

Aapinen

arkiaskareista suoriutumiseen



Ikäihmisten oivalluksia ja palkittuja ideoita

Kohteesta toimijaksi - teknologiaa ikäihmistenehdoilla -hanke
Hyvän vanhenemisen tukisäätiön julkaisuja nro 1



Tänään on
loppuelämäsi ensimmäinen päivä.
Tee siitä niin mukava kuin mahdollista.
Murehdi vain niitä asioita, joille on tehtävissä
jotakin. Iloitse erityisesti niistä ratkaisuista,
joita keksit itse elämäsi helpottamaan ja
jaa ne myös toisten iloksi.

Sisällysluettelo:

Apuvälineitä.....	4
Ergonomisia ratkaisuja.....	10
Ideoita ystävien löytämiseksi.....	12
Konsteja ja keksintöjä.....	14
Ideasta tuotteeksi	16
Muunnelmia.....	20
Niksejä.....	21
Ohjeita omatoimisuuteen.....	22
Ratkaisuja liikkumiseen.....	24
Vinkkejä omaishoitajalle.....	26
Yhteystietoja.....	28
Hyviä ideoita jatkojalostettavaksi.....	30

Lukijalle

Mikael Agricola kirjoittaa Abckirjassaan (1543) ”sydämen tuoreudesta” (Sydhen toori), joka mahdollistaa ikään katsomatta uusien asioiden oivaltamisen ja oppimisen. Kohteesta toimijaksi -hankkeen tavoitteena on rohkaista ikäihmisiä esittelemään käytännön oivalluksiaan arjessa selviytymisessä ja tutustuttaa heitä Ideasta tuotteeksi-toimintamalliin (s.16-17).

Ikäihmiset tuntevat huonosti apuvälineitä ja suhtautuvat niihin suotta varauksellisesti, joten haluamme kannustaa heitä niiden hankkimisessa. *Aapinen* arkiaskareista suoriutumiseen on ikäihmisille, ammattilaisille sekä kaikille asiasta kiinnostuneille tarkoitettu perusopas. Siihen on helppo tarttua Mikael Agricolan kehotusta noudattaen: ”Lue siis hyve lapsi teste/Alcu oppi ilman este.”

Kiitokset teille kaikille, jotka olette mahdollistaneet oppaan ilmestymisen!

Asiantuntijaryhmän puolesta

Jukka Salminen

Toiminnanjohtaja
Eläkeliitto Ry

Eläkeliitto ry (09) 7257 1100
www.elakeliitto.fi

Svenska pensionärsförbundet r.f. (09) 72 888 20
www.spfpension.fi

Hyvän vanhenemisen tukisäätiö (09) 7257 1111
www.saatio.com

Apuvälineitä



4

- 1) **Tarjotin**, jonka alla on tarrakiinnitteinen rouhepussi muotoutuu hyvin syliin myös vuodepotilaalle.
- 2) **Sukanvetolaite** helpottaa sukan pukemista jalkaan.
- 3) **Avaimenperä**, jossa on väännin avaimelle sekä hahlo helpottamaan lukon sisäsalvan aukaisemista.
- 4) **Jatkovarret ja apukepit** auttavat ylettymään silloin kun raajojen liikeradat ovat rajoittuneet.

VÄÄNTÖAPUA

Avausteline pitää lasipurkin paikallaan, jolloin avaus onnistuu myös yhdellä kädellä. **Avaajahattu** helpottaa pullonkorkin avaamista. Metallisen säilykepurkin avaaminen onnistuu seinään kiinnitettävällä **purkin-avaajalla**, jossa on pyöritettävä kampi. **Liukuestematon** päällä vääntäminen ja tavaroiden käsittely on lisäksi helpompaa. Lukkojen avaamiseen ja auton käynnistämiseen on olemassa erilaisia avaimen kiinnitettäviä **apuvääntimiä**.



5

JATKOVARSIA

Pukeutumiseen: Nappikoukut, vetoketjunvetimet kengälle, kenkäalusikat ja pukeutumiskepit. **Peseytymiseen:** Pitkävartiset pesuharjat, selän- ja hiustenpesimet sekä hiusharjat ja -kammot erilaisilla varsoilla.

