

Hjälpmedel som underlättar vardagen

Handbok för seniorer



ISSN 1236-116X
ISBN 952-00-1862-X (inh.)
ISBN 952-00-1863-8 (PDF)

Teckningar: Elina Vanninen
Layout: AT-Julkaisutoimisto Oy
Tryckning: Yliopistopaino, Helsingfors 2005

Sammandrag

Hjälpmedel som underlättar vardagen. Handbok för seniorer. Helsingfors 2005. 48 s. Social- och hälsovårdsministeriets handböcker; ISSN 1236-116X; 2005:26. ISBN 952-00-1862-X (inh.), ISBN 952-00-1863-8 (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 beträffande 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

Tiivistelmä

*Arkea helpottavat välineet. Opas ikäihmisille.
Helsinki 2005. 48 s. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita;
ISSN 1236-116X; 2005:26. ISBN 952-00-1862-X (nid.),
ISBN 952-00-1863-8 (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 terveystalveluista sekä välineiden hankintapaikoista.

Asiasanat:

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

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 952-00-1862-X (print), ISBN 952-00-1863-8 (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

Innehåll

<i>Sammandrag</i>	3
<i>Tiivistelmä</i>	5
<i>Summary</i>	7
1 TILL LÄSAREN	11
2 HJÄLPMEDEL SOM STÖDER FUNKTIONSFÖRMÅGAN	12
2.1 <i>Hjälpmedel som underlättar seendet</i>	12
2.2 <i>Hjälpmedel som underlättar läsandet</i>	13
2.3 <i>Hjälpmedel som underlättar hörandet</i>	13
2.4 <i>KHjälpmedel som underlättar användningen av händerna</i>	15
2.5 <i>Hjälpmedel för motionering</i>	17
2.6 <i>Hjälpmedel för kommunikation och information</i>	20
2.7 <i>Hjälpmedel för minnet</i>	22
3 HJÄLPMEDEL SOM ÖKAR HEMMETS FUNKTIONALITET OCH SÄKERHET	23
3.1 <i>Belysning inomhus och utomhus</i>	23
3.2 <i>Gårdar och gångar</i>	24
3.3 <i>Trappor och trösklar</i>	24
3.4 <i>Tamburer och passager</i>	24
3.5 <i>Lås och dörrar</i>	26

3.6	<i>Golv och mattor</i>	26
3.7	<i>Stödhandtag</i>	26
3.8	<i>Kranar och reglage</i>	27
3.9	<i>WC och tvättrum</i>	27
3.10	<i>Stolar</i>	29
3.11	<i>Sängar</i>	30
3.12	<i>Förvaringsutrymmen</i>	32
3.13	<i>Bilen, stugan och resor</i>	32
3.14	<i>Brandsäkerhet</i>	33
4	<i>HJÄLPMEDEL SOM UNDERLÄTTAR HUSHÅLLSARBETET</i>	34
4.1	<i>Hjälpmedel för köket</i>	35
4.2	<i>Hjälpmedel för hygien</i>	38
4.3	<i>Hjälpmedel för påklädning</i>	38
4.4	<i>Hjälpmedel för klädskötsel</i>	40
4.5	<i>Hjälpmedel för städning</i>	42
4.6	<i>Hjälpmedel för gårds- och trädgårdsarbete</i>	43
5	<i>PLANERAT ÄLDORANDE</i>	44
6	<i>VAR FÅR MAN DESSA HJÄLPMEDEL?</i>	45
7	<i>INFORMATION OM HJÄLPMEDEL OCH TJÄNSTER</i>	46
8	<i>EGNA ANTECKNINGAR</i>	47



1 Till läsaren

Vi har nytta av den livserfarenhet som kommer med åldern och samlas under årens lopp. Den hjälper oss att leva och fungera modigt och fördomsfritt. Vi vet vad vi kan. Vi vågar vara nyfikna på allt nytt även då vår funktionsförmåga försvagas med stigande ålder.

Med åldern försvagas sinnesfunktionerna, rörelserna blir stelare och balansen sämre. Man kan på många sätt minska på de olägenheter som allt detta medför genom att förbättra hemmets och boendemiljöns funktion och säkerhet, fungera på sätt som upprätthåller krafterna och använda olika hjälpmedel. Syftet med denna handbok är att ge information om olika hjälpmedel och metoder som seniorer kan använda för att påverka sin miljö och funktionsförmåga. Var och en kan välja de idéer som passar en bäst.

Denna handbok har tillkommit som en del av det nationella ITSE-projektet som främjade äldre och handikappade personers självständiga livsföring. Projektet finansierades åren 2001–2004 ur regeringens anslag för det s.k. framtidspaketet. Handboken har utarbetats av specialplanerare Pirjo-Liisa Kotiranta från Stakes. I arbetet har även deltagit ergoterapeut Harriet Jacobson från Malms sjukhus i Helsingfors, lektorn i ergoterapi Aila Pikkarainen från Jyväskylä yrkeshögskola, fysioterapeut Tarja Saari från Janakkala hälsocentral och utvecklingschef Anna-Liisa Salminen från Stakes samt flera experter inom hjälpmedelsbranschen och medlemmar av pensionärsorganisationer.



2 Hjälpmedel som stöder funktionsförmågan

2.1 Hjälpmedel som underlättar seendet

Med åldern försvagas synen och den så kallade ålderssyntheten för med sig ett behov att använda förstörande glasögon, vanligtvis läsglasögon. I många fall är även förstöringsglas av olika slag till nytta. De finns i olika storlekar och för olika ändamål. Ett förstöringsglas i fickformat är ett bra hjälpmedel i butiken för att läsa anteckningar på hyllor och produktspecifikationer som tryckts med liten text. Med hjälp av ett förstöringsglas med bordsställning kan man göra korsord och ett förstöringsglas man hänger runt halsen är ett bra hjälpmedel då man sticker. I arbete som kräver stor noggrannhet är förstöringsglas med belysning till nytta. Om synen har försvagats betydligt gör en läs-TV det lättare att läsa och skriva.

En lupp för tv-skärmen gör det lättare att titta på TV. Luppen placeras på ett bord framför TV-skärmen. Förstöringsgraden justeras genom att ändra på luppens avstånd från skärmen.

Armbands-, bords- och väggur finns att få med stora urtavlor och tydliga siffror. På belysta urtavlor kan man ställa in ljusstyrkan så att den passar bäst. Urtavlan på en klocka som är utrustad med mörkersensor blir ljusare då det blir mörkare i omgivningen. En projektklocka gör det lättare att se klockslaget i mörker utan glasögon. Klockans urtavla kan projiceras mot en vägg eller ett tak. En så kallad talande klocka anger klockslaget och datumet med röst.

För att se bättre de små siffrorna på en trådtelefon kan man använda stora klistermärken som placeras på knapparna. Det finns även telefonmodeller med stora knappar. Det finns mobiltelefonmodeller som är lätta att använda och har större knappar än vanligt. På vissa mobiltelefonmodeller kan man förstora texten på skärmen.

Då man syr är det lättare att trä på nålen med en nålpåträdare. Det finns olika modeller för synålar, symaskinsnålar och stoppnålar. Det finns även nålpåträdare och sprättare med lampa. För personer med nedsatt syn finns det specialnålar som man kan sy med både för hand och för maskin och som man inte behöver träda på.

2.2 Hjälpmedel som underlättar läsandet

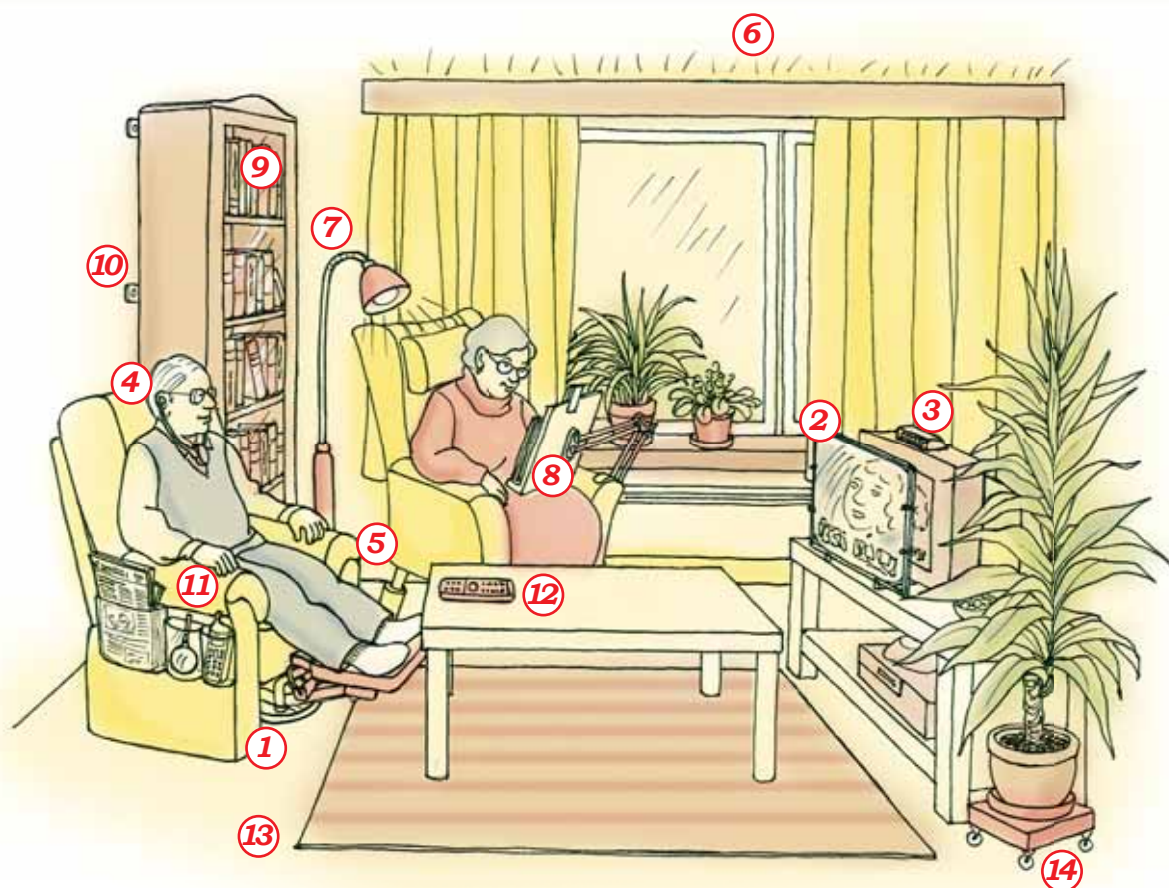
Ju tyngre bok desto tröttare blir händerna då man läser. Boken kan placeras i ett bokstöd bredvid fåtöljen eller sängen eller på bordet. När man läser i sängen kan man också använda ett sängbord med en hylla som kan svängas och lutas. Med en justerbar huvudända på sängen hittar man en bra ställning för att läsa. Med en säng som kan justeras i fotändan kan man även lyfta knäna för att få en bekväm ställning med ryggen och benen i rätt vinkel.

I stället för att läsa kan man lyssna på böcker som talböcker. De finns inlästa på CD-skiva eller C-kassett. Utbudet med talböcker ökar ständigt.

2.3 Hjälpmedel som underlättar hörandet

Det kan i många situationer vara nödvändigt att förstärka, stöda eller ersätta hörseln.

Till tv:n och radioapparater kan man koppla hörlurar med eller utan tråd. Med dem kan man lyssna på tv- och radioprogram med den volym man önskar utan att störa



I VARDAGSRUMMET

Mannen sitter i en justerbar fåtölj (1). Skärmen (2) förstorar tv-bilden. Hörapparaten (3) på tv:n styr ljudet till hörlurarna (4). Frun sitter i en fåtölj som är utrustad med förhöjning av benen (5). Ovanför fönstret finns en lysrörsarmatur från vilken ljuset (6) reflekteras via taket jämnt i hela rummet. Golvlampan (7) belyser boken som står i bokställningen (8). De övriga böckerna är skyddade för damm bakom bokhyllans glasdörrar (9). Det höga skåpet är fäst i väggen (10) så att det inte skall välta. Skyddet (11) på fåtöljens armstöd har fickor, där bland annat telefonen, tidningar och ett förstoringsglas alltid är bekvämt till hands. På soffbordet ligger en fjärrkontroll (12), med vilken man kan använda tv:n och videobandspelaren samt cd- och dvd-spelarna. Under mattan finns ett halkskydd (13), som gör att mattan inte åker ihop. Halkskyddet gör det också lätt att dammsuga mattan. Den stora grönväxten har placerats på ett underlag med hjul (14) och är därför lätt att flytta.

omgivningen eller utan att själv störas av omgivningens ljud. Nyheter, sportresultat, väderleksinformation och tidtabeller kan man dessutom läsa i text-tv.

Styrkan på telefonens ringsignal kan justeras så att den är lämplig. Dörrklockan kan bytas ut mot en med högre ljud, likaså väckarklockan. Om detta inte räcker kan man koppla en förstärkare och/eller vibrator till ringsignalen. Ljudförstärkarna har vanligtvis också ett ljuslarm som gör det lättare att upptäcka signalen. Många mobiltelefoner har också en vibrationssignal.

Hörlurar gör det lättare att höra i telefon. En vanlig trådtelefon kan bytas ut mot en telefon med förstärkare, där man kan ställa in ljudstyrkan så att den lämpar sig för ens hörsel. Om du har en svag röst kan du förstärka den med en ljudförstärkare som placeras i telefonens mikrofon.

En äldre person med dålig hörsel hör samtalspartners röst men har svårt att urskilja orden. Man kan underlätta hörandet med ett hjälpmedel som förstärker talarens röst och minskar på bakgrundsljudet. Om hörseln är betydligt nedsatt kan man ha nytta av en hörapparat som placeras i örat.

2.4 Hjälpmedel som underlättar användningen av händerna

Om man inte har mycket kraft i fingrarna, om greppet är svagt eller om fingerlederna är ömma och känsliga bör arbetsredskapen vara lätta och ha tjocka skaft. Om händerna darrar är det lättare att arbeta med ett tungt än med ett lätt redskap. Om händernas eller överarmarnas rörelser är begränsade eller muskelstyrkan är nedsatt är det lättare att använda lätta arbetsredskap med smala och långa skaft.

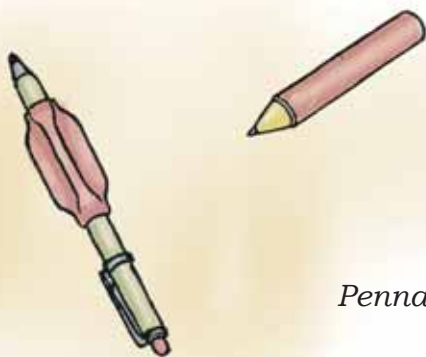
Skaftet på alla arbetsredskap med skaft kan göras tjockare så att de passar i handen. Det finns både olika slags färdiga greppförstoringar och rör som man kan skära av och träda på skaftet.

En sax med fjädrande handtag gör det lättare att klippa om händerna är svaga.

*Självöppnande sax
med mjuk öppnings-
fjädring.*



För att göra det lättare att skriva för hand kan man skaffa en penna som passar exakt i handen. I det vanliga sortimentet av pennor ingår tjocka, smala, tunga, lätta och formade pennor. Om det inte finns en lämplig penna bland dem så finns det formade penngrepp som man kan fästa vid vanliga pennor.



Penna med penngrepp.

Pennan kan ersättas med skrivmaskin eller dator. För att göra anteckningar kan man använda en liten diktafon eller anteckningsapparat eller mobiltelefonens textmeddelande- och kalenderfunktioner. Med mobiltelefonen kan man skriva textmeddelanden snabbare genom att använda ordlista-funktionen, där man kan spara färdiga ord i telefonen.

2.5 Hjälpmedel för motionering

Man kan upprätthålla sin funktionsförmåga genom att röra sig på olika sätt. En lämplig motionsform är det man helst gör. Om det blir svårt att göra det så lönar det sig att använda olika hjälpmedel. Om någon motionsform blir tung är det bra att söka ett mindre påfrestande sätt att motionera.

Bra skor stöder fötterna utan att klämma. Med åldern kan fötterna ändras och det kan krävas stödsulor, inlägg eller andra ändringar i skorna. Det finns att köpa skor med en läst som är utformad med tanke på att fotbladet sjunker och blir bredare med åren.

För fingrar och tår som fryser kan batteridrivna värmande vantar och strumpor vara till nytta.

Halkskydd som träs på skorna eller fästs på skosulorna minskar halkandet då det är halt. För att skydda sig om man faller kan man använda höftbyxor som är vadderade vid höfterna och minskar kraften hos stötar mot höfterna och således förhindrar benbrott i höften.

Stavgång lämpar sig för nästan alla. Det är ett effektivt sätt att upprätthålla konditionen och förebygga fotbesvär. Gångstavarna ger gången en rytm, och rörelsen och farten hålls jämn. Stavgång lindrar hälstöten och ger knäna en lämplig böjning. Gångstavarna stöder också vid lindrig balansstörning eller osäker rörlighet. Den rekommenderade längden för gångstavar fås genom att räkna bort 55

cm från sin egen längd. Det finns även teleskopstavar som går att fälla ihop.

Cykeln är ett motionsredskap som är välbekant för alla. En cykel med växlar gör trampandet lättare. Om trampandet blir för tungt eller orsakar smärta är en eldriven cykel eller en trehjulig elmoped bra alternativ. Med dem får man köra på lättrafikleder och de kräver inte körkort. Då balansen blir sämre kan också en vuxen person skaffa stödhjul för sin cykel eller övergå till en tre- eller fyrehjulig cykel.

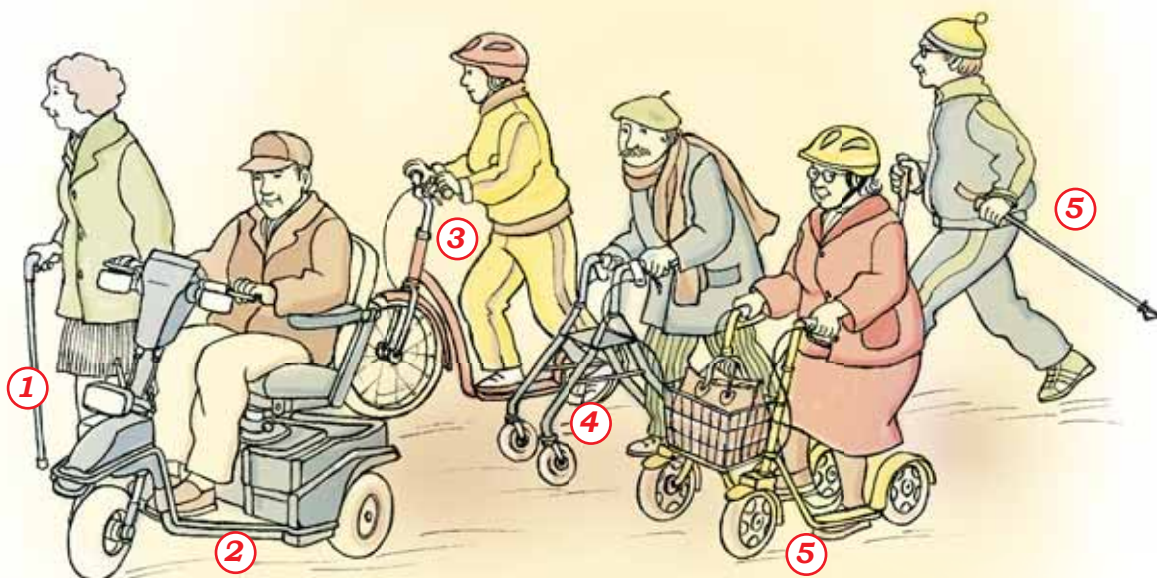
Två- eller trehjuliga sparkstöttingar och fyrehjuliga sparkcyklar lämpar sig för både motion och vardagsbruk. Hopfällbara modeller får plats i bilens bagageutrymme. I utrustningen ingår bromsar, ringklocka, reflexer och korg samt hos sparkcyklarna en sits som man kan vila sig på då man stannar. Handbromsarna kan justeras enligt användarens handstyrka.

Enligt vägtrafiklagen skall cyklister i allmänhet använda en ändamålsenlig skyddshjälm. Skyddshjälm rekommenderas även för dem som åker sparkstötting eller sparkcykel.

De som lider av en lindrig balansstörning eller periodisk osäkerhet i rörligheten kan använda promenadkäpp. De finns i trä och metall, för höger- och vänsterhänta och som modeller som är hopfällbara och justerbara på längden. Det finns käppar med olika modeller för kvinnor och för män. Som tilläggsutrustning finns isdubb, handledsband, kapphållare och lampa.

En hjulförsedd gångställning (rollator) stöder gåendet om man lider av balanssvårigheter eller yrsel. Till utrustningen hör bromsspakar. Som tilläggsutrustning finns korg och sits. Rollatorer finns i olika modeller och storlekar. En hopfällbar gångställning ryms i bilens bagageutrymme.

Simning är avslappnande, förbättrar muskelstyrkan och upprätthåller ledernas rörlighet. Med olika hjälpmedel kan man göra simhobbyn mångsidigare. Simbrädor,



HJÄLPMEDEL FÖR MOTIONERING

Stödkäpp (1), eldriven moped med tre hjul (2), sparkcykel (kickbike) (3), rollator (4), sparkcykel med fyra hjul (5), Nordic Walking-gångstavar (6).

kuddar och olika slags vikter ger variation i vattengymnastiken. Med ett flytbälte kan man gå och springa i vattnet. Vattencykling är cykling i simbassäng. Denna idrottsgren påfrestar inte lederna.

Simglasögon skyddar ögonen och öronproppar och badmössa eller öronband skyddar öronen för vattnet. Man kan ägna sig åt vattenmotion även om man lider av inkontinens. Det är möjligt med individuella, måttsydda skyddsbyxor som används med inkontinensskydd under badträkten eller badbyxorna. Badskor eller strumpor med halkskydd stöder gåendet både i bassängen och i simhallens övriga utrymmen.

2.6 Hjälpmedel för kommunikation och information

Telefonens betydelse som ett medel för kommunikation och säkerhet ökar då åldern stiger. Det blir också viktigt att lätt kunna få tag i telefonen och använda den. I en telefon utrustad med minne kan man spara de viktigaste telefonnumren och med snabbvalsfunktionen blir det lättare att använda dem.

Det lönar sig att placera trådtelefonen hemma på ett sådant ställe att man lätt kan svara i den. Vid behov kan man ha flera telefoner. Långa ledningar som ligger fritt på golvet skall man undvika. Dem kan man placera vid väggen, till exempel i kabelrännor. Som alternativ till en vägg- eller bordstelefon kan man ha en stödstation med en trådlös telefon. Den kan man flytta från rum till rum och man kan prata i den även på gården.

Mobiltelefonen är ett mångsidigt hjälpmedel för seniorer. En telefon man har med sig hela tiden ökar säkerheten utanför hemmet. Utbudet av mobiltelefoner omfattar allt från modeller med bara några funktioner till telefoner med många olika funktioner. Kommuner och andra aktörer inför hela tiden allt mångsidigare telefontjänster för seniorer.

Datorn är ett bra hjälpmedel för seniorer. Det är inte nödvändigt att skaffa en egen dator. På bibliotek, servicecentraler och internetcaféer finns det datorer som är avsedda för allmänheten. På datorkurser kan man lära sig använda datorer. Kurserna ordnas av medborgar- och arbetarinstitut, bibliotek samt pensionärs-, medborgar- och invalidorganisationer. På kurserna får man lära sig att använda datorn, öppna en egen e-postadress och bekanta sig med Internet.

Om synen eller händernas funktion begränsar användningen av datorer så finns det många olika hjälpmedel. Det finns datortangentbord i olika storlekar och former. Om händernas och armarnas rörlighet är begränsad så

lönar det sig att välja ett litet tangentbord. Felslag som orsakas av stela fingrar eller darrande händer kan minskas med stora tangenter eller med en hålskiva som placeras på tangentbordet. För att skriva kan man istället för fingrarna använda en penna eller pinne som vid behov kan göras tjockare. Ett vanligt tangentbord kan ersättas med ett tangentbord som visas på skärmen och som används genom att klicka på musen eller genom att trycka på skärmen. Texten på skärmen kan förstöras och bakgrundens och textens färg kan ändras. Användningen av datorn kan göras enklare med ett hjälpmedelsprogram.

Datorn kan styras antingen med en mus som hör till tangentbordet (bärbara datorer) eller med en separat mus. Användaren kan välja sig en mus som lämpar sig exakt för användarens egen hand och användning.

E-post är ett behändigt och snabbt sätt att sköta officiella ärenden och upprätthålla kontakten med släktingar och bekanta. Din e-postadress fungerar på vilken dator som helst. Du kan läsa meddelandena till dig när som helst. Meddelandena kommer fram på några minuter, även från andra sidan jorden. Med meddelandena kan man sända bilagor såsom dokument och fotografier. Vid behov kan man skriva ut både skickade och mottagna meddelanden med bilagor på papper.

Internet är ett världsomfattande öppet datanätverk. Www eller webbsidorna är öppna för allmänheten. Med sökprogram kan man söka information om vad som helst. På kommunens webbsidor finns information bl.a. om tjänster för seniorer. På sidorna finns det även ansökningsblanketter för tjänster av olika slag. Du kan också ge respons om kommunens tjänster direkt på nätet.

Information om olika ämnen som samlats på webben och som användarna fritt kan utnyttja kallas webbtjänster. En sådan webbtjänst är exempelvis Apudata, som produceras av Stakes. Tjänsten finns på adressen www.stakes.fi/apudata/sv.

I en nätbank kan man med sina bankkoder uträtta bankärenden, betala räkningar och följa med transaktionerna på bankkontot. Vid behov kan man skriva ut kvitton och kontoutdrag. Webbhandeln gör det möjligt att handla utan att gå till en affär. På webben kan man köpa nästan vad som helst. Man kan bekanta sig med produkterna på webbsidorna. Inköpen får man via posten och hemburna om man vill. Betalningen sköts med faktura. Även en del dagligvaruhandlar har en egen nätbutik.

Med ett webbtelfonprogram som installerats på datorn kan man ringa nätsamtal utan separata telefonavgifter. En bildtelefon är en webbtelfon som har kopplats till en webbkamera. Den gör det möjligt att både se och prata med samtalspartnern samtidigt. Flera kommuner utvecklar kommunala bildtelfontjänster riktade till äldre personer för användning inom hemtjänsten och hemsjukvården. Införandet av digital-TV ger kommunerna möjlighet att också erbjuda tjänster via TV.

2.7 Hjälpmedel för minnet

Det finns många sätt att stöda minnet. Anteckningar på minneslappar och i kalendern hjälper dig att planera din dag och komma ihåg överenskomna saker. I mobiltelefonens kalender kan du anteckna saker som du behöver komma ihåg, och du kan också programmera telefonen att ge en signal vid en viss tidpunkt. När du använder en pillerdosa kommer du lättare ihåg att ta medicinerna. Kökstimern, den så kallade äggklockan, lämpar sig förutom för matlagning även för all annan påminnelse. Det blir lättare att använda de separata fjärrkontrollerna för TV, video och dvd-spelare om man kombinerar deras funktioner i en "One for all"-fjärrkontroll. På TV-apparaten kan du tejpa en lista med instruktioner om hur man hittar de olika kanalerna.



3 Hjälpmedel som ökar hemmets funktionalitet och säkerhet

Det lönar sig att betrakta hemmet och dess omgivning med tanke på åldrandet. Fyller bostaden och dess omgivning de behov som åldrandet för med sig? Man kan öka hemmets funktionalitet och säkerhet på många olika sätt.

3.1 Belysning inomhus och utomhus

Med åldern mister ögonen förmågan att tydligt urskilja avstånd. Ögonens förmåga att anpassa sig enligt ljusets styrka blir svagare. Belysningens ljusstyrka och placering samt lampans modell och skärm påverkar hur tydligt man ser. Synen störs av både bländning och skugga. Allmänbelysningen skall ge tillräckligt bra belysning i hela rummet. Olika funktioner kräver olika slags riktade ljus.

Det är lättare att se passagerna i lägenheten om lamporna är på samma sida av passagen. Med en timer kan man ställa in de valda lamporna både inomhus och utomhus, så att de tänds vid ett bestämt klockslag. Då har lägenheten alltid tillräckligt med belysning. Gårdar, trappuppgångar, källare, vindar och tamburer kräver ljus som lyser upp dörröppningar och passager. En lampa som tänds med en rörelsesensor lämpar sig bra för dessa ställen. En nattlampa som kopplas till ett eluttag hjälper dig att se passagen i mörka utrymmen inomhus. Med lampor som tänds och släcks med en trådlös strömbrytare behöver man inte treva omkring i mörkret.

3.2 Gårdar och gångar

Det är säkrare att röra sig på gårdar och gångar om de lutar så lite som möjligt och ytorna är hårda, jämna och halkfria. Gångar och trappor som hålls rena året om och är väl sandade på vintern minskar halkningarna.

3.3 Trappor och trösklar

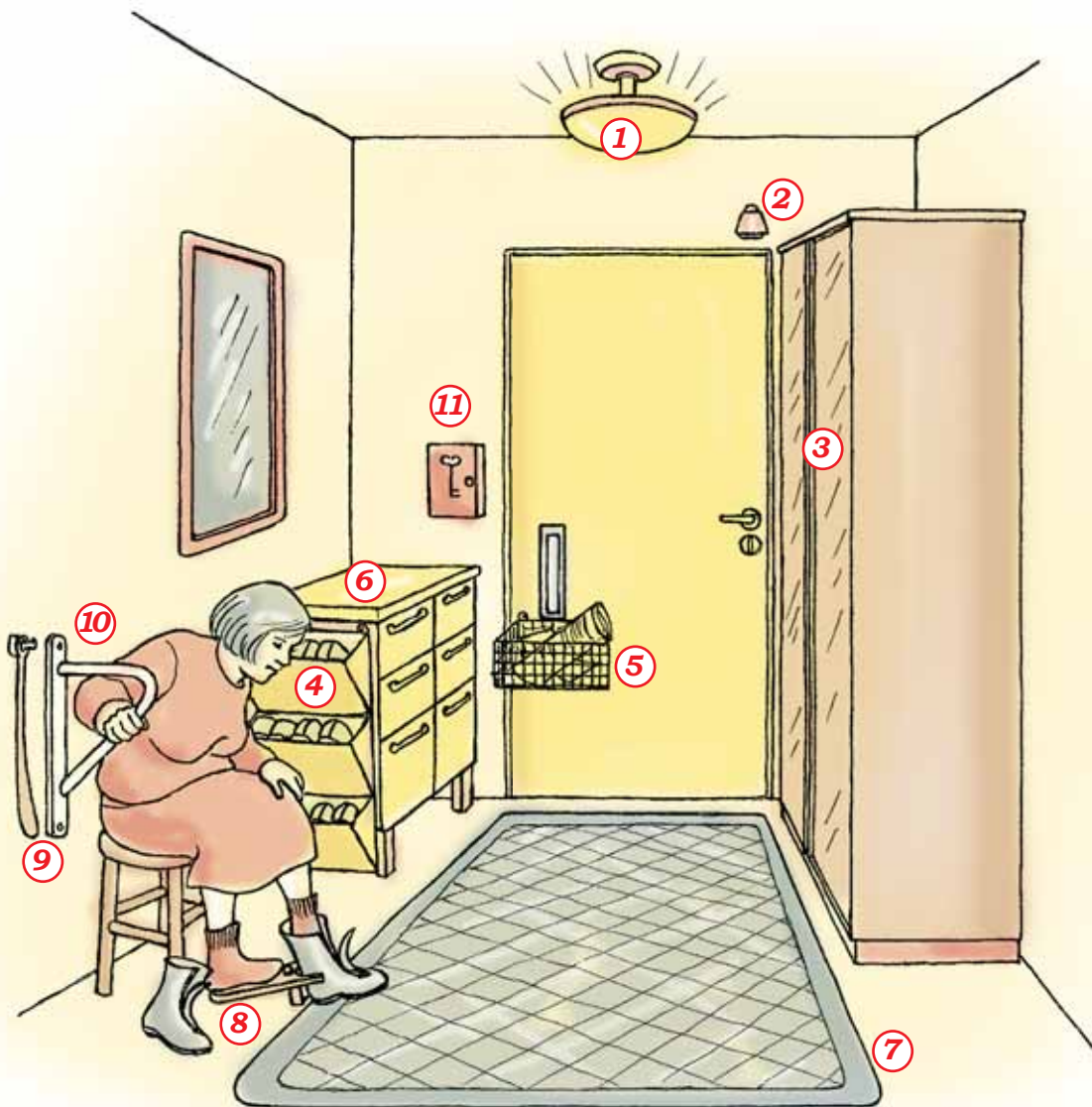
Det bästa stödet när man rör sig i trappor inomhus och utomhus får man av ledstänger som finns på båda sidorna om trapporna och går till slutet av trapporna både uppe och nere. Om ledstångens ända är böjd mot väggen, golvet eller marken, fastnar inte t.ex. kläderna i den.

Trappor skall vara halkfria. Självhäftande band som är fästa på trappstegens framkanter och skiljer sig från trappornas färg fungerar som halkskydd och hjälper dig att se trappornas kant. Man skall helst undvika att ha mattor i trappan, i annat fall skall mattorna fästas vid trapporna så att de inte rör sig. Trösklar som gör det svårare att röra sig i lägenheten kan vanligen avlägsnas. Om det inte är möjligt kan man installera ramper vid tröskeln. Det finns färdiga ramper som är lätta att montera.

Vid trappan i en bostad med två våningar kan man montera en trapphiss för att göra det lättare att röra sig mellan våningarna.

3.4 Tamburer och passager

Då man kommer utifrån inomhus minskas olycksrisken om golvet är av halkfritt material och mattan suger i sig fukt och inte veckas. Hinderfria passager och obehindrat tillträde till fönster som öppnas minskar hemolycksfallen.



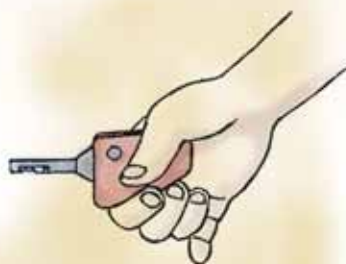
I TAMBUREN

Bra allmänbelysning (1). Rörelsedetektorn (2) tänds när man kommer in i tamburen. Bakom skjutdörrarna (3) finns klädhängare. Skorna förvaras i en egen hylla (4). Posten faller från brevvinkastet i en korg (5). Lådorna i byrån med tillbehör kan öppnas med en hand (6). På golvet finns en halkfri matta som suger upp fukt (7). Stövelknekten (8) gör det lättare att dra av sig skorna, och med ett skohorn med långt skaft (9) är det lättare att dra på sig skorna. I det väggmonterade handtaget (10) kan man ta stöd när man står eller sitter. I nyckelskåpet (11) är nycklar i säkert förvar.

3.5 Lås och dörrar

Om fingrarna är stela eller ömma är det lättare att öppna lås med en hållare som fästs i nyckeln och en hävarm som passar ett lås som vrids om. En ytterdörr utan handtag är lättare att öppna och stänga med handtag som fästs på båda sidorna om dörren. Man kan montera ett elektriskt lås till dörren och då kan dörren öppnas med en nyckelknapp.

*Nyckelgrepp.
Nyckeln låses fast på greppet,
som ger extra hävarm för nyckeln.*



3.6 Golv och mattor

Golvmaterialen skall vara halkfria även då golvet är vått. Det finns grova och halkfria golvmaterial för tamburer, kök, badrum och bastur, och de kan även användas i andra utrymmen. Under mattorna kan man lägga ett glidskydd som håller mattan på plats. Då är det också lätt att dammsuga mattorna.

3.7 Stödhandtag

Då man får sämre balans ökar behovet av stöd. Rätt placerade stödhandtag gör många sysslor säkrare. Det finns stödhandtag i olika storlekar och former beroende på ändamålet. Det finns många modeller, och man hittar säkert något som passar inredningen. I tvättrum och toaletter kan det finnas flera stödhandtag. Förutom stödhandtag

som fästs i väggen eller golvet finns det badrums- och köksmöbler med räcke. Det kan man hålla i medan man arbetar eller ta tag i då man drabbas av plötslig svindel.

3.8 Kranar och reglage

Man kan göra det lättare att öppna kranar och reglage med hjälp av olika öppnare och hävarmar. Det är lätt att använda kranar som öppnas med bara en hand och kranar utrustade med rörelsesensor.

3.9 WC och tvättrum

Det är lättare att stiga upp från toalettstolen om den är högre än vanligt. En låg toalettstol kan höjas med en fristående sittring som placeras på stolen, med en sittring som monteras fast eller med en toalettstolsförhöjning med fötter. En vanlig toalettstol kan även bytas ut mot en högre modell.

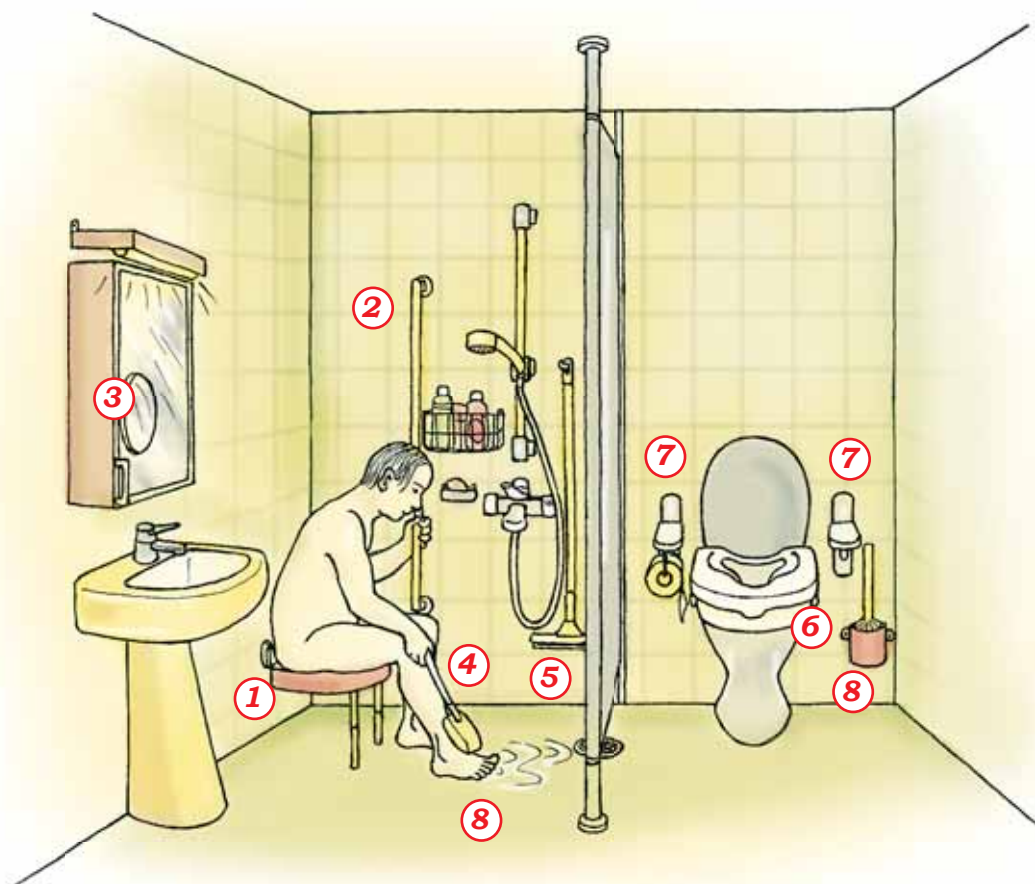
Även armstöd eller stödhandtag gör det lättare att sätta sig på och stiga upp från toalettstolen. En hopfällbar toalettstolsförhöjning med fötter och armstöd som är utrustad med hink lämpar sig även för användning på stugan eller på resor.

Om det är besvärligt att torka sig på toaletten kan man montera på toalettstolen en sittring som sköljer och torkar eller ersätta toalettstolen med en automatisk toalettstol som tvättar och torkar.

Det finns många sätt att göra det lättare att använda badkaret. En fotpall och ett stödhandtag som fästs på väggen gör det lättare att stiga i och ur badkaret. En badkarsmatta som placeras på badkarets botten hindrar halkningar. Ett badkarshandtag eller räcke hjälper dig att

sitta ner och stiga upp. På badkaret kan man placera en badkarsstol eller en badkarsbräda för att kunna sitta på samma nivå som badkarets kant. Om det är besvärligt att använda badkaret kan man ersätta det med dusch.

Det är lättare att duscha om man tvättar sig sittande. En vattentålig och stadig pall lämpar sig bra som sits. Det



I BADRUMMET

I duschrummet finns en väggmonterad, vikbar duschsits (1). Det långa stödhandtaget (2) på duschrummets vägg ger stöd när man sitter eller står. På spegelskåpets dörr finns en separat, förstorande spegel (3). Tvättsvamp/borste med långt skaft (4). Golvrakan (5) finns alltid bekvämt till hands i duschrummet. Toalettstolen är försedd med en förhöjningsring (6). På väggen finns stödhandtag (7). WC-borsten är placerad i en väggställning (8). Golvmaterialet är halkfritt även när det är vått.

finns färdiga duschpallar och duschstolar med både fasta och justerbara ben. I ett litet duschrum passar en vikbar duschsits som fästs på väggen. Ett stödhandtag på duschutrymmets vägg gör det lättare att både stå i duschen och att sätta sig på sitsen och stiga upp från den. Har du ett duschkar hjälper stödhandtaget dig att stiga i och ur karet. Duschrummet skall ha en halkfri golvyta eller en duschmatta.

Golvytan eller golvtrallen i bastun skall vara halkfri även då den är våt. Belysningen måste vara bra även i själva basturummet. En stark lampa under laven ger tillräckligt med ljus och skapar en stämningsfull belysning.

Stödräcken och låga trappor eller låga lavar gör det lättare att sätta sig på laven. Det lönar sig att skydda ugnen med ett räcke. Om det är svårt att stiga upp på laven kan ugnen sänkas ner i golvet. Då kan man sitta på den lägsta laven och ändå få tillräckligt med bad. Istället för laven kan man montera en lyftanordning som fungerar med tryckluft och som lyfter dig till den höjd man vill.

På en elektrisk bastuugn bör reglagen vara tillräckligt högt uppe och lätta att vrida om. Man kan göra det lättare att ösa vatten på bastustenarna genom att montera ovanför ugnen en vattenkran som man kan använda medan man sitter på laven.

3.10 Stolar

En bra stol är lätt att sätta sig på, bekväm att sitta på och lätt att stiga upp från. Det är lättare att stiga upp från en hög stol än från en låg stol.

Det är också lättare att stiga upp från en hård stol än från en mjuk stol. Stadiga armstöd gör det lättare att sätta sig ner i stolen och stiga upp.

Höjden på stolar, fåtöljer och soffor kan justeras genom att placera förhöjningar under stolbenen. De finns

för stolsben och sockelben av alla modeller. Det tillverkas även stolar, fåtöljer och soffor med höga ben. Med fåtöljer som justeras för hand eller elektriskt kan man välja sittställning efter behov.

Då man sitter vid ett bord bör måtten på den som sitter, stolen och bordet passa ihop. En arbetsstol vars höjd och ställning man kan justera efter behov ger en bra arbetsställning. En stol som är utrustad med hjul är lätt att flytta från ställe till ställe. Låsbara hjul ökar säkerheten.

En fristående sittdyna som passar dig är en bra lösning på problem med sittandet. Om dynan har en bärrem är den lätt att placera på stolen man skall sätta sig på. Du kan ta med dynan på besök och resor. Du kan också använda en fristående stöddyna för korsryggen i fåtöljen, arbetsstolen eller i bilen.

3.11 Sängar

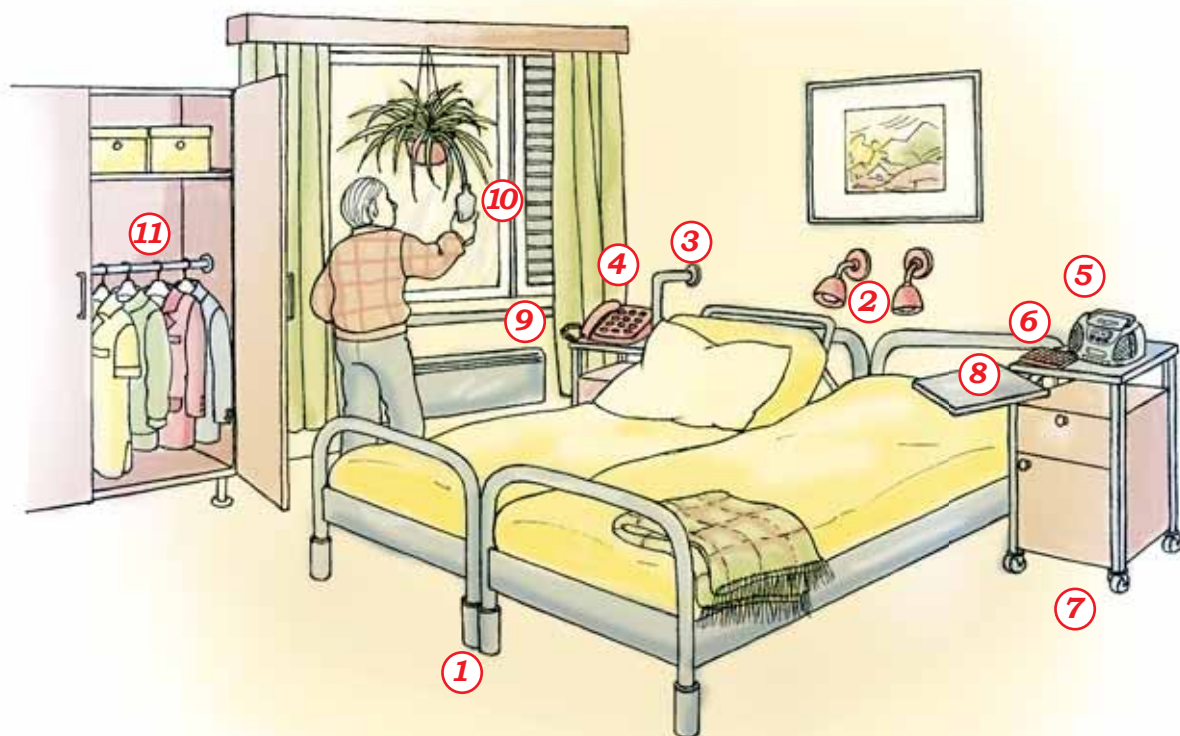
Sängens höjd bör vara sådan att det är lätt att lägga sig i den och stiga upp från den. Sängen kan höjas med madrasser eller med förhöjningar som placeras under sängens ben. Det finns även sängar med höga ben eller höjjustering.

Genom att justera sängen kan man ändra på sovställningen. När man lyfter överkroppen kan man underlätta andningen. Genom att lyfta fotändan kan man minska på fötternas svullnad. Det finns olika sätt att göra detta: man kan placera en fristående justerbar förhöjning under madrassen eller använda en säng med motor. Med den kan man justera sängens ställning medan man ligger i den.

Ett stödhandtag som är fäst i sängens sida eller på väggen vid sängen gör det lättare att lägga sig i sängen och stiga upp från den.

Madrassens hårdhet bör vara sådan att den är bekväm att ligga på och lätt att stiga upp från. Kudden skall stöda huvudet så att nacken och skuldrorna vilar. Det lönar sig att ta med en egen kudde också på resor.

Ett underlakan och en nattdräkt av ett glatt material, till exempel bomulls- eller sidensatin, gör det lättare att vända och röra sig i sängen. En sovande människa avger fukt. Sängkläder av naturfiber (bomull, linne, ylle, siden) minskar den fuktiga känslan på huden och håller temperaturen jämn då man sover. Det säljs även täcken, kudd- och madrasskydd samt sängkläder som är brandsäkra, vattenavstötande och skyddar mot kvalster.



I SÄNGKAMMAREN

Sängarna har förhöjningar under benen (1). Under madrassen finns en förhöjning (2). Vägghöjning (3). På nattduksbordet finns säkerhetstelefon (4), klocka (med radio) (5) och pillerdosa (6). Nattduksbordet har läsbara hjul (7) och ett svängbart bord (8). Fri passage framför vädringsfönstret (9). Ampelväxten vattnas med vattenflaska (10). Klädstängen i garderoben är nedsänkt (11). Det finns inga mattor i rummet.

3.12 Förvaringsutrymmen

Hyllor som kan dras ut ur skåpet underlättar förvaringen av matvaror, städredskap och kläder. Till garderober finns det klädstänger som både kan sänkas ner och dras ut. Det är bra att placera kärl som används ofta i lådorna under arbetsbordet i köket och inte i skåp. En bra ordning på vinden, i källaren och olika förvaringsutrymmen minskar på farliga situationer. Smala och höga bokhyllor och skåp som står på golvet bör fästas i väggen för att förhindra att de faller t.ex. om man plötsligt måste ta tag i dem.

3.13 Bilen, stugan och resor

Stelhet eller smärta i ryggen, höfterna och knäna gör det svårare att sätta sig och stiga upp från en låg bil. Med sittdynor av olika slag kan man justera sitthöjden och samtidigt sitta bekvämare. I stället för framsätet kan man montera en sits som vänds utåt. Elektroniska nycklar, elfönsterhissar, kupévärmare, klimatanläggning, automatväxlar och övrig tilläggsutrustning till bilen gör det lättare att använda bilen om händernas funktion är begränsad eller man har svårt att röra sig.

På sommarstugan lönar det sig att iaktta samma regler för funktionalitet och säkerhet som hemma. Trappor, stigar och bryggor är bra att utrusta med ledstänger. På utedasset och i bastun kan det behövas stödhandtag. Det lönar sig att skydda bastuugnen med ett räcke och att se till att golvet är halkfritt. I båten skall man använda flytvästar av rätt storlek.

Bagaget transporterar man behändigt i en resväska med hjul och i ryggsäck. Den som reser mycket kan ha en väska med hjälpmedel som underlättar resandet. På resor kan man t.ex. behöva en kranöppnare som inte behövs hemma.

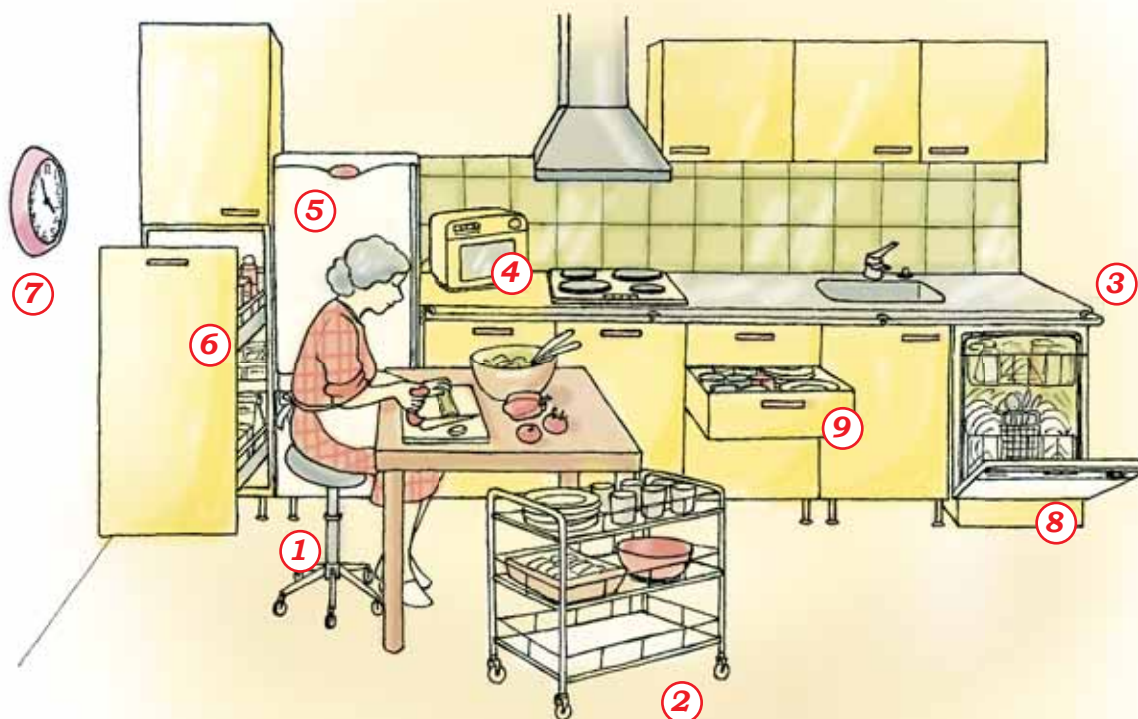
3.14 Brandsäkerhet

Enligt lagen om räddningsväsendet skall det finnas minst en brandvarnare i bostaden. Varnaren monteras alltid i taket. En brandvarnare som monterats uppe på väggen reagerar inte i tid på en eldsvåda. För att göra det lättare att testa brandvarnaren och byta batterier kan varnaren utrustas med en batterilåda som placeras på en lämplig höjd på väggen. För hörselskadade finns det brandvarnare med olika vibrations- och ljussignaler samt brandvarnare med inställbar volym.

En vanlig brandvarnare reagerar inte på os. Det lönar sig att skaffa en kolmonoxidvarnare till bostäder med eldstad.

En spis med timer fungerar bara då tiden är inställd och strömmen bryts efter den inställda tiden. På en vanlig elspis kan man montera en separat spolvakt. Det finns även spolvakter som man kan koppla till ugnen. Man kan koppla en timer till strykJärnet, kaffekokaren och andra värmeapparater som måste stängas av separat.

4 Hjälpmedel som underlättar hushållsarbetet



I KÖKET

Arbetsstolen är försedd med låsbara hjul och höjdjustering (1). Hjulförsett bord för transport av kärl och mat (2). Stödhandtag på arbetsbordens kant (3). Mikrovågsugnen på bordet (4). Kylskåpet på ett lågt lådskåp, handtaget går längs hela dörren (5). Hyllor som dras ut från ett upprätt skåp (6). En väggklocka (7) med stora siffror. Tiden kan justeras utan att man behöver klättra upp. Koppar och tallrikar som används ofta är lätta att flytta från diskmaskinen (8) till lådorna i arbetsbordet (9). På köksgolvet finns ingen matta, golvet är halkfritt och lätt att rengöra.

4.1 Hjälpmedel för köket

Om man är stel eller känner smärta i fingerlederna eller i handlederna eller om fingrarna inte är starka gör lätta kärl och lätta bestick med tjocka skaft det lättare att laga och äta maten. Skaftet på olika knivar, gafflar, skedar, slevor och andra redskap av olika storlek kan göras tjockare med ett lätt rör. Om händerna darrar underlättar stadiga kärl, ett glidskyddande underlag och tunga redskap både tillredningen och ätandet. Har man svaga händer är det lättare att dricka ur en mugg med stort öra eller ur ett glas med lång fot.



Gaffel med greppförstoring.



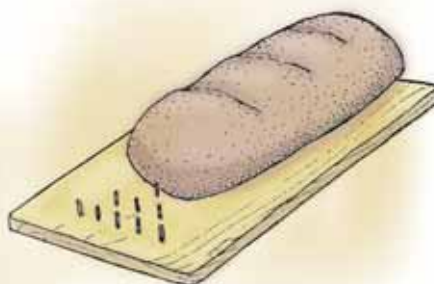
Kniv med tjockt skaft.

En skärkniv och osthyvel med upprätt skaft minskar belastningen på handleden och ger ett kraftigare grepp. Det är lättare att skära på en skärbräda med piggar som håller det som skall skäras på plats. Universalsaxar och fisksaxar med fjädrande handtag är lätta och enkla att använda eftersom fjädringen hjälper dem att öppna sig.

Kniv med vinklat handtag för förbättrat grepp.



Skärbräda med stift som hjälper att hålla exempelvis bröd eller kött som skall skäras på plats. På undersidan finns glidskydd av gummi.



Flaskor, syltburkar och medicinburkar är lättare att öppna med olika hävarmar och glidskydd. Fil- och yoghurtburkar kan öppnas med tänger och konservburkar med särskilda ställningar. Då man öppnar mjölk- och saftförpackningar kan man använda en hållpip som fästs på förpackningen. Elspisens avbrytare är lättare att öppna med en universalöppnare för reglage.



Grepp i form av en hävarm, som griper runt t.ex. vattenkranar, lås och spisvred.



Öppnare för en skruvkork. Öppnar kapsyler, pyser ut vakuum ur burkar och ger extra hävarm på skruvkorkar.



Självöppnande plocktång med band. Griplorna har finräfflade spår. Plocktången kan användas för att dra upp eller ner blixtlås, vika upp flikar på förpackningar, ta upp små föremål eller dra ut ben ur laxen.

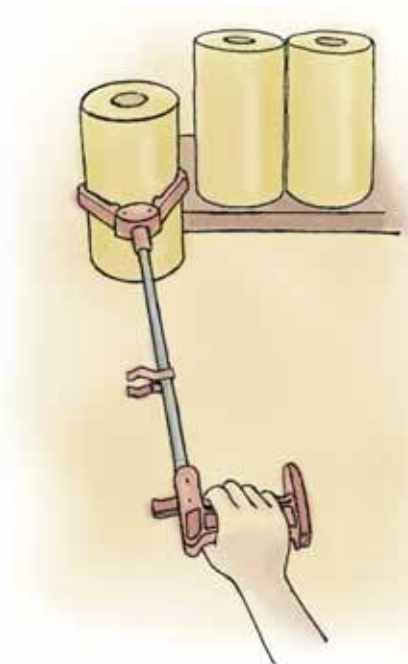
Locköppnare med ett mjukt, koniskt grepp med bra fäste, som gör det lättare att öppna medicinburkar och andra burkar.



Om man har nedsatt syn kan man stöda seendet vid matlagning med ljudindikatorer. En talande våg säger hur mycket det som vägs väger. En vätskeindikator som placeras på kanten av ett glas eller en skål ger en ljudsignal när det finns en tillräcklig mängd vätska i kärlet. Under kastrullen på elplattan kan man placera en platta som avger ljud när vätskan kokar.

I köket skall tunga arbetsredskap placeras så att man kan använda dem utan att flytta på dem mycket. På de övre skåpens övre hyllor och de nedre skåpens lägre hyllor skall man placera lätta föremål. För att ta fram dem kan man använda griptänger och på så sätt minska på böjandet och sträckandet. Med stigande ålder försvagas balansen och man skall undvika att klättra. Istället för att stiga på en stol skall man använda en stege med stödbåge.

Den är säkrare än en vanlig köksstege. Ett lätt hjälpbord med hjul lämpar sig bra för att flytta saker vid matlagning, dukning och många andra sysslor.



Griptång. Används för att plocka saker från hyllor eller golvet.

4.2 Hjälpmedel för hygien

Med åldern blir det svårare att böja och sträcka sig, att böja händer och fingrar, att lyfta fötterna och böja kroppen.

En borste med långt skaft och en tvättsvamp minskar på behovet att böja sig och vrida på händerna då man tvättar sig. Det är lättare att tvätta håret och kamma sig med en hårtvättare med skaft samt borste och kam med långt skaft.

En nagelsax med fjädrande handtag eller långa skaft gör det lättare att klippa naglarna. För nagelklippare, nagelborstar och nagelfilar får man olika hållare och skaft. Med en nagelklippare med långt skaft kan man klippa tånaglarna.

Då synen försvagas blir det besvärligare att raka sig och vårda ansiktet, speciellt om man inte kan använda glasögon samtidigt. En förstorande spegel som fästs på spegeln eller väggen eller sätts på bordet är ett bra hjälpmedel. De finns att få med olika förstoringsstyrkor.

4.3 Hjälpmedel för påklädning

Det blir svårare att klä på sig om lederna är stela. En strumppådragare hjälper dig att klä på strumpor och strumpbyxor. Kläder som öppnas framtill är lättare att klä på än kläder som dras över huvudet. Påklädningskrokar och stödkäppar är till hjälp då axelledernas rörlighet är begränsad eller man har svårt att böja sig eller sträcka på händerna.



*Strumppådragare,
gör det lättare att klä
på sig strumpor och
strumpbyxor.*

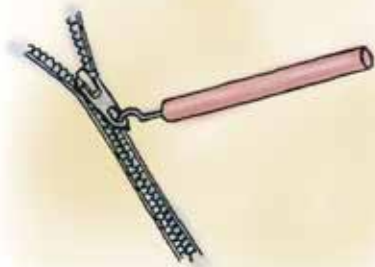
*Påklädning med krok och gummi,
används både för på/avklädning
och öppning/stängning gardiner,
fönster, dörrar.*



Tryckknappar och kardborrband är lättare att hantera än knappar. En knappknäppare kan hjälpa dig att öppna och knäppa knappar. Vid blixtlåset kan man fästa en fristående uppdragare som är lätt att ta tag i. En bricka som fästs vid ett delbart blixtlås gör det lättare att stänga blixtlåset.



Knappknäppare, används för att knäppa knappar till skjortor, blusar, kjolar, mm.



Blixtlåsuppdragare, används för att dra upp dragkedjor på byxor och stövlar.

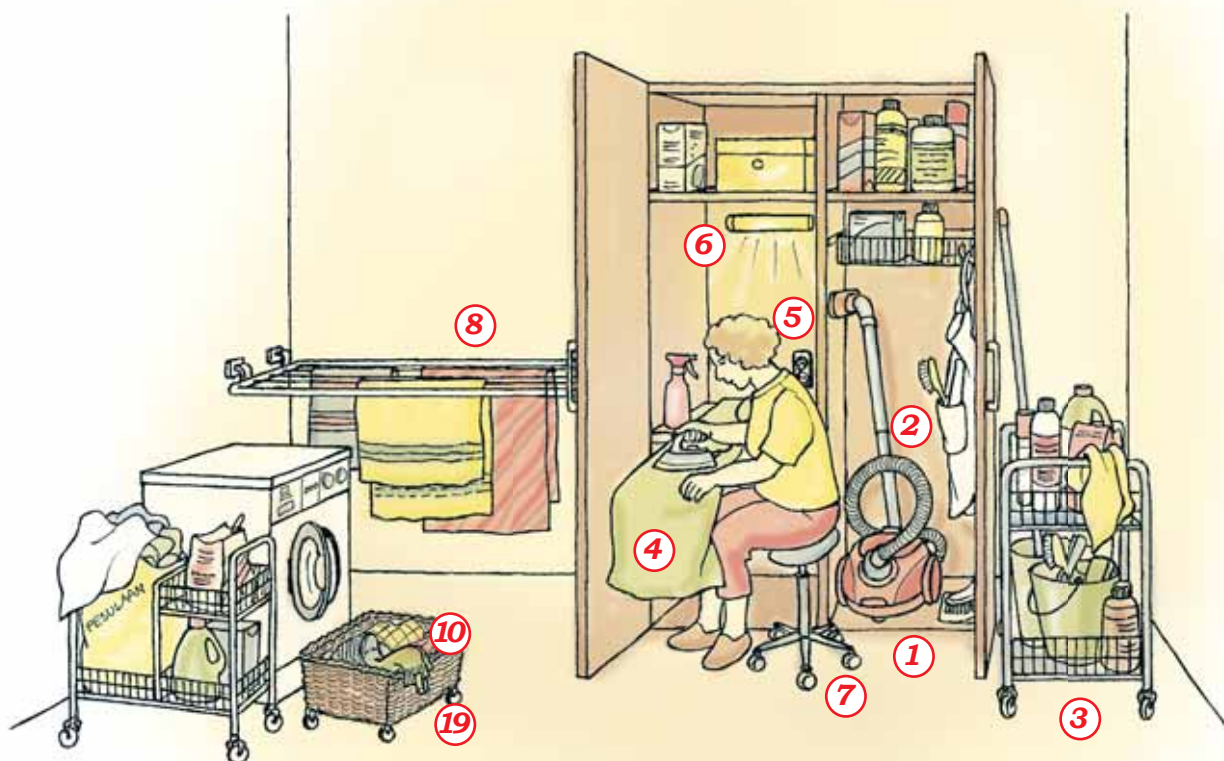
Det är lättare att klä på och av skor med kardborrband istället för skosnören eller med elastiska skosnören. Har man svårt att böja sig är ett skohorn med långt eller flexibelt skaft till hjälp då man klär på sig skorna och en stövelknekt till hjälp när man tar av dem.

4.4 Hjälpmedel för klädskötsel

Om det är svårt att vrida om tvättmaskinens reglage med fingrarna kan man använda en öppnare som gör det lättare. En tvättmaskin som öppnas framtill kan man fylla och tömma sittande. De tvättade kläderna kan dras ur

maskinen i en korg som placeras under luckan. Man kan använda en griptång för att nå in i maskinen. Om maskinen öppnas upptill kan man stöda sig på den med ena handen medan man fyller och tömmer den.

Det är lättare att hänga upp och samla tvätt med en torkställning som står på golvet. Ju torrare maskinen centrifugerar kläderna desto lättare är de att hantera. Tvätt som torkats i torktumlare dammar mindre än tvätt som torkats



I HEMVÅRDSUTRYMMET

Dammsugaren står i ett städskap som saknar sockel (1). Dammsugarens munstycken och andra små tillbehör finns i förklädsfickorna (2). Större redskap förvaras i en stadvagn (3). Strykbrädet dras ut från skåpet (4), i skåpet finns ett eluttag (5) och en lampa (6). Den justerbara arbetsstolen (7) är försedd med hjul, torkställningen är tillräckligt låg (8) och tvättkorgen har hjul (9). I strumphållaren (10) hålls strumporna samman i tvättmaskinen, på klädstrecket och i skåpet.

på lina. Strukna kläder dammar mindre än ostrukna. En utdragbar strykbräda som är fäst i garderoben eller på arbetsbordet är lätt att ta fram och ställa undan. Man kan stryka sittande med den och på det sättet förbruka mindre krafter än om man stryker stående. Ju lättare strykjärnet är desto lättare är det att använda. Ju tyngre strykjärnet är, desto bättre är resultatet. Ju större vattenbehållare det är i ångstrykjärnet, desto tyngre är det.

4.5 Hjälpmedel för städning

Städandet underlättas om städredskapen är lätta och passar handen. Små städredskap kan man bära med sig i städförklädets ficka. Vattenhinken kan man flytta enkelt i en ställning med hjul. Alternativt kan hinken och redskapen flyttas i en liten städvagn. I moppens skaft eller dammsugarens rör kan man fästa ett handtag som underlättar användningen.

Dammsugaren är lättare att använda om den är lätt och har hjul som snurrar bra. Ju kraftigare sugeffekten är, desto bättre blir resultatet och desto renare blir luften. En s.k. robotdammsugare dammsuger automatiskt. Den rör sig i utrymmet som skall dammsugas, väjer för möbler och återvänder till laddaren när den är färdig.

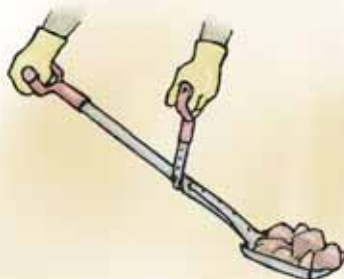
Har man flera våningar i hemmet slipper man flytta dammsugaren fram och tillbaka i trappor om det finns en dammsugare i varje våning eller om huset har en centraldammsugare.

Hyllor eller lådor som dras ut från städskapet gör det lättare att använda städredskapen. Det är lätt att ta ut dammsugaren eller städvagnen från ett städskap utan sockel. Med tvättare och torkare med långa skaft är det möjligt att stå på golvet och tvätta fönster.

4.6 Hjälpmedel för gårds- och trädgårdsarbete

Man kan fästa separata handtag vid gårds- och trädgårdsredskap med långa skaft (spadar, krattor) för att göra det lättare att använda dem. Det lönar sig att ersätta tunga arbetsredskap med lätta.

Extra handtag för en spade och andra redskap med lång skaft.



Små redskap med tunna skaft kan man göra tjockare för att få ett bättre grepp. Harvar och små spadar med böjda skaft minskar handledens belastning och ger mer kraft i arbetet. En låg, lätt pall eller en bänk med hjul gör det lättare att rensa trädgårdslandet. Ett snurrande sittunderlag gör arbetet lättare då man planterar i krukor. En upphöjd planteringsnivå och ett högt växthus minskar på behovet att böja sig då man odlar grönsaker och örter. Det är lättare att vattna blommorna på gården med en vattenkanna som är fäst med gångjärn på ett underlag med hjul.

Stora grönväxter på golvet är lätta att flytta om de står på underlag med hjul. För att vattna hängväxter kan man använda en vattenflaska med en hållpip som minskar på behovet att sträcka sig.



5 Planerat åldrande

Det är bra att i mån av möjlighet planera för de problem åldrandet eventuellt medför. Öka funktionaliteten och säkerheten i ditt hem. Använd lösningar som förebygger olycksfall. Använd hjälpmedel och metoder som gör det lättare att röra sig och uträtta de dagliga sysslorna. Upprätthåll din funktionsförmåga genom att motionera, frisksporta och äta hälsosamt.

Dela upp veckostädningen på flera dagar. Avstå från tunga mattor och föremål som samlar damm. Låt utomstående sköta storstädning, fönstertvätt och tunga gårdsarbeten. Håll telefonen inom räckhåll. Bada bastu eller gå i badet när du är pigg. Sköt butiksresorna till fots och transportera uppköpen hem t.ex. i en väska med hjul. Då får du samtidigt motion.

Håll kontakt med dina vänner. Var aktiv, delta i hobbyverksamhet. Utnyttja pensionärsförmåner vid resor, studier och kulturevenemang. Lär dig använda dator och mobiltelefon om du ännu inte kan. Delta i motionsgrupper för seniorer. Sök information från den kommunala hälsocentralens motionsrådgivning om hur du kan upprätthålla din kondition. Bekanta dig med tjänsterna som erbjuds av servicecentralen för seniorer på din hemort. Anslut dig till en pensionärsorganisation, då träffar du personer i samma situation som du.



6 Var får man dessa hjälpmedel?

En stor del av hjälpmedlen i denna handbok är produkter som finns att köpa i välförsedda affärer, varuhus och specialaffärer (t.ex. sportaffärer, möbelaffärer). En del av hjälpmedlen har utvecklats i synnerhet för att lindra olägenheter till följd av bestående funktionsstörningar. Dessa hjälpmedel säljs av specialaffärer för hjälpmedel. Hjälpmedel säljs också på webben.

Vi har alla rätt att få hjälp när det är besvärligt att bo hemma, när säkerheten är hotad eller när man inte längre själv förmår sköta sina dagliga sysslor. När man behöver hjälpmedel på grund av en sjukdom, ett handikapp eller en funktionsstörning får man dessa från hälsocentralen. Den kommunala socialmyndigheten står för trygghetstelefoner och ändringsarbeten i bostaden.



7 Information om hjälpmedel och tjänster

Kontaktuppgifter till butiker som säljer hjälpmedel finns i telefonkatalogen. Information om hjälpmedel samt om de specialaffärer som säljer dem finns i webbtjänsten www.stakes.fi/apudata som administreras av Stakes. Där finns även kontaktuppgifter till nationella organisationer för handikappade, sjukdomsgrupper och pensionärer samt länkar till andra nättjänster.

Flera kommuner har ett ”seniorinfo” eller motsvarande rådgivning som ger information om kommunala tjänster för äldre personer. Där får man även information om tjänster som erbjuds av lokala pensionärs-, medborgar-, sjukdomsgrupps- och handikapporganisationer.

Hälsocentralens hjälpmedelsenhet ger information om hemkommunens hjälpmedelstjänst och socialverket ger information om hjälpmedel som anknyter till boendet.

Kommunens hemsidor på webben innehåller information bl.a. om kommunens tjänster för seniorer samt eventuella kommunala äldrepolitiska program. Kommunernas webbsidor hittar man med kommunens namn, t.ex. www.esbo.fi eller på adressen www.kommunerna.net vid punkten kommunindex.

Mer information om hjälpmedel som förbättrar funktionsförmågan och sätt att öka hemmets säkerhet finns i följande publikationer:

- Apuvälinekirja. 2003. Salminen, A-L., red. Förbundet Utvecklingshämning.
- Turvallisista vuosia. Tietoa kotitapaturmista ikäihmisille ja heidän läheisilleen -opaslehtinen 6/2004. Centret för hälsofrämjande.
- Turvallisesti kotona — Ohjeita ja ideoita kotitapaturmien ehkäisyyn ja ensiapuun. Webbguide: <http://www.pelastustoimi.net/valistus/kotona/>

8 *Egna anteckningar*