatapoja; ottamalla avuksi erilaisia välineitä. Tämän oppaan tarkoituksena on antaa tietoa välineistä ja toimintatavoista, joilla voi itse vaikuttaa ympäristöönsä ja toimintakykyynsä. Kukin voi poimia ideoista itselleen sopivimmat.

Tämä opas on valmistettu osana kansallista, vanhus- ja vammaisten henkilöiden itsenäistä suoriutumista edistänyttä ITSE-hanketta. Hanke sai rahoituksensa valtioneuvoston ns. tulevaisuuspaketti-määrärahoista vuosina 2001–2004. Oppaan on laatinut erikoissuunnittelija Pirjo-Liisa Kotiranta Stakesista. Tukea työhön antoivat toimintaterapeutti Harriet Jacobson Helsingin kaupungin Malmin sairaalasta, toimintaterapian lehtori Aila Pikkarainen Jyväskylän ammattikorkeakoulusta, fysioterapeutti Tarja Saari Janakkalan terveyskeskuksesta ja kehittämispäällikkö Anna-Liisa Salminen Stakesista sekä lukuisat muut apuvälinealan asiantuntijat ja useat eläkeläisjärjestöjen jäsenet.



2 Toimintaa tukevia välineitä

2.1 Näkemistä helpottavia välineitä

Iän myötä lisääntyvä näön huononeminen, niin sanottu ikänäkö tuo mukanaan tarpeen käyttää suurentavia lasia. Tavanomaisimpia ovat lukulasit. Monessa tilanteessa on apua myös erilaisista suurennuslaseista. Niitä on saatavana usean kokoisia ja eri käyttötarkoituksiin sopivia. Taskuun mahtuva suurennuslasi on hyvä apu kaupassa hyllymerkintöjen ja pienten tuoteselosteiden lukemiseen. Sanaristikoiden tekemiseen sopii pöytätelineessä oleva ja neulomisen avuksi kaulaan ripustettava suurentaja. Suurta tarkkuutta vaativaan työhön tuo apua suurennuslasivalaisin. Jos näkö on heikentynyt huomattavasti, lukutelevisiosta on apua sekä lukemiseen että kirjoittamiseen.

TV-kuvaruudun suurentaja helpottaa television katsomista. Suurentaja sijoitetaan pöytätasolla olevan television ruudun eteen. Suurennustarkkuutta säädetään muuttamalla suurentajan etäisyyttä ruutuun nähden.

Ranne-, pöytä-, ja seinäkelloja on saatavana isonäyttöisinä ja selkeänumeroisina. Valaistujen näyttöjen kirkkautta voi säätää itselle sopivaksi. Hämäritunnistimella varustetussa kellossa näyttö kirkastuu ympäristön valon pimetessä. Pimeässä ajan näkemistä ilman silmälaseja helpottaa projektiokello. Sen numeronäytön voi heijastaa näkymään seinällä tai katossa. Niin sanotusta puhuvasta kellosta kuulee kellonajan ja päivämäärän puheena.

Lankapuhelimen pienten numeroiden näkemistä helpottaa näppäinten päälle kiinnitettävät suuret näppäin-

tarrat. Saatavana on myös erilaisia isonäppäimisiä puhelimia. Matkapuhelimissa löytyy helppokäyttömalleja, joissa on myös tavallista suuremmat näppäimet. Joissakin matkapuhelimissa pystyy suurentamaan näytön tekstikoon.

Ommellessa langan pujottamista neulansilmään helpottaa langanpujotin. Niitä on saatavana useanlaisia sekä silmänеulaa, ompelukoneen neulaa että parsinneulaa varten. Saatavana on myös valolla varustettu langanpujotin/-ratkoja. Heikosti näkevän avuksi löytyy sekä käsin- että koneompeluun erikoisneuloja, joissa lankaa ei tarvitse pujottaa.

2.2 Lukemista helpottavia välineitä

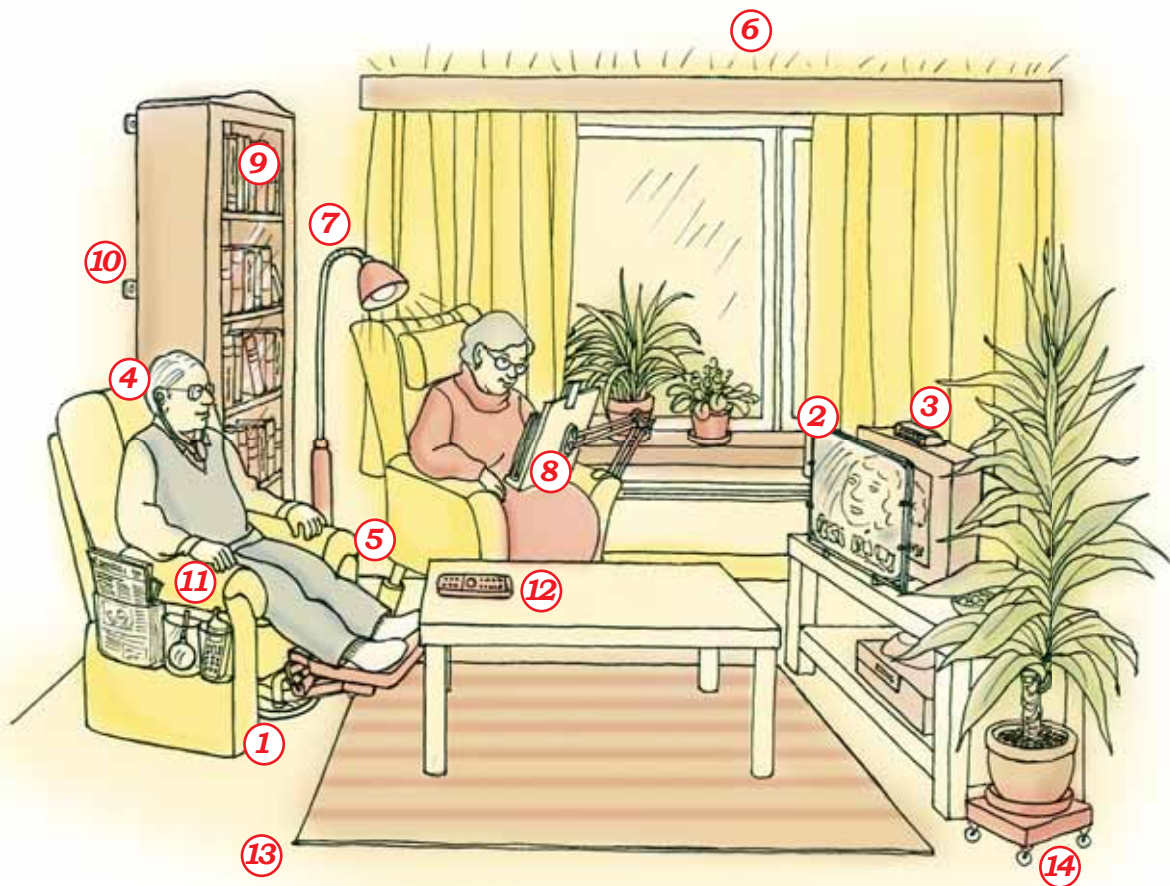
Mitä painavampi kirja, sitä enemmän kädet väsyvät lukiessa. Kirjan voi asettaa kirjatelineelle nojatuolin tai sängyn viereen tai pöydällä pidettävään kirjatukeen. Sängyssä lukiessa voi käyttää apuna myös vuodepöytää, jossa on kääntyvä ja kallistuva taso. Hyvän lukemisasennon sängyssä antaa kohottava sängynpäätty. Jalkaosasta säätyvässä sängyssä voidaan kohottaa myös polvia, jolloin selän ja jalkojen kulma antaa mukavan asennon.

Lukemisen sijasta kirjoja voi kuunnella äänikirjoina. Niitä on saatavana CD-levyille ja C-kaseteille luettuina. Äänikirjojen valikoima on lisääntymässä.

2.3 Kuulemista helpottavia välineitä

Kuulemisen vahvistaminen, tukeminen tai korvaaminen voi olla tarpeen useassa tilanteessa.

Televisioihin ja radiolaitteisiin voidaan liittää langalliset tai langattomat kuulokkeet. Niillä voi kuunnella TV- ja radio-ohjelmia haluamallaan äänenvoimakkuudella häi-



OLOHUONEESSA

Mies istuu säädettävässä nojatuolissa (1). Suurentava ruutu (2) suurentaa TV-kuvan. Television päällä oleva kuuntelulaite (3) ohjaa äänen kuulumaan kuulokkeiden (4) kautta. Rouva istuu jalankorottajilla (5) varustetussa nojatuolissa. Ikkunan yläpuolella kotelossa valoputki, josta valo (6) heijastuu katon kautta tasaisesti huoneeseen. Jalkalamppu (7) antaa lisävaloa kirjatelineessä (8) olevaan kirjaan. Muut kirjat ovat pölyltä suojassa kirjakaapin lasiovien (9) takana. Korkea kaappi on kiinnitetty seinään (10) kaatumisen estämiseksi. Nojatuolin käsinojalla suoja (11), jonka taskuissa helposti saatavilla mm. puhelin, lehtiä ja suurennuslasi. Sohva-pöydällä yksi kaukosäädin (12), jolla toimivat sekä TV, video että cd- ja dvdsoittimet. Maton alla liukuestekangas (13), joten matto ei mene kasaan ja se on helppo imuroida. Isoa huonekasvia on helppo siirtää pyörillä varustelulla jalustalla (14).

ritsemättä ympäristöä tai häiriintymättä itse ympäristön äänistä. Uutiset, urheilutulokset, säätiedot ja aikatauluja voi lisäksi lukea tekstitelevisiosta.

Puhelimen hälytysäänen voimakkuutta voi säätää itselle sopivaksi. Ovikellon voi vaihtaa kovempiääniseen, samoin herätyskellon. Jos nämä eivät riitä, kaikkiin voidaan kytkeä soittoäänen vahvistin ja/tai tärustin. Äänenvahvistimissa on yleensä myös valohälytin, joka parantaa hälytyksen havaitsemista. Useissa matkapuhelimeissa on myös värinähälytin.

Kuulemista puhelimessa voi parantaa vaihtamalla puhelimen kuulokkeen korvakuulokkeisiin. Tavallisen lankapuhelimen voi vaihtaa vahvistinpuhelimeksi, jossa puheäänen voimakkuuden voi säätää kuulolleen sopivaksi. Jos oma puheääni on heikko, sen kuuluvuutta puhelimessa voi vahvistaa kuulokkeen mikrofoniin liitettävällä äänenvahvistimella.

Ikähuonokuuloinen kuulee keskustelukumppaninsa äänen, mutta hänen on vaikea saada selvää, mitä puhuja sanoo. Kuulemista voit helpottaa apuvälineellä, joka vahvistaa puhujan äänen ja vähentää taustääniä. Jos kuulo on alentunut huomattavasti, avun voi saada korvaan sovitettavasta kuulokojeesta.

2.4 Käsillä tekemistä helpottavia välineitä

Jos sormissa on vähän voimaa, tarttumaote on heikko tai nivelet ovat arat ja kipuherkät, työvälineiden tulee olla kevyitä ja paksuhkovartisia. Jos käsissä on vapinaa, työskentely on helpompaa painavalla kuin kevyellä työvälineellä. Jos käsien tai olkavarren liikkeet ovat rajoittuneet tai lihasvoima on heikentynyt kevyet ja ohut- ja pitkävartiset työvälineet helpottavat tekemistä.

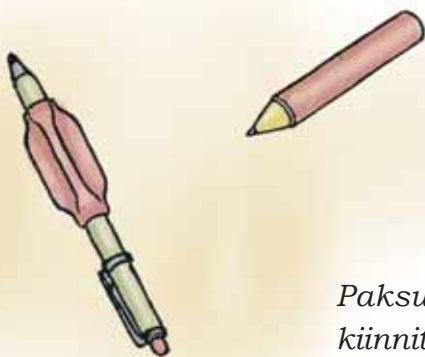
Kaikkien varrellisten työvälineiden vartta voi paksuntaa omaan käteen sopivaksi. Saatavana on sekä erilaisia valmiita paksunnoksia että leikattavaa paksunnosputkea, johon varsi pujotetaan.

Joustimella varustetut joustosakset helpottavat leikkaamista, jos käden puristusvoima on heikko.

*Joustosankasakset
avautuvat itse
joustosangan avulla.*



Kynällä kirjoittamista voi helpottaa hankkimalla itselleen ”omaan käteen sopivan” kynän. Tavallisista kynävalikoimista löytyy paksuja, ohuita, painavia, kevyitä ja muotoiltuja kyniä. Jos niistä ei löydy sopivaa, on olemassa muotoiltuja otteenmuuntajia eli kynänpitimiä, joihin voi kiinnittää tavallisen kynän.



*Paksunnospidikkeeseen
kiinnitetty kynä*

Kynän voi korvata kirjoitus- tai tietokoneella. Muistiinpanojen tekemiseen voi käyttää pientä sanelukonetta tai muistiinpanolaitetta tai matkapuhelimen tekstiviesti- ja kalenteritoimintoja. Matkapuhelimen tekstiviestien kirjoittamista voi nopeuttaa puhelimeen tallennettavalla valmiiden sanojen sanakirja-toiminnolla.

2.5 Välineitä liikuntaan

Toimintakykyään voi pitää yllä liikkumalla eri tavoin. Sopiva liikuntamuoto on se, mitä mieluummin tekee. Jos sen tekeminen vaikeutuu, kannattaa ottaa tueksi erilaisia välineitä. Jos joku liikuntamuoto käy raskaaksi, on hyvä etsiä vähemmän rasittava liikuntatapa.

Hyvät kengät tukevat jalkoja, mutta eivät purista. Iän myötä jalkoihin saattaa tulla muutoksia, jotka vaativat tukipohjallisia, korotuksia tai muita korjauksia jalkineisiin. Kaupoista on saatavana jalkineita, joiden lestissä on huomioitu vanhenevan jalan jalkaterän laskeutuminen ja leventyminen.

Paleleviin sormiin ja varpasiin saattaa löytyä apu paristolämmitteisistä sormikkaista, rukkasista ja sukista.

Kenkien päälle pujotettavat tai pohjiin kiinnitettävät liukuesteet vähentävät kaatumisia liukkailla keleillä. Kaatumisten varalta voi ottaa käyttöön lonkkien kohdalta pehmustetut lonkkahousut, jotka pehmentävät lonkkaan kohdistuvaa iskua ja ehkäisevät lonkkamurtumia.

Sauvakävely sopii lähes kaikille. Se on tehokas tapa pitää kuntoa yllä ja ennaltaehkäistä jalkavaivojen syntyä. Kävelysauvat rytmittävät kävelyä, jolloin liike ja vauhti pysyvät tasaisina. Sauvoilla kävely pehmentää kantaiskua ja polviin tulee sopiva jousto. Kävelysauvat antavat tukea myös lievään tasapainon heikkouteen tai epävarmaan liikkumiseen. Suositeltava kävelysauvojen pituus

saadaan, kun vähennetään omasta pituudesta 55 cm. Saatavana on myös kokoon meneviä sauvoja.

Polkupyörä on kaikille tuttu liikkumisväline. Vaihdepyörällä saa polkemiseen keveyttä. Jos polkeminen käy liian raskaaksi tai aiheuttaa kipuja, sähköavusteinen polkupyörä tai kolmipyöräinen sähkömopo ovat hyviä vaihtoehtoja. Molemmilla saa liikkua kevyen liikenteen väylillä eikä ajamiseen tarvita ajokorttia. Tasapainokyvyn vähentessä aikuinenkin voi hankkia polkupyöräänsä tukipyörät tai siirtyä kolmi- tai nelipyöräiseen polkupyörään.

Kaksi- tai kolmipyöräiset potkulaudat ja nelipyöräiset potkupyörät sopivat sekä kuntoiluun että katukäyttöön. Kokoontaitettavat mallit mahtuvat auton tavaratilaan. Varusteisiin kuuluvat jarrut, soittokello, heijastimet ja tavarakori sekä potkupyörissä istuin, jolla voi pysähtyä levähtää. Käsijarrut voidaan säätää omia käsivoimia vastaaviksi.

Tieliikennelain mukaan polkupyöräilijän on ajon aikana yleensä käytettävä asianmukaista suojakypärää. Myös potkulautailijoille ja -pyöräilijöille suojakypärän käyttö on suositeltava.

Lievää tasapainon heikkoutta tai ajoittaista liikkumisen epävarmuutta voi tukea kävelykepillä. Niitä saa puisina ja metallisina, oikea- ja vasenkätisinä, kokoon taitettavina ja pituussäädettävänä. Keppejä on saatavana sekä naisille että miehille sopivina. Lisävarusteita ovat jääpiikki, rannelenkki, kepin pidike ja lamppu.

Pyörällinen kävelyteline (kävelypyörä, rollaattori) antaa tukea kävelyyn, jos on tasapainovaikeuksia tai huimausta. Varusteisiin kuuluvat kahvajarrut. Lisävarusteita ovat tavarakori ja levähdysistuin. Kävelytelineissä on useita malleja ja kokoja. Kokoon taittuva kävelyteline mahtuu auton tavaratilaan.

Uinti rentouttaa, parantaa lihasten voimaa ja pitää yllä nivelten liikelaajuutta. Uintiharrastusta voidaan manipuolistaa erilaisilla välineillä. Uimalaudat, pötkylät,



LIKKUMISVÄLINEITÄ

Kävelykeppi (1), kolmipyöräinen sähkömopo (2), potkulauta (kickbike) (3), rollaattori (4), nelipyöräinen potkupyörä (5), kävelysauvat (6)

vesipuntit ja -painot tuovat vaihtelua vesivoimisteluun. Vesivyö mahdollistaa kävelyn ja juoksun vedessä. Vesipyöräily on uima-altaassa tapahtuvaa pyöräilyä, joka ei rasita niveliä.

Uimalasit suojaavat silmiä ja korvatulpat ja uimalakki tai -panta korvia veden vaikutuksilta. Vesiliikuntaa voi harrastaa silloinkin, kun on tahatonta virtsankarkailua. Sen mahdollistavat yksilöllisesti, mittatilaustyönä valmistetut uimasuojahousut, joita käytetään yhdessä inkontinenssisuojan kanssa uimapuvun tai -housujen alla. Allastossut tai liukuestesukat tukevat kävelyä sekä altaassa että muissa uimahallin tiloissa.

2.6 Välineitä yhteydenpitoon ja tiedonhankintaan

Puhelimen merkitys yhteydenpidon ja turvallisuuden välineenä korostuu iän lisääntyessä. Tärkeäksi tulevat myös puhelimen saaminen helposti käsille ja sen helppokäyttöisyys. Muistilla varustettuun puhelimeen voi tallentaa itselle tärkeimmät puhelinnumerot, ja lyhytnumerointi helpottaa niiden käyttöä.

Lankapuhelin on hyvä sijoittaa kotona sellaiseen paikkaan, että vastaamaan pääsee helposti. Tarvittaessa puhelinkoneita voi olla useita. Lattialla vapaasti olevia pitkiä johtoja tulee välttää. Ne kannattaa sijoittaa seinän vierustoilte, esimerkiksi suojakoteloihin. Vaihtoehtona pöydällä tai seinällä olevalle puhelimelle voi olla tukiasema, jossa on langaton puhelin. Sitä voi kuljettaa huoneesta toiseen ja siihen voi puhua myös pihalla.

Matkapuhelin eli kännykkä on monipuolinen väline ikäihmisten käyttöön. Mukana kulkeva puhelin lisää turvallisuutta kodin ulkopuolella. Matkapuhelinten valikoimassa on vaihtoehtoja muutamia toimintoja sisältävistä puhelimista hyvin laajoja toimintoja omaaviin. Kunnat ja muut tahot ovat ottamassa käyttöön yhä monipuolisempia puhelinverkossa käytettäviä, ikääntyville suunnattuja palveluja.

Tietokone on hyvä väline ikäihmisille. Oman tietokoneen hankkiminen ei ole välttämätöntä. Kirjastoissa, palvelukeskuksissa ja nettikahviloissa on kaikille tarkoitettuja yleisökoneita. Tietokoneen käyttäjäksi voi opetella tietokonekursseilla. Niitä järjestävät kansalais- ja työväenopistot, kirjastot sekä eläkeläis-, kansalais- ja vammaisjärjestöt. Kurssilla voi opetella sekä käyttämään tietokonetta, avata oman sähköpostiosoitteen että tutustua Internetin käyttöön.

Jos näkö tai käsien toiminta asettavat rajoituksia tietokoneen käytölle, niihin löytyy monenlaisia ratkaisuja.

Tietokoneisiin on saatavana eri kokoisia ja eri tavoin muotoiltuja näppäimistöjä. Jos yläraajojen liikeradat ovat rajoittuneet, on hyvä valita pieni näppäimistö. Sormien jäykkyydestä tai käsien vapinasta aiheutuvia virhelyöntejä voi vähentää isoilla näppäimillä tai näppäimistön päälle asetettavalla reikälevyllä. Näppäilyyn voi käyttää sormien sijasta kynää tai tikkua, jonka voi tarvittaessa paksuntaa. Tavallisen näppäimistön voi korvata näytöllä sijaitsevalla näppäimistöllä, jota voi käyttää hiiren napsautuksella tai painamalla ruutua. Näytön tekstin voi suurentaa ja taustan ja kirjainten väritystä vaihtaa. Koneen käyttöä voi yksinkertaistaa Helppokäyttö-ohjelman avulla.

Tietokoneen käyttöä voi ohjata joko kiinteästi näppäimistöön kuuluvalla (kannettavat tietokoneet) tai irrallisella hiirellä. Irrallisen hiiren voi valita omaan käteen ja omaan käyttöön sopivaksi.

Sähköposti on kätevä ja nopea tapa hoitaa sekä virallisia asioita että yhteyksiä sukulaisiin ja tuttaviiin. Oma sähköpostiosoite toimii missä tahansa koneessa. Saapuneita viestejä voi lukea koska tahansa. Viestit menevät perille muutamassa minuutissa jopa toiselle puolelle maailmaa. Viesteissä voi lähettää liitteitä asiapapereista valokuviin. Tarvittaessa sekä lähetetyt että tulleet viestit liitteineen voi tulostaa paperille.

Internet on maailmanlaajuinen avoin tietoverkko. Www- eli verkkosivustot ovat kaikkien käytössä. Hakuohjelmilla voi etsiä tietoa mistä tahansa asiasta. Esimerkiksi oman kunnan verkkosivuilla on tietoa muun muassa ikäihmisille annettavista palveluista. Sivuilta löytyy myös lomakkeita palvelujen hakemista varten. Palautetta kunnalle sen palveluista voi antaa suoraan verkossa.

Verkkopalvelut ovat käyttäjien avuksi koottua tietoa eri asiakokonaisuuksista. Tällainen verkkopalvelu on esimerkiksi Stakesin ylläpitämä Apudata osoitteessa www.stakes.fi/apudata.

Oman pankin verkkopankissa voi asioida omilla pankkitunnuksilla, maksaa laskuja ja seurata omaa tiliään. Tarvitessa voi tulostaa kuitin ja tiliotteen.

Verkkokauppa mahdollistaa ostosten teon menemättä liikkeeseen. Verkossa voi ostaa lähes mitä tahansa. Tuotteisiin voi tutustua verkkosivuilla. Ostokset saa postin välityksellä, halutessa kotiin kannettuna. Maksut hoidetaan laskulla. Myös joillakin päivittäistavaraliikkeillä on oma verkkokauppansa.

Omaan tietokoneeseen asennettu verkkopuhelinohjelma mahdollistaa verkkopuhelujen soittamisen ilman erillisiä puhelinmaksuja.

Kuvapuhelin on verkkopuhelin, johon on liitetty webkamera. Se mahdollistaa ajantasaisen näkö- ja puheytymisen. Useissa kunnissa on kehitteillä ikäihmisille tarkoitettuja kunnallisia kuvapuhelinpalveluja kotipalvelun ja kotisairaanhoidon käyttöön. Digitaalisen television tuleminen tuo kunnille keinon palveluiden tarjoamiseen myös television kautta.

2.7 Välineitä muistamiseen

Muistamisen tueksi on olemassa monia keinoja. Muistilappujen tekeminen ja kalenterin käyttö auttavat suunnittelemaan ajankäyttöä ja muistamaan sovitut tapahtumat. Matkapuhelimen kalenteriin voi kirjoittaa muistettavat asiat ja ohjelmoida puhelimen hälyttämään tiettyyn aikaan. Lääkeannostelijan käyttäminen helpottaa lääkkeiden oton muistamista. Keittiöajastin, niin sanottu munakello sopii käytettäväksi ruoanlaiton lisäksi kaikkeen muuhunkin muistuttamiseen. Televisio-, video- ja dvdkanavien erillisten kaukosäätimien käyttöä helpottaa niiden toimintojen yhdistäminen yhdelle ”One for all” -kaukosäätimelle. Television kylkeen voi laittaa ohjeen, mistä mikin kanava löytyy.



3 Kodin toimivuutta ja turvallisuutta lisääviä välineitä

Kotia ja sen ympäristöä on hyvä tarkastella ikääntymistä silmällä pitäen. Vastaako asunto ja sen ympäristö tarpeisiin, joita ikä tuo tullessaan? Toimivuutta ja turvallisuutta asumiseen saadaan monin tavoin.

3.1 Valaistus sisällä ja ulkona

Iän lisääntyessä silmä menettää kykyään nähdä tarkkaan etäisyyksiä. Sen sopeutumiskyky valovoimakkuuksiin heikkenee. Valon kirkkaus ja sijainti sekä valaisimen malli ja varjostin vaikuttavat näkemistarkkuuteen. Näkemistä haittaavat sekä häikäisy että varjot. Yleisvalon tulee valaista tila riittävästi. Eri toiminnot vaativat erilaisia kohdevaloja.

Kulkuväylien hahmottamista pimeässä auttaa, jos valaisimet ovat samalla puolella väylää. Ajastimella voidaan säätää halutut valaisimet sekä sisällä että ulkona syttymään tiettyyn aikaan, jolloin valoa on jatkuvasti. Pihalla, portaikoissa, kellareissa, ullakoilla ja eteisissä tarvitaan valo, joka valaisee oviaukot ja kulkureitit. Liiketunnistimen avulla syttyvä valo sopii hyvin näihin paikkoihin. Pistorasiaan liitettävä yövalo auttaa näkemään kulkureitin pimeissä sisätiloissa. Langattoman valokatkaisimen avulla sytytettävät ja sammutettavat valot poistavat pimeässä tilassa hapuilun.

3.2 Pihat ja käytävät

Liikkumisturvallisuus pihalla ja käytävillä paranee, kun ne ovat mahdollisimman vähän kaltevia ja pinnat ovat kovia, tasaisia ja liukumattomia. Kaikkina vuoden aikoina puhtaat ja talvella hyvin hiekoitetut kulkuväylät ja ulkortaat vähentävät kaatumisia.

3.3 Portaat ja kynnykset

Parhaan tuen sekä ulko- että sisäportaissa liikkumiselle antavat molemmilla puolilla portaita olevat kaiteet, jotka jatkuvat portaiden loppuun asti sekä portaikon ala- että yläpäässä. Seinään, lattiaan tai maahan taivutetut kaiteiden päät estävät takertumisen kaiteeseen esimerkiksi vaatteista.

Askelmien tulee olla luistamattomia. Etureunaan kiinnitetyt, portaiden väristä poikkeavat tarranauhat toimivat sekä liukuesteenä että helpottavat näkemään portaiden reunan. Portaikoissa tulee välttää mattoja tai ne tulee kiinnittää portaisiin liukumattomiksi. Liikkumista vaikeuttavat kynnykset voi yleensä poistaa. Jos poistaminen ei onnistu, kynnyksen voi luiskata. Luiskia on saatavana valmiina ja ne ovat helppoja asentaa.

Kahdessa tasossa olevan asunnon portaikkoon voi asentaa porrashissin helpottamaan liikkumista kerrosten välillä.

3.4 Eteiset ja kulkuväylät

Liukumaton lattiapinta ja kosteuden imevä, kasaantumaton matto vähentävät tapaturmavaaraa tultaessa ulkoa sisälle. Esteettömät kulkuväylät ja esteetön pääsy avattavien ikkunoiden ääreen vähentävät kotitapaturmia.



ETEISESSÄ

Eteisessä hyvä yleisvalo (1). Liikeilmaisain (2) sytyttää valon eteiseen tultaessa. Naulakko liukuovien takana (3). Kengät säilytetään omassa lokerikossaan (4). Postit putoavat postiluukusta koriin (5). Tarvikelipaston laatikot saa auki yhdellä kädellä (6). Lattialla liukumaton ja kosteutta imevä matto (7). Saapasrenki (8) auttaa kenkien pois ottoa, pitkävartinen kenkälusikka (9) jalkaan laittamista. Seinään kiinnitystä tangosta (10) voi ottaa tukea sekä istuttaessa että seisottaessa. Avaimen pysyvät tallessa avainkaapissa (11).

3.5 Lukot ja ovet

Ovilukon avaamista kankeilla tai kipeillä sormilla tai rankeilla auttavat avaimeen kiinnitettävä pidin ja kierrettävään lukkoon sopiva vipuvarsi. Kahvattoman ulko-oven vetämistä auki ja kiinni helpottaa molemmille puolille ovea kiinnitetyt vetokahvat. Oveen voi asentaa sähkölukon, jolloin ovi avataan painikeavaimella.

*Avainpidin.
Avain kiinnitetään vipuvarteen,
joka parantaa otetta avaimesta
käännettäessä.*



3.6 Lattiat ja matot

Lattiamateriaalien tulee olla luistamattomia silloinkin, kun lattian pinta on märkä. Eteis-, keittiö-, kylpyhuone- ja saunatiloihin on kehitetty karheita, luistamattomia lattiamateriaaleja, joita voi käyttää muissakin tiloissa. Mattojen alle laitettava liukuestekangas pitää ne paikoillaan. Matot on myös helppo imuroida.

3.7 Tukikahvat

Tasapainon heikentyminen lisää tarvetta pitää kiinni jostakin. Oikein asennetut tukikahvat tuovat turvallisuutta moniin toimiin. Tukikahvoja on saatavana eri kokoisina ja muotoisina käyttötarkoituksesta riippuen. Malleja on runsaasti, joten sisutukseen sopivia löytyy. Pesu- ja WC-tiloissa tukikahvoja voi olla useita. Seinään tai lattiaan kiinnitettävien tukikahvojen lisäksi on saatavana kylpy-

huone- ja keittiökalusteita, joissa on reunakaide. Siitä voi pitää kiinni työskenneltäessä tai siihen voi tarttua esimerkiksi äkillisen huimauksen sattuessa.

3.8 Hanat ja säätimet

Hanojen ja säätimien avaamista voi helpottaa erilaisten avaaajien ja vipuvarsien avulla. Yhden käden -hanat ja liiketunnistimella varustetut hanat ovat helppoja käyttää.

3.9 WC- ja peseytymistilat

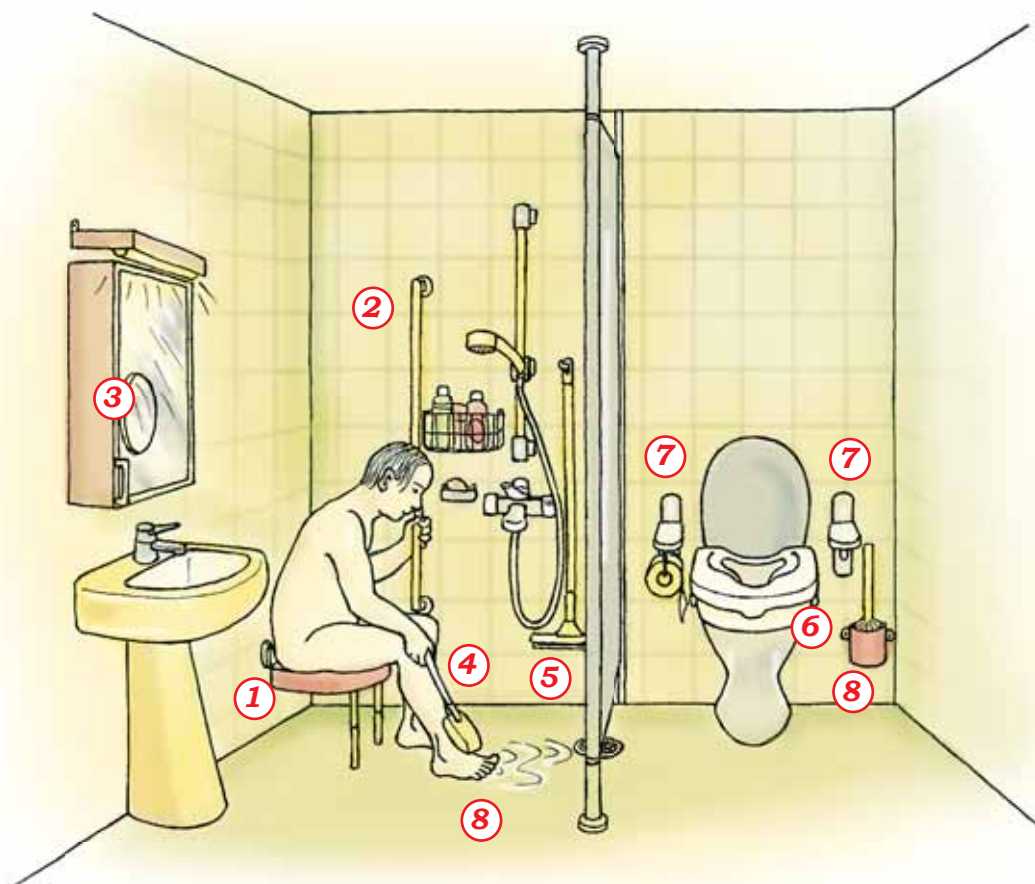
WC-istuimelta on helpompi nousta, jos se on tavanomaisista korkeampi. Matalan WC-istuimen voi korottaa istuimen päälle asetettavalla irrallisella korokerenkaalla, kiinteästi asennettavalla WC-korokkeella tai jalallisella WC-korottajalla. Tavallisen WC-istuimen voi myös vaihtaa korkeampaan malliin.

WC-istuimelle istuutumista ja nousua helpottavat myös käsinojat tai tukikahvat. Jalallinen ja käsinojallinen, kokoon taittuva WC-korottaja sopii alusastialla varustettuna käytettäväksi myös mökillä ja matkoilla.

Jos pyyhkiminen on hankalaa, WC-istuimelle voi asentaa huuhtelevan ja kuivaavan istuinrenkaan tai korvata WC-istuimen automaattisella, pesevällä ja kuivaavalla WC-istuimella.

Ammeen käyttöä voi helpottaa useilla keinoilla. Ammeeseen menoa ja siitä poistumista helpottavat ammeaskelma ja seinään kiinnitettävä tukikahva. Ammeen pohjalle asetettu ammematto estää liukastumasta. Istuutumista ja ylösnousua auttavat ammekahva tai ammekaide. Ammeen päälle voidaan asettaa ammeistuin tai ammelauta, jolloin voi istua ammeen reunan tasolla. Jos ammeen käyttö on hankalaa, sen tilalle voi rakentaa suihkutilan.

Suihkussa käyminen helpottuu, jos peseytyessä voi istua. Istuimeksi sopii vedenkestävä ja tukeva jakkara. Valmiina on saatavana sekä kiinteä- että säädettäväjal-kaisia suihkujakkaroita ja -tuoleja. Pieneen suihkutilaan sopii seinään kiinnitettävä taittuva suihkuistuin. Tuki-



KYLPYHUONEESSA

Suihkutilassa seinään kiinnitetty, taittuva suihkuistuin (1). Pitkästä tukikahvasta (2) saa tukea sekä istuttaessa että seisottaessa. Peili-kaapin ovesa erillinen suurentava peili (3). Pesemiseen pitkävartinen sieni/harja (4). Lattialasta (5) suihkutilassa helposti saatavilla. WC-istuimella korokerengas (6). Seinään kiinnitetty istuintukikahvat (7). WC-harja seinätelineessä (8). Lattiamateriaali märkänäkin luis-tamaton.

kahva suihkutilan seinässä helpottaa sekä seisomista suihkussa että istuimelle istuutumista ja siltä nousua. Jos käytössä on suihkuallas, tukikahvasta saa tukea altaaseen mentäessä ja poistuttaessa. Suihkutilassa tulee olla luistamaton lattiapinta tai suihkumatto.

Saunan lattiamateriaalin tai lattiaritilän tulee olla märkänäkin luistamaton. Valaistuksen tulee olla myös löylyhuoneessa hyvä. Kirkas valo lauteiden alla valaisee riittävästi ja antaa silti tunnelmallisen valon.

Lauteille nousua helpottavat tukikaiteet ja matalat askelmat tai matalat lauteet. Kiuas on hyvä suojata kaiteella. Jos lauteille on vaikea nousta, kiukaan voi upottaa lattiaan. Tällöin saunoja voi istua alimmalla lauteella ja saada riittävästi löylyä. Lauteiden tilalle voidaan asentaa paineilmakäyttöinen laudenostin, joka nostaa saunojan hänen haluamalleen korkeudelle.

Sähkökiukaassa säätimien tulee olla riittävän korkealla ja helposti käännettäviä. Löylyn heittoa voi helpottaa asentamalla kiukaan päälle vesihanan ja säätimen siten, että sitä voi käyttää lauteilla istuessa.

3.10 Istuimet

Hyvään tuoliin on helppo istuutua, siinä on hyvä istua ja siitä pääsee vaivattomasti ylös. Korkeasta tuolista on helpompi nousta ylös kuin matalasta tuolista. Kovahkolta istuimelta on helpompi nousta kuin pehmeältä istuimelta. Tukevat käsinojat auttavat istuutumaan tuoliin ja nousemaan ylös.

Tuolien, nojatuolien ja sohvien istuinkorkeutta voidaan nostaa tuolin jalkojen alle pantavilla jalankorottajilla. Niitä on saatavana kaiken muotoisiin tuolinjalkoihin sekä sokkelijalkoihin sopivina. Tuoleja, nojatuoleja ja sohvia valmistetaan myös korkeajalkaisina. Käsien tai sähköisesti säädettävissä nojatuoleissa voi istuja säätää istumisasentoaan tarpeensa mukaan.

Pöydän ääressä istuttaessa tulee istujan, tuolin ja pöydän mittasuhteiden sopia toisiinsa. Hyvän työskentelyasennon saa työtuolissa, jossa voi säätää istumakorkeuden ja istumisasennon kulloistakin tarvetta vastaavaksi. Pyörillä varustettua tuolia on helppo siirtää paikasta toiseen. Lukittavat pyörät lisäävät käyttöturvallisuutta.

Irrallinen, itselle sopiva istuintyyny on hyvä ratkaisu istumisongelmiin. Kantohihnalla varustettuna tyynyn voi siirtää helposti tuoliin, johon on istumassa. Sen voi ottaa mukaan kylään tai matkalle. Nojatuoliin, työtuoliin tai auton istuimeen voi laittaa myös erillisen ristiselän tuki-tyynyn.

3.11 Vuoteet

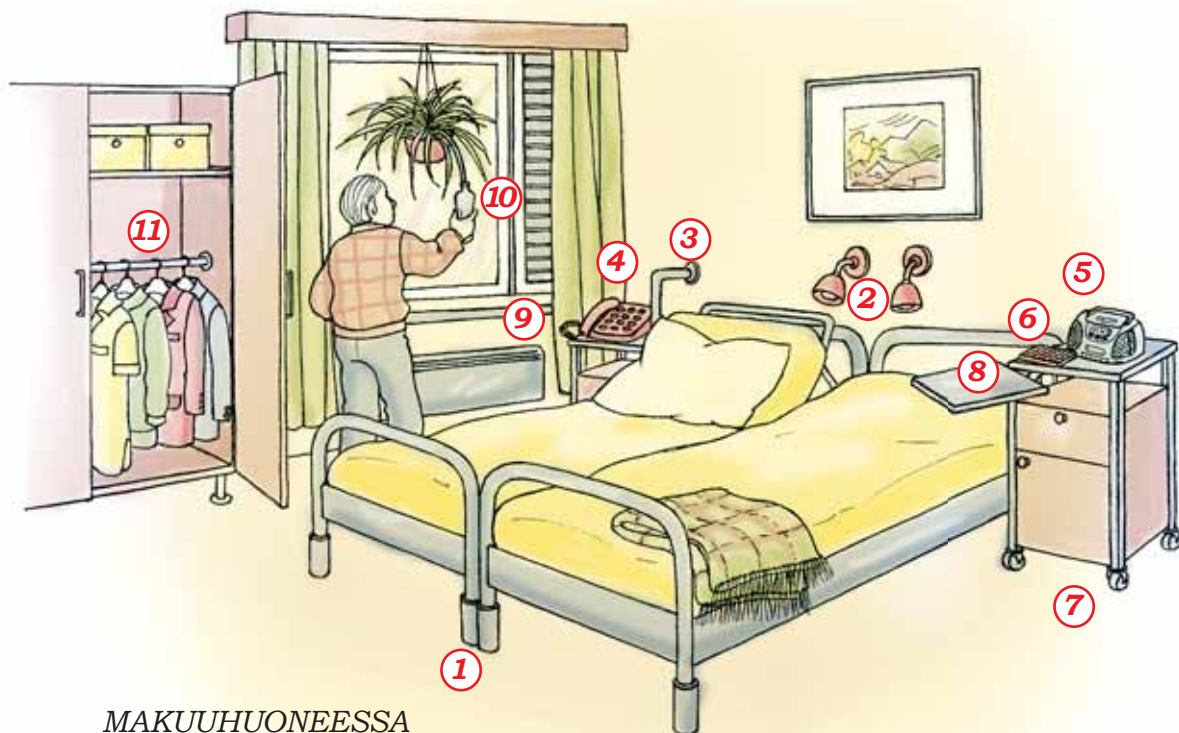
Sängyn korkeuden tulee olla sellainen, että vuoteeseen meno ja siitä nousu ovat vaivattomia. Vuoteen korkeutta voidaan nostaa patjoilla tai sängyn jalkojen alle laitettavilla korotuksilla. Saatavana on myös korkeajalkaisia ja korkeussäätöisiä sänkyjä.

Sängyn päätyjä säätelemällä voidaan muuntaa nukku- ma-asentoa. Ylävartalon kohottaminen hieman saattaa helpottaa hengittämistä. Jalkopään kohottaminen voi vähentää jalkojen turvotusta. Keinot vaihtelevat patjan alle sijoitettavasta irrallisesta, säädettävästä päädyn kohottajasta moottoroituun sänkyyn. Siinä voi sängyn asentoa vaihtaa sängyssä ollen.

Sängyn laitaa tai sängyn viereen, seinään kiinnitetty tukikahva auttaa sekä menemään sänkyyn että nousemaan siitä.

Patjan tulee olla kovuudeltaan sellainen, että sillä on hyvä levätä ja siitä on helppo nousta ylös. Tyynyn tulee tukea päätä niin, että niska ja hartiat saavat levon. Oma tyyny kannattaa ottaa myös matkalle mukaan.

Liukaspintainen aluslakana ja yöpuku, esimerkiksi puuvilla- tai silkkisatiininen, helpottavat sängyssä kääntymistä ja siirtymistä. Nukkuvasta ihmisestä erittyy kosteutta. Luonnonkuiduista (puuvilla, pellava, villa, silkki) valmistetut vuode- ja liinavaatteet vähentävät kosteuden tunnetta iholla ja tasaavat lämpöä nukkuessa. Markkinoilta löytyy myös palosuojattuja, vettähylyviä ja pölypungeilta suojaavia peitteitä, tyynyn- ja patjansuojia sekä liinavaatteita.



MAKUuhuoneessa

Sängyt korotettu jalkoihin asetetuilla korotuksilla (1). Patjan alla päädynkohottaja (2). Seinään kiinnitetty tukikahva (3). Yöpöydällä (turva)puhelin (4), kello(radio)(5) ja lääkeannostelija (6). Yöpöydässä lukittavat pyörät (7) ja kääntyvä pöytätaso (8). Tuuletusikkunan edessä vapaata tilaa (9). Ampelikukan kastelu kastelupullolla (10). Komerossa alas laskettu vaatetanko (11). Mattoja ei ole.

3.12 Säilytystilat

Komerosta ulos liukuvat hyllyköt helpottavat ruokatarviden, siivousvälineiden ja vaatteiden säilyttämistä. Vaatekomeroihin on saatavana sekä alaslaskettavia että komerosta ulosvedettäviä vaatetankoja. Usein käytettävät astiat on hyvä sijoittaa kaappien sijasta keittiön työtason alla oleviin laatikoihin. Hyvä järjestys ullakolla, kellarissa ja erilaisissa varastotiloissa vähentää vaaratilanteita. Lattialla seisovat, kapeat ja korkeat kirjahyllyt ja kaapit tulee kiinnittää seinään niiden kaatumisen estämiseksi, jos tulee esimerkiksi tarvetta ottaa äkillisesti tukea niistä.

3.13 Auto, mökki ja matkustaminen

Selän, lonkkien ja polvien jäykkyys tai kivut vaikeuttavat matalalle auton istuimelle istuutumista ja siltä ylös nousua. Erilaisilla istuintyynyillä voidaan lisätä istuinkorkeutta ja parantaa samalla istumismukavuutta. Etuistuimen tilalle voi asentaa ulos kääntyvän istuimen. Sähköinen avain ja ikkunanavaus, sisätilan lämmitin, ilmastointi, automaattivaihteet ja muut auton lisävarusteet helpottavat auton käyttöä, jos käsissä on toimintarajoitteita tai liikkuminen hankalaa.

Mökkielämässä kannattaa noudattaa samaa toimivuutta ja turvallisuutta kuin kotioloissa. Portaat, polut ja laiturit on hyvä varustaa kaiteilla. Ulkokuoneessa ja saunassa saattavat tukikahvat olla tarpeen. Kiuas kannattaa suojata kaiteella ja varmistaa lattian luistamattomuus. Veneessä tulee käyttää kelluttavia, oikean kokoisia veneilyliivejä.

Matkatavarat kulkevat mukavasti pyörillä vedettävissä matkalaukussa sekä selkärepussa. Paljon matkustava voi koota itselleen välinelaukun, jossa kulkevat matkalla

toimintaa helpottavat välineet. Matkalla voi olla tarvetta esimerkiksi hanan aukaisijasta, jota ei tarvita kodin hanojen avaamiseen.

3.14 Paloturvallisuus

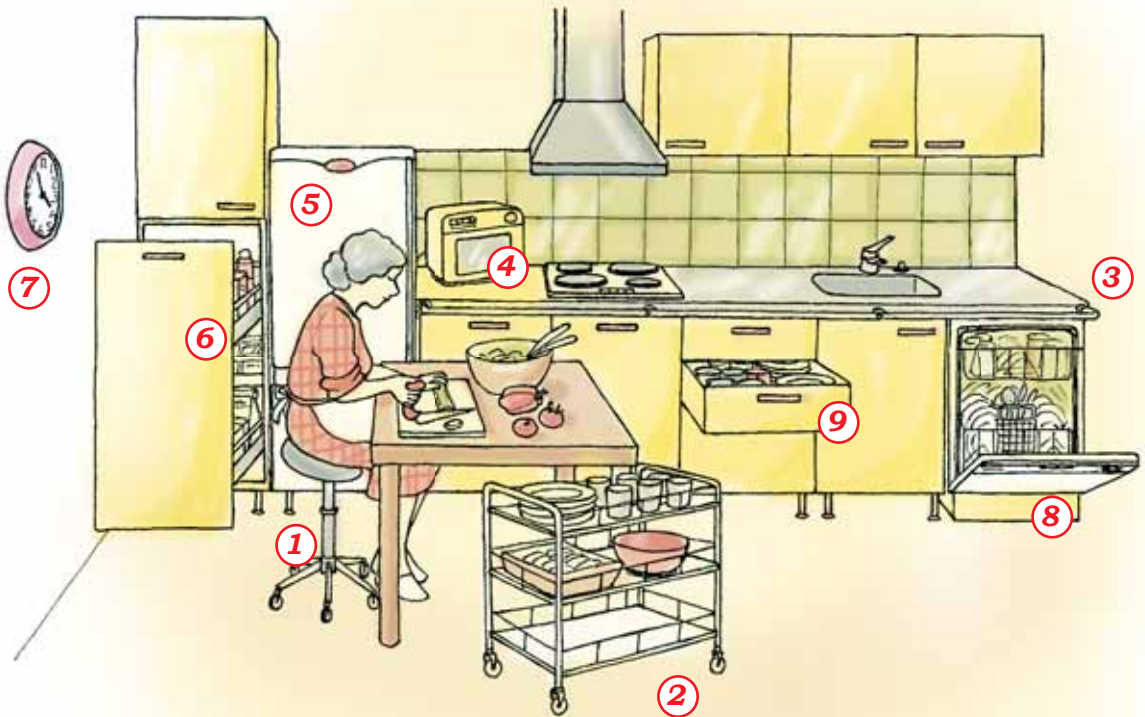
Pelastustoimilain mukaan asuinhuoneistoissa on oltava vähintään yksi palovaroitin. Se asennetaan aina kattoon. Seinän yläosassa oleva palovaroitin ei reagoi syttyneeseen tulipaloon riittävän aikaisessa vaiheessa. Varoittimen testaamisen ja pariston vaihdon helpottamiseksi varoitin voidaan varustaa paristorasialla, joka sijoitetaan sopivalle korkeudelle seinään. Huonokuuloisia varten on olemassa erilaisia tärinä- ja valolaitteilla varustettuja palovaroittimia sekä palovaroittimia, joiden hälytysäänen korkeutta voidaan muuttaa.

Tavallinen palovaroitin ei reagoi pelkkään häkään. Tulisijalla varustettuihin asuinhuoneistoihin on hyvä hankkia häkävaroitin.

Ajastimella varustettu liesi toimii vain ajastettuna ja virta katkeaa määrätyn ajan kuluttua. Tavalliseen sähkölieteen voi asentaa erillisen liesivahdin. Saatavana on myös liesivahti, johon voidaan liittää uunin toiminta. Silitysrautaan, kahvinkeittimeen ja muihin kuumeneviin laitteisiin, jotka vaativat erillistä virrankatkaisua, voi liittää ajastimen.



4 Kotitöitä helpottavia välineitä



KEITTIÖSSÄ

Lukittavilla pyörillä varustettu, korkeussäädettävä työtuoli (1). Pyörällinen pöytä astioiden ja ruokien kuljettamiseen (2). Työtason reunassa tukikaide (3). Mikroaaltouuni pöytätasolla (4). Jääkaappi matalan laatikoston päällä, kahva koko oven korkuinen (5). Pystykomerosta ulosvedettävä hyllykkö (6). Suurinumeroinen seinäkello (7) korkeudella, jossa ajan voi vaihtaa kiipeämättä. Usein käytettävät kupit ja lautaset on helppo siirtää astianpesukoneesta (8) työpöydän laatikostoon (9). Keittiön lattialla ei ole mattoa. Lattiamateriaali helposti puhdistettava ja luistamaton.

4.1 Välineitä keittiöön

Jos sormien nivelissä tai ranteissa on jäykkyyttä tai kipuja tai puristusvoima on heikko, kevyet astiat ja kevyet ja paksuhkovartiset välineet helpottavat sekä ruoanvalmistusta että ruokailua. Eri kokoisten veitsien, haarukoiden, lusikoiden, kauhojen ja muiden välineiden varren voi paksuntaa kevyellä paksunnosputkella. Jos käsissä on vapinaa, tukevat astiat, liukuestealusta ja painavat välineet helpottavat sekä työskentelyä että syömistä. Jos käsivoimat ovat heikot, juomista helpottaa isokorvainen muki tai pitkäjalkainen lasi.



*Paksunnosputkeen
pujotettu haarukka.*



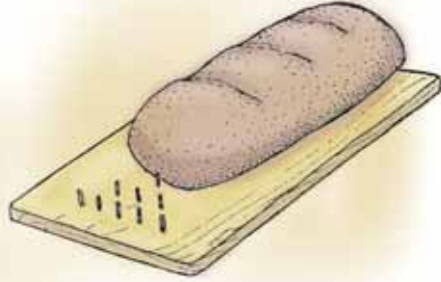
Paksuwartinen veitsi.

Pystykahvaisessa leikkuuveitsessä ja juustohöylässä kahvan asento säästää ranteen niveliä ja lisää voimaa otteisiin. Leikkaamista helpottaa piikkilauta, jossa piikit pitävät leikattavan paikoillaan. Joustosankaiset yleissakset ja kalanperkaussakset ovat kevyet ja helppokäyttöiset, koska joustin auttaa niiden avaamista.

*Pystykahvainen veitsi.
Pystykahvasta saa
hyvän otteen.*



*Leikkuulauta piikeillä.
Leipä, liha tai muu leikattava
kiinnitetään piikkeihin.
Laudan alla pitävä kumi.*



Pullojen, hillopurkkien ja lääkepurkkien avaamista helpottavat erilaiset vipuvarret ja liukuestemuovit, viili- ja jogurttipurkkien avaamista pihdit ja säilykepurkkien avaamista avaustelineet. Maito- ja mehupurkkien avaamisessa voidaan käyttää purkkiin kiinnitettävää kaatonokkaa. Sähkölieden katkaisijoiden kääntämistä voi helpottaa säätimiin tarkoitettu yleisavaajalla.



*Yleisvipuvarsi kierrettävien
hanojen, lukkojen, liesien
säätimien yms. kääntämiseen.*

*Kierrekorkin avaaja.
Avaa pullonkorkit, poistaa
tyhjiön ja antaa lisää
vipuvartta kierrekorkkien
avaamiseen.*





Joustosankaiset poimintapihdit. Vetoketjujen vetämiseen pakkausten avaamiseen, pienten esineiden poimintaan, kalanruotojen nyppimiseen ja viili- ja jogurttipurkkien avaamiseen.

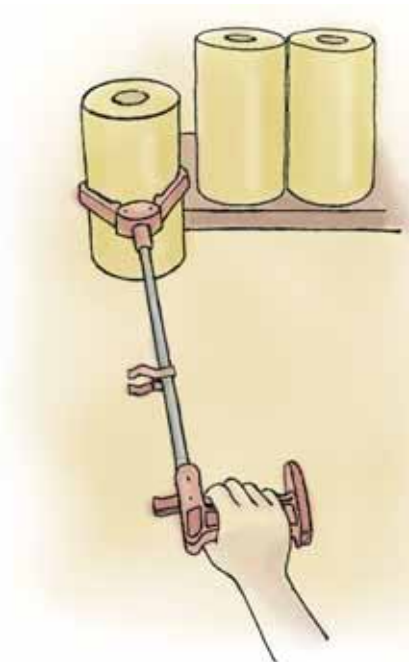
Kierrekannen avaaja. Tahmeapintaisella, pehmeällä, kartionmallisella avaajalla saa tiukan otteen pienten purkkien kuten lääkepurkkien kannesta.



Jos näkö on heikentynyt, näkemistä ruoanvalmistuksessa voidaan tukea ääni-ilmaisimilla. Puhuva vaaka kertoo, paljonko punnittava tavara painaa. Lasin tai kulhon reunalle pistettävä nesteilmaisin antaa äänimerkin, kun nestettä on astiassa riittävästi. Sähkölevylle, kattilan alle laitettavan maidonvartijalevyn liike aiheuttaa ääntä, kun neste kiehuu.

Painavat työvälineet tulee sijoittaa keittiössä niin, että ne saa käyttöön vähällä siirtelyllä. Yläkaappien ylimmille ja alakaappien alimmille hyllyille tulee sijoittaa kevyitä tavaroita. Niiden ottamisessa voi käyttää tarttumapihtejä, jolloin kumartelu ja kurottelu vähenee. Iän lisääntyessä tasapaino heikkenee, joten kiipeilyä tulee välttää. Tuolille nousemisen sijasta on käytettävä tukikaarella varustettuja tikkaita. Ne ovat turvallisemmat kuin tavalliset keit-

tiötikkaat. Pyörillä kulkeva kevyt apupöytä sopii tavaroiden kuljetukseen ruoanlaitossa, kattamisessa ja monessa muussa.



*Tarttumapihdit
tavaroiden poimi-
miseen hyllyltä
tai lattialta.*

4.2 Välineitä hygienianhoitoon

Iän myötä kumartelu, kurkottelu, käsien ja sormien taivuttaminen, jalannosto ja vartalon taivuttelut vaikeutuvat.

Pitkävartinen harja, pesusieni ja varpaanpesusieni vähentävät kumartelua ja käsien taivuttelua peseydyttäessä. Hiusten pesua ja laittoa helpottavat varrellinen hiustenpesin sekä pitkävartinen harja ja kampa.

Joustosankaiset tai pitkävartiset kynsisakset helpottavat kynsien leikkaamista. Kynsileikkureihin, -harjoihin ja -viiloihin saa erillisiä pitimiä tai paksunnoksia. Pitkävartinen kynsileikkuri sopii varpaankynsien leikkaamiseen.

Näön heikkeneminen hankaloittaa parranajoa ja muuta kasvohoitoa, varsinkin jos ei voi käyttää silmälaseja samanaikaisesti. Peiliin tai seinään kiinnitettävä tai pöydällä pidettävä suurentava peili on hyvä apu. Niitä on saatavana eri vahvuisesti suurentavina.

4.3 Välineitä pukeutumiseen

Jos nivelissä on jäykkyyttä, pukeutuminen vaikeutuu. Sukanvetolaite auttaa sukkien ja sukkahousujen pukeemisessa. Edestä aukeavat vaatteet ovat helpompia pukea kuin pään yli vedettävät. Pukeutumiskoukuista ja apukepeistä on apua, kun olkanivelissä on liikerajoituksia tai kumartelu tai käsillä kurottaminen on vaikeaa.

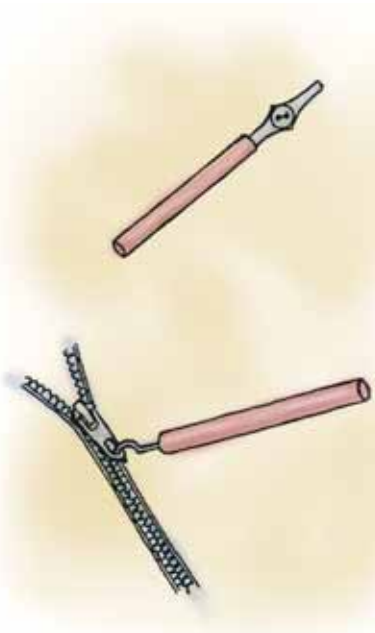


*Sukanvetolaite.
Sukkien ja sukkahousujen pukemiseen.*

Apukeppi, toisessa päässä koukku ja toisessa kumitutti; käytetään sekä pukeutumisen apuna että verhojen, ikkunoiden, ovien yms. avaamiseen ja sulkemiseen.



Painonapit ja tarrakiinnitys ovat helpompia käsitellä kuin napit. Nappikoukku voi auttaa nappien avaamista ja sulkemista. Vetoketjuun voi kiinnittää erillisen vetimen, johon on helppo tarttua. Avovetoketjuun kiinnitetty otelevy helpottaa ketjun sulkemista.



Nappikoukkuä käytetään nappien avaamiseen ja kiinni panemiseen.

Vetoketjun vetimellä avataan ja suljetaan vetoketjut helposti.

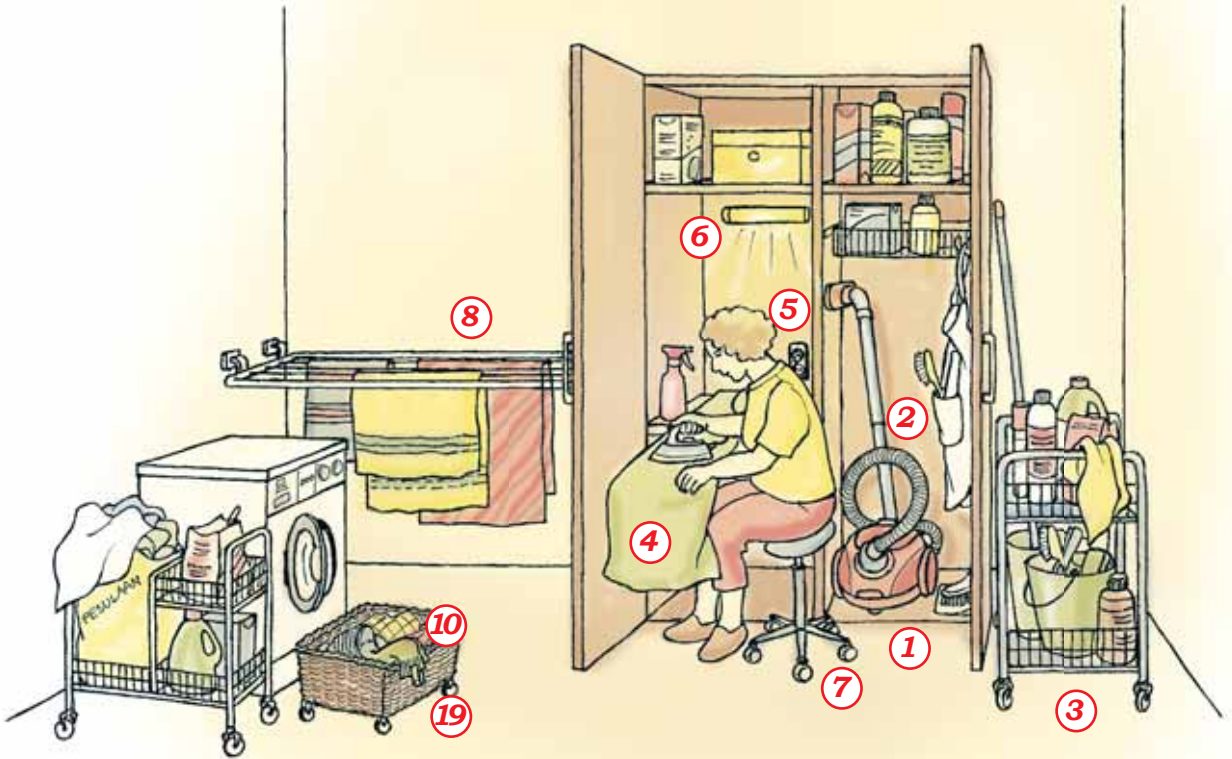
Tarrakiinnitys nauhojen tilalla tai joustavat kengänauhat helpottavat kenkien pukemista ja riisumista. Jos kumartuminen on vaikeaa, pitkävärtinen tai joustavavartinen kenkälusikka auttaa kenkien jalkaan laitossa ja saapasrenki pois ottamisessa.

4.4 Välineitä vaatehuoltoon

Jos pesukoneen säätimiä on vaikea kääntää sormin, siihen voi käyttää kääntämistä helpottavaa avajaa. Edestä avautuvan pesukoneen voi täyttää ja tyhjentää jakkaralla istuen. Pestyt vaatteet voi vetää koneesta suuaukon alle

asetettavaan koriin. Ulottumista koneen sisälle helpottaa tarttumapihtien käyttö. Päältä aukeavasta koneesta voi ottaa toisella kädellä tukea täytettäessä ja tyhjennettäessä konetta.

Lattialla seisova kuivausteline helpottaa pyykin ripustamista ja keräämistä. Mitä kuivemmaksi kone linkoaa vaatteet, sitä helpompia ne ovat käsitellä. Kuivausrummussa kuivattu pyykki pölyää vähemmän kuin narulla kuivunut.



KODINHOITOTILASSA

Pölynimuri sokkelittoman siivouskomeron lattialla (1). Imurin suuttimet ym. pienet välineet esiliinan taskuissa (2) ja isot siivousvälineet siivousvaunussa (3). Komerosta esiin vedettävä silityslauta (4), komerossa sähköpistoke (5) ja lamppu (6). Pyörällinen, korkeussäädettävä työtuoli (7), riittävän matala kuivausteline (8) ja pyörällinen pyykkikori (9). Sukkapiidikkeellä (10) toisiinsa kiinnitetyt sukat pysyvät yhdessä pesukoneessa, narulla ja kaapissa.

Silitetyt vaatteet pölyävät vähemmän kuin silittämättömät. Komeroon tai työpöytään kiinnitetty, ulos vedettävä silityslauta on helppo ottaa esille ja panna pois. Sen äärellä voi silittää istuen, jolloin voimia kuluu vähemmän kuin seisoen silitettäessä. Mitä kevyempi silitysrauta, sitä kevyempi sitä on käyttää. Mitä painavampi rauta, sitä parempi on silitystulos. Mitä suurempi vesisäiliö höyrystilytsraudassa, sitä painavampi se on.

4.5 Välineitä siivoamiseen

Siivous helpottuu, kun siivousvälineet ovat kevyitä ja kätehen sopivia. Pienet siivousvälineet kulkevat mukana siivousesiliinan taskuissa. Vesisankoa on helppo kuljettaa pyörällisessä sankotelineessä. Vaihtoehtoisesti sankoa ja välineitä voi kuljettaa pienessä siivousvaunussa. Mopinvarteen ja pölynimurin putkeen voi kiinnittää käyttöä helpottavan kahvan.

Pölynimurin käyttöä helpottavat sen keveys ja hyvin pyörivät pyörät. Mitä tehokkaampi on imuteho, sitä parempi on siivousjälki ja ilman puhtaus.

Ns. robotti-imuri imuroi itsenäisesti. Se liikkuu imuroitavassa tilassa, väistää huonekaluja ja palaa imuroituaan laturiinsa.

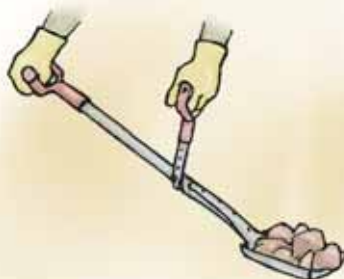
Jos kodissa on useita kerroksia, imurin kuljettamiselta edes takaisin portaissa välttyy, jos kussakin kerroksessa on oma imurinsa tai talossa on keskuspölynimuri.

Siivouskomerosta ulosvedettävä hyllykkö tai ulosvedettävät laatikot helpottavat siivousvälineiden käyttöä. Pölynimuri tai siivousvaunu on helppo vetää esille komerosta, jossa ei ole sokkelia. Pitkävartinen pesin ja kuivauslasta mahdollistavat ikkunan pesun lattialla seisten.

4.6 Välineitä piha- ja puutarhatöihin

Pitkävartisiin piha- ja puutarhatyökaluihin (lapiot, haravat) voidaan kiinnittää erilliset kahvat helpottamaan niiden käyttöä. Painavat työvälineet kannattaa vaihtaa kevyempiin.

Lapioon ja muihin varrellisiin työkaluihin kiinnitettävä apukahva.



Ohutvartisiin pientyövälineisiin voi laittaa otetta parantavia paksunnoksia. Pystykahvalliset harat ja pienet lapiot säästävät ranteen niveliä ja lisäävät voimaa työkentelyyn. Matala, kevyt jakkara tai pyörällinen penkki helpottavat kitkemistä kasvimaalla. Pyörivä istutusalausta helpottaa työskentelyä istutettaessa taimia ruukkuihin. Korotettu istutuslava ja pysty kasvihuone vihannesten ja yrttien viljelyssä vähentävät kumartelua. Kukkien kastelua pihalla helpottaa pyörillä liikkuvalla, saranoidulle alustalle kiinnitetty kastelukannu.

Isoja, lattialla olevia huonekasveja on kevyt siirtää, jos ne ovat pyörällisillä alustoilla. Riippukukkien kastelua varten on saatavana kaarinokalla varustettu kastelupullo, joka vähentää kurkottelua.



5 *Suunnitelmallista ikääntymistä*

On hyvä ennakoida iän tuomia haittoja asioissa, joissa se on mahdollista. Lisää kotisi turvallisuutta ja toimivuutta. Tee ratkaisuja, jotka ehkäisevät tapaturmia. Ota käyttösi välineitä ja keinoja, jotka helpottavat liikkumista ja arkiaskareita. Pidä toimintakykyäsi yllä liikkumalla, ulkoilemalla ja syömällä terveellisesti.

Jaa viikkosiivous usealle päivälle. Luovu raskaista maistoista ja pölyä keräävistä esineistä. Teetä suursiivous, ikkunoiden pesu ja raskaat pihatyöt ulkopuolisilla. Pidä puhelin helposti saatavilla. Käy saunassa tai kylvyssä silloin, kun olet virkeä. Tee kauppamatkat kävellen ja kuljeta kauppatavarat kotiin vaikka pyörillä vedettävässä ostoslaukussa, saat samalla hyötyliikuntaa.

Pidä yhteyttä ystäviisi. Osallistu ja harrasta. Käytä hyväksesi eläkeläisalennuksia matkustamisessa, opiskelussa ja kulttuuririennoissa. Jos et vielä osaa, opettele käyttämään tietokonetta ja matkapuhelinta. Osallistu ikäihmisten liikuntaryhmiin. Hae oman kuntasi terveyskeskuksen kuntoneuvolasta ohjeita kuntosi ylläpitämiseksi. Tutustu paikkakuntasi vanhusten palvelukeskuksen tarjoamiin palveluihin. Liity eläkeläisjärjestöön, saat vertaisryhmän, jonka kanssa vanheta.



6 Mistä näitä välineitä saa?

Suuri osa tässä oppaassa mainituista välineistä on tuotteita, joita myydään hyvin varustetuissa kaupoissa, tavarataloissa ja erikoisalojen liikkeissä (esimerkiksi urheiluliikkeet, huonekaluliikkeet). Osa kerrotuista välineistä on kehitetty vähentämään erityisesti pysyvien toimintarajoitteiden aiheuttamia haittoja. Näitä apuvälineitä myyvät apuvälineiden erikoisliikkeet. Välineitä on saatavana myös verkkokaupoissa.

Jokaisella meistä on oikeus saada apua silloin, kun kotona asumisessa on ongelmia, turvallisuus on uhattuna tai itse ei enää kykene tekemään arjen tehtäviä. Kun jokin sairaus, vamma tai toimintavajavuus aiheuttaa tarpeen apuvälineisiin, ne saa käyttöön terveyskeskuksesta. Turvapuhelimesta ja asuntoon tarvittavista muutostöistä huolehtii kunnan sosiaalitoimi.



7 Tietoa välineistä ja palveluista

Välineitä myyvien liikkeiden yhteystiedot löytyvät puhelinluettelosta. Tietoa apuvälineistä sekä niitä myyvistä erikoisliikkeistä löytyy Stakesin ylläpitämästä verkkopalvelusta www.stakes.fi/apudata. Siellä on myös yhteystiedot valtakunnallisiin vammais-, sairausryhmä- ja eläkeläisjärjestöihin sekä linkkejä muihin verkkopalveluihin.

Useissa kunnissa on ”senioripysäkki”, ”ikäpiste” tai muu vastaava ikäihmisille tarkoitettu tila, josta voi hakea tietoa ikääntyvien palveluista kunnan alueella. Sieltä saa tietoa myös paikallisten eläkeläis-, kansalais-, sairausryhmä- ja vammaisjärjestöjen tarjoamista palveluista.

Oman kunnan apuvälinepalveluista saa tietoa terveyskeskuksen apuvälineyksiköstä ja asumiseen liittyvistä apuvälineistä sosiaalitoimistosta.

Kunnan verkkosivuilla on tietoa muun muassa kunnan palveluista ikäihmisille sekä mahdollinen kunnan vanhuspoliittinen ohjelma. Kunkin kunnan verkkosivut löytyvät kunnan nimellä, esimerkiksi www.vaala.fi tai osoitteessa www.kunnat.net kohdasta kuntahakemisto.

Lisää tietoa toimintakykyä parantavista välineistä sekä kodin turvallisuutta lisäävistä keinoista löytyy seuraavista julkaisuista:

- Apuvälinekirja. 2003. Salminen, A-L., toim. Kehitysvammaliitto.
- Turvallisia vuosia. Tietoa kotitapaturmista ikäihmisille ja heidän läheisilleen -opaslehtinen 6/2004. Terveyden edistämisen keskus.
- Turvallisesti kotona — Ohjeita ja ideoita kotitapaturmien ehkäisyyn ja ensiapuun. Verkko-opas: <http://www.pelastustoimi.net/valistus/kotona/>