Respecta Oy

Ajanvaraus ja neuvonta 0207 649 749

Myyntipalvelu 0207 649 748

Tekninen neuvonta ja varaosamyynti 0207 649 747

www.respecta.fi

B



TARTTUMISEN AVUKSI

Leikkaamiseen: Pystykahvaiset leikkuuveitset ja juustohöylät sekä leikkuulaudat, joissa kiinnityspiikit leikattavalle.

Poimimiseen: Erilaisia pinsettejä ja tarttumapihtejä sekä muotoiltuja paksunnoksia ja kädensijojä.

Huomioi tarttumapihtien valinnassa:

- Jos puristusvoima on alentunut, valitse "pyykkipoika" -tekniikalla toimivat, kevyet passiiviset pihdit.
- Jos sormien liikerata on rajoittunut, valitse kahvaa painamalla sulkeutuvat aktiiviset pihdit.
- Mitä pidempi varsi pihdeissä on, sitä enemmän tarvitset nostovoimaa yläraajassa.



Tabletin-halkaisija ja -murskain ovat apteekissa myytäviä apuvälineitä, joilla lääke voidaan pienentää helpommin nieltäväksi. Varmista apteekista lääkkeitteesi soveltuvuus murskattavaksi!

6

RUOKAILUN HELPOTTAMISEKSI

Ruokailuvälineiden varteen on saatavilla **1) paksunnokset** tarttumisen helpottamiseksi.

2) Erikoismuotoillut lautaset, juoma-astiat, **3) kaksikorvaiset kahvikupit** ja ruokailuvälineet esim. **4) haarukka-veitsiyhdistelmä** helpottavat ruokailua.

Pöydän mittoihin tilattu **5) lasilevy** helpottaa pöydän puhtaanapitoa. Lasin alla voi pitää liinaa tai muistilappuja huononmuistiselle.



7

Helposti nieltävä -opas on MS-liiton julkaisema monipuolinen opas nielemisvaikeuksista kärsiville ja heidän ruokailustaan huolehtiville. Julkaisussa on myös runsaasti ruoanvalmistusohjeita sekä tietoa energia- ja proteiinipitoisuuksista. Tilaukset (02) 439 2124 tai tuotetilaukset@ms-liitto.fi www.ms-liitto.fi



Ideakilpailun helmi 1:

Puolikovan kananmunan syöminen onnistuu yhdelläkin kädellä, kun laitat kostean talouspaperipalan munakupin pohjalle ennen munan siirtämistä kuppiin. - *Martta Mijonen, OUTOKUMPU*

Ideakilpailun helmi 2:

Varvasvälien puhdistaminen ja kuivaus onnistuu pitkän viivoittimen avulla, kun viivoittimen päälle pujotetaan froteekankaasta ommeltu suorakaidepussi. Kuminauha-kiinnitys parantaa käytettävyyttä ja irrotettava froteepussi on helppo pestä. - Eeva-Liisa Pajari, Vantaa



8

KYLPHYUONEASIOINTIIN

Ergonomisesti suunnitellut **suihkuolot, -jakkarat, ammelaudat** ja **-istuimet** vähentävät kaatumisriskiä. Wc-istuimiin kiinnitettäviä korottajia saa myös kannella ja käsinojilla. Jalallisissa **wc-korottajissa** on myös kesämökki- ja retkikäyttöön sopivia helposti siirrettäviä malleja ja niitä voi kysyä myös lyhytaikaiseen lainaan oman terveyskeskuksen fysioterapiaosastolta.



9

Kosteutta kestävä **1) suihkuoli** mahdollistaa istumisen myös peseytymisen tai suihkun aikana. **2) Kahvallinen selänpesin** helpottaa peseytymistä. **3) Pitkävartisilla kynsisaksilla** ulottuu paremmin leikkaamaan varpaankynnet. **4) Ideakilpailussa palkittu** apuväline varvasvälien puhdistamiseen ja kuivaukseen.

ErgoMode on erikoismitoitettu vaatemallisto pyörätuolilla liikkuville. Casual-, Sport- ja Exclusive- asuissa on huomioitu vaatteiden istuvuus leikkauksissa ja materiaaleissa sekä helppo puettavuus yksityiskohdissa kuten kaksisuuntaiset vetoketjut, tahmeat vetimet, liukkaat vuoret, hakaset ja housuvyötärön peukalolenkit.

Housuhuone (013) 555 442 www.ergomode.fi

Ergonomia ratkaisuja

Ergonomia on ihmisen ominaisuuksien soveltamista tekemisen olo- suhteisiin ja menetelmiin. Ergonomia on usein esteettömyyttä, oikeaa muotoilua sekä kitkan poistamista ihmisen ja tekemisen väliltä.



Tukikahvat ja -kaiteet
helpottavat siirtymisissä myös kotona.

10

Ideakilpailun helmi 3:

Rautakaupoista hankittavaa tarranauhaa voi liimata liukuesteksi kotona portaiden askelmiin ja esim. sängyn viereen liukastumisen ja kaatumisen estämiseksi.

- Lähes samalla vinkillä kilpailuun osallistuivat - Juhani Nissinen, KAJAANI ja Eila Kauhanen, HELSINGBORG, Ruotsi

F

KOROTA

Sänkyyn saa noin 10 senttiä korotusta vaihtamalla tavallisen patjan runkopatjaan. Huonekaluja on saatavana korkeussäädettävillä jaloilla. Tuoleihin ja wc-istuimiin on runsaasti erilaisia korottajia ja niitä voi kysyä lainaksi oman terveyskeskuksen fysioterapiaosastolta.

LASKE

Pöytä- tai työskentelytason laskeminen alemmas esim. taikinaa vaivattessa kuormittaa vähemmän käsien sekä niska- ja hartia-seudun lihaksia. Erilaiset telineet helpottavat lukemista makuuasennossa.

MUUNNA ESTEETTÖMÄKSI

Luiskat kynnyksissä ehkäisevät kaatumisen vaaraa ja helpottavat pyörätuolilla tai rollaattorilla liikkuvaa. Liuku- ja taiteovet helpottavat kaappien avaamista ja myös oviaukot ja ovien aukeamissuunnat voidaan muuntaa esteettömiksi.

VÄLTÄ KITKAA

Vetäminen ja työntäminen ovat nostamista ergomisempia vaihtoehtoja. Matto tai pyyhe raskaan huonekalun alla vähentää kitkaa siirtotilanteessa huomattavasti.

H

Oman kunnan vanhuspalvelun sosiaalityöntekijät auttavat selvittämään erilaisia **avustumahdollisuuksia** silloin, kun ikääntymisen tuoma toimintakyvyn heikkeneminen vaatii asunnossa muutostöitä kuten oviaukkojen leventämistä, kynnysten tai ammeen poistamista. Valtion asuntorahastosta ja Vanhustyön keskusliitosta voi hakea avustusta asuntojen peruskorjaamiseen.

Vanhustyön keskusliitto: korjausneuvonnan päällikkö (09) 3508 6036. Lisätietoja oman kunnan asuntotoimistosta tai osoitteesta: www.ara.fi

Ideoita ystävien löytämiseksi

MUISTELE

mitä halusit harrastaa silloin kun siihen ei ollut aikaa. Mitä haluat tehdä ennen kuin on liian myöhäistä?

Kaiva esiin
vanhat kirjeet, valokuvat ja osoitekirjat. Kuka ilahuisi yhteydenotostasi?

JÄRJESTÄ

yhdistäminen tutuille, luokkakokous, illanistujaiset, sukujuhlat tai kahvitteletunti ystävien kanssa. Mieti onko sinulla turhaa tavaraa, jota voisit lahjoittaa sukulaisille suursiivoustalkoiden yhteydessä tai järjestämällä kotikirppiksen?

12

HYÖDYNNÄ

kirjaston kotipalvelu. Käy teatterissa, museoissa, konserteissa ja kulttuuritapahtumissa. Mieti voisitko itse ryhtyä vapaaehtoiseksi ystäväpalveluun?

INNOSTU

Seuraa maailman tapahtumia, sisustus- ja pukeutumistrendejä, opettele tietotekniikkaa ja uusia taitoja sekä sivistä itseäsi monipuolisesti!

Palveleva puhelin 10071 suomenkielisille 10072 tai 0800 190 72 ruotsinkielisille www.evl.fi/palvelevapuhelin

Valtakunnallinen kriisipuhelin 0203 445 566
www.mielenterveysseura.fi



LIIKU

Innosta itseäsi ja muita sauvakävelemään, uimaan, kuntosalille tai jumppaan! Keksi tekosyytä ulkoilulle kuten kortin postitus tai rappujen puhdistus. Kokeile myös hyvän olon hoitoja ja nauti itsesi hemmottelusta!

NAUTI LUONNOSTA

Luonnonantimet tuovat iloa ja terveyttä. Kukkia, hilloja, mehuja, sieniä, yrttejä ym. on mukava antaa myös muille.

OTA LOMAA

Irrrottaudu rutiineista ja kokeile mitä maise-manvaihdos saa aikaan. Selvitä mahdollisuutesi myös kuntoutuksiin ja tuettuihin lomiiin.



13

Lemmikkieläinten
avulla tutustut
samanhenkisiin
ihmisiin.

Kaikille avoimia paikallisia toimijoita:

Eläkeläis-, loma- ja vapaaehtoisjärjestöt
Kansalais- ja työväenopistot
Avoin yliopisto ja ikääntyvien yliopistotoiminta
Seurakunnat ja hengelliset yhdistykset
Marttojen toiminta
Kotiseutu- ja harrastustoimintayhdistykset

Konsteja ja keksintöjä

TEKNISIÄ KEKSINTÖJÄ

Abloyn PRIVAT- lukko

avautuu kevyesti painiketta painamalla. Lukko avautuu helposti sekä sisä- että ulkopuolelta.



Lämpövirtija on pieni rasia, joka kiinnitetään sähkölieden yläpuolelle. Infrapunatunnistin reagoi äänimerkillä, jos lämpö nousee liian korkealle esim. kuiviin kiehuessa kattilassa.

Maidonvirtija on pieni metallilevy, joka asetetaan kattilan pohjalle. Nesteen kiehuessa maidonvirtija helisee äänekkäästi.

Yhdessä perustettu
ideakerho, aivoriihi tai
niksipaja on hauska
harrastus.

14

Ideakilpailun helmi 4:

Langan pujottaminen neulaan on hankalaa yhdellä kädellä. Kun kiinnität neulan perunaan, pysyy se hyvin paikoillaan lankaa pujotettaessa.

- Maritta Mitjonen, OUTOKUMPU



Kohteesta toimijaksi - teknologiaa ikäihmisten ehdoilla

on projekti, jota ovat toteuttamassa Hyvän vanhenemisen tukisäätiö, Eläkeliitto ry, Svenska pensionärsförbundet r.f. ja ISAK. Tavoitteena on koota ikäihmisten omakohtaista, kokemusperäistä tietoa ja jalostaa ne apuvälineiden tuotekehittämisen voimavaraksi. Seuraavalta aukeamalta näet kuinka arjen ongelmatilanne voi edetä uudeksi myyntituotteeksi.



15

Keksintöasiamiesverkosto

TE-keskusten Yrityspalvelupisteessä toimivat keksintöasiamiehet auttavat keksinnön suojaamisessa ja neuvovat tuoteidean jalostamisessa. www.te-keskus.fi

Keksintösäätiö tukee ja edistää suomalaista keksintötoimintaa. 020 737 3000 www.keksintosaatio.fi

ABLOY OY on maailman johtava lukitusratkaisujen valmistaja ja toimittaja. Helppokäyttöisiä lukitusratkaisuja myyvät valtuutetut lukkoliikkeet ympäri Suomen.

Myyntipäällikkö 020 599 2021

www.abloy.fi

Ideasta tuotteeksi



ESIMERKKI
Oviympäristöön liittyvä
idea tai tarve





SÄHKÖISIÄ JA TIETOTEKNISIÄ KEKSINTÖJÄ

Yövaloksi on saatavana liiketunnistimella syttyviä valaisimia tai suoraan pistorasiaan kiinnitettäviä hämärävaloja.

C-LIGHT on Nokian kännykkälatureihin liitettävä yövalo, jonka lähes olematon virrankulutus tekee siitä edullisen. Yövalo voi olla kytkettynä jatkuvasti, koska tuote ei lämpene käytössä eikä näin aiheuta tulipalovaaraa.

www.camcompany.fi



Paikantimen avulla huonomuistinen tai heikosti näkevä löytää kodin tärkeimmät esineet. Avainnippuun, matkapuhelimeen, kaukosäätimeen tms. liitetään pieni lähetin, joka reagoi äänimerkillä painettaessa paikantimen nappia. Paikantimia ja muita apuvälineitä Näkövammaisten keskusliiton AVIRIS -apuvälinepalvelusta. www.nkl.fi

Pikosystems Oy tuottaa elämänlaatua, omatoimisuutta ja turvallisuutta lisääviä elektronisia järjestelmäratkaisuja. 03 3397 9500 www.pikosystems.fi

Tracker-yhtiöt tuottaa laitteita ja ratkaisuja henkilöiden paikantamiseen GPS- paikannustekniikalla. 0400 1765 96 www.tracker.fi

Turvapuhelin on tavalliseen kotipuhelimeen liitettävä hälytyslaite, jolla voi kutsua apua ympäri vuorokauden painamalla laitteessa, rannekkeessa tai kaulanauhassa olevaa hälytysnappia. Lisätietoja saat oman kunnan sosiaali- ja terveystoimesta. Yksityisesti turvapuhelinpalvelua voi ostaa Suomen Punaiselta Ristiltä. www.esperi.fi



Heikosti kuulevan puhelimeen, ovikelloon tai palovaroittimeen voidaan liittää matalataajuinen ääni, tärinä tai vilkkuva valo. Lisätietoja **hälyttimistä, puhekommunkaattoreista** ja **tekstipuhelimista** saat Kuurojen liiton apuvälinepalvelusta. www.kl-support.fi

Arkea helpottavat välineet

-opas ikäihmisille.
STM:n julkaisu.
Tilaukset (09) 7010 2363 tai books@yliopistopaino.fi



Muunnelmia

Niksejä

20



Lumikola
on kätevä mös
lehtien haravoinnissa.

Kevytpeite

soveltuu hyvin myös lehtien, risujen tai pilkkeiden siirtämiseen paikasta toiseen. Kokoa pieni lasti peitteen päälle ja vedä peitteen reunasta tai narusta.

Isot villasukat

vedettynä talvikenkien päälle ovat lämmin liukusuoja liukkaalla kelillä.

Urheilujuomapullo

on imukorkkinsa ansiosta kätevä juoma-astia myös makuuasennossa käytettynä.



Ideakilpailun helmi 5:

Pitkä putki helpottaa siementen kylvöä puutarhaan. Putkella voi seisovassa asennossa vetää vaot, kylvää siemenet putkea pitkin yksi kerrallaan ja peitellä ne.
- Marjatta Loponen, KORKEAKOSKI



Niksikirjoja

Anssi Orrenmaa: Pirkan nautiskeluniksit. Otava 2005.
Anssi Orrenmaa: Pirkan nuukailuniksit. Otava 2005.
Anssi Orrenmaa: Pirkan tehoniksit. Otava 2005.
Anssi Orrenmaa: Pirkan kielletyt niksit. Otava 2005.
www.pirkka.fi/niksit

Seinään tai sängynpäättyyn

kiinnitetty köysi, jossa on solmuja, helpottaa sängystä ylösnousemisessa.

Narun päähän kiinnitetty

magneetti auttaa poimimaan lattialle tippuvat neulat tai muut pienet metalliesineet.

Taskullinen liina sängynpäädystä tai laidoilla tuo kätevää säilytystilaa vuodepotilaalle, jos yöpöytätilaa on vähän.



21

Naru ovenkahvassa
helpottaa oven avaamista ja sulkemista pyörätuolissa istuttaessa.

Ikkuna-kahvanavaaja
saadaan ruuvamalla korkinavaaja tai muu reikärauta puuvarteeseen.

Ohjeita omatoimisuuteen

SINÄ VOIT OLLA ALOITTEENKIJÄ!

Innosta tutut, naapurit ja ystävät piiriin, jossa esim. leivotaan tai laitetaan ruokaa yhdessä, luetaan viikon runo, keskustellaan ennakoon sovitusta kirjasta tai teatteriesityksestä, katsotaan elokuvaklassikko tai tehdään käsitöitä itselle tai hyväntekeväisyyteen.



22

Ideakilpailun helmi 6:

Tee yhdessä dementiaan sairastuneen kanssa "Kun vielä muistan..." -vihkonen, johon kootaan kaikki tärkeä muistitieto kuten oma perhe- ja työhistoria, sukulaisten yhteystietoja, hautapaikkatiedot, lempiruuat jne. Omaisia varten voidaan lisätä tietoa mm. hoitotoiveista, tärkeiden papereiden ja omaisuuden sijainnista.- *Aulis Laakso, NOORMARKKU*

SINUSSA ASUU KEKSIJÄ!

Jokainen ihminen on ainoa ja ainutkertainen, siksi sinä olet paras henkilö löytämään eniten omaa arkielämäsi helpottavia ratkaisuja ja keinoja. Pienikin arkiavalluksesi voi olla merkittävä apu myös jollekin toiselle. Älä epäröi kertoa ideoistasi!

SINULLA ON LUPA NAUTTIA ELÄMÄSTÄ!

Elämä voi olla antoisaa ja nautittavaa, vaikka ikä tai sairaus rajoittaisivat toimintamahdollisuuksia. Kyllä - sillä tutkitusti arkionnellisuus muodostuu pienistä, yksinkertaisista asioista. Miksi et ottaisi vastaan kaiken tarjotun avun ja omatoimisuutta helpottavat välineet, sillä jokaisella on lupa nauttia elämästä!

23

Pohjois-Karjalan Ammattikorkeakoulu/

Itsenäisen Suoriutumisen Innovaatiokeskus - ISAK

edistää itsenäistä suoriutumista kehittämällä palvelu- ja tuoteratkaisuja yhteistyössä laajan verkoston kanssa. Ota yhteyttä ja kerro omista arkiavalluksistasi tai keksinnöistäsi - kehitetään niitä yhdessä!
(013) 260 6474 www.ncp.fi ja www.isak.fi

Ratkaisuja liikkumiseen

24



1) Handybar on kätevästi mukana kulkeva nousutukikahva, joka asetetaan auton-oven lukon U-muotoiseen vastakappaleeseen. Kahvan avulla autosta nouseminen ja istumaan laskeutuminen onnistuu helpommin ja turvallisemmin.

2) Kokoontaitettava kävelykeppi mahtuu mukaan paremmin, silloin kun keppiä ei tarvita liikkumiseen jatkuvasti.

3) Potkupyörässä yhdistyvät rollaattorin ja polkupyörän/potkulaudan ominaisuudet. Menopelin varusteena on mm. käsijarru, tavarakori, lokasuojat ja soittokello.

T

KÄVELEMISEN AVUKSI

Erilaisia **keppejä, kyynär- ja kainalosauvoja, kävelytelineitä** sekä **rollaattoreita** voi kysyä myös lyhytaikaiseen lainaan (lomamatkat, juhlat) oman terveyskeskuksen fysioterapiaosastolta. **Potkuri** on talviaikaan kätevä apuväline liikkumiseen ja lepäämiseen. Potkureita saa myös suksimaisilla jalaksilla sekä pyörillä varustettuna.

MENOPELEJÄ LIKKUMISEEN

Polkupyöriä on saatavilla esimerkiksi lyhennetyillä poljinkammilla. **Pyörätuoleja** on runsas valikoima erilaisilla istuimilla, tukipyörillä, säätömahdollisuuksilla ja sähkömoottoreilla varustettuina. Liikkumiseen on kehitetty myös erilaisia **kolmipyöriä, mopoautoja, sähkömopoja** sekä **autoja erikoisvarusteilla**.

25

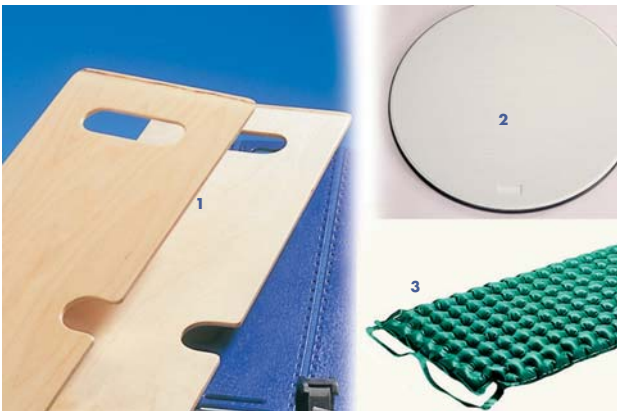
S

U

Huomioi rollaattorin valinnassa

- Pieniin sisätiloihin sopivat kapeat, pienipyöräiset mallit.
- Kokoontaitettavuus helpottaa rollaattorin kuljettamista autossa.
- Huomioi työntökahvojen ergonomia ja seisontajarrun helppo käytettävyys.
- Arvioi tarvitseeko sinun hankkia lisävarusteita kuten tarjotinta, koria tai laukkuja.

7 Inkkejä omaishoitajille



26

- 1) Liukulauta** helpottaa pyörätuolilla liikkuvan siirtämisen avustamisessa. Laudassa on kolo pyörätuolinrenkaalle.
- 2) Kumipinnoitteinen kääntölevy** helpottaa henkilön avustamisessa esim. pyörätuolista vuoteeseen siirryttäessä.
- 3) Ilmatäytteisen painehaavapatjan** teho perustuu lämpimään staattiseen ilmaan, joka jakautuu yli 300 kennoon.

MUISTAMISEN AVUKSI

Selkeät **muistilaput kaapin ovissa** auttavat muistihäiriöistä löytämään oikean oven etsittäessä kotiaskareissa tarvittavia tavaroita. Myös **päiväkirjan pitäminen** tapahtumista helpottaa muistamista.

Huomioi avustaessasi henkilöä siirtymään:

- Kerro mitä tehdään ja miksi. Avustettavan on tärkeää nähdä minne siirrytään.
- Hyödynnä avustettavan oma toimintakyky esim. painonsiirrot. Etene vaiheittain.
- Vältä vaatteisiin tarttumista sekä kainaloista ja polvitaiteista nostamista.



27

Tietokoneen ja digikameran avulla on helppo askarrella myös **valokuvallinen puhelinmuistio**, jossa on yhden henkilön tiedot sivullaan.

Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry

on valtakunnallinen ja kaksikielinen edunvalvonta- ja tukijärjestö. 58 paikallista omaisyhdistystä kehittävät paikallisia tukimuotoja. (09) 686 6860 www.omaishoitajat.com

Yhteystietoja

Hyvän vanhenemisen tukisäätiö

Kalevankatu 61
00180 HELSINKI
(09) 7257 1111

www.saatio.com

Svenska pensionärsförbundet r.f. SPF

Annankatu 25 A
00100 Helsinki
(09) 72 888 20

www.spfpension.fi/

Eläkeliitto ry

Kalevankatu 61
00180 HELSINKI
(09) 7257 1100

www.elakeliitto.fi

Pohjois-Karjalan Ammattikorkeakoulu/ Itsenäisen Suorittamisen Inno- vaatiokeskus ISAK

Tikkarinne 9
80200 Joensuu
(013) 260 6474

www.ncp.fi www.isak.fi

Valtakunnallinen hakemistopalvelu, joka sisältää luvanvaraisia ja ilmoitusvelvollisia sosiaali- ja terveyspalveluyrityksiä.

www.hoivayrittajat.com

Respecta Oy tuottaa apuvälineisiin perustuvia tutkittuja ja yksilöllisiä palveluja, joiden tavoitteena on ihmisen toimintakyvyn, elämänlaadun ja elinpiirin parantaminen. www.respecta.fi

Toimiva koti on kaikille avoin esteettömän asumisen informaatiokeskus ja näyttely. www.toimivakoti.fi

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen tietopalvelu www.sosternet.fi

Näkövammaisten Keskusliitto on Suomen näkövammaisyhdistysten kattojärjestö, joka edistää sokeiden ja heikönäköisten ihmisten oikeuksien toteutumista, tuottaa erityispalveluja ja toimii näkemisen asiantuntijana Suomessa. www.nkl.fi



Kuulonhuoltoliitto on kansalais- ja kuntoutusjärjestö, joka toimii huonokuuloisten, kuuroutuneiden ja tinnituksesta kärsivien osallistumisen ja vuorovaikutuksen edistämiseksi. www.kuulonhuoltoliitto.fi

Vanhustyön keskusliitto on 350 vanhusten hyväksi työskentelevän yhteisön keskusjärjestö. www.vanhustyonkeskusliitto.fi

Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry toimii omaishoitajien ja pitkäaikaissairaiden, vammaisten ja vanhusten aseman parantamiseksi ja tukemiseksi. www.omaishoitajat.com

Suomen Reumaliiton Etelä-Suomen Tules - Keskuksessa on pysyvä apuvälineenäyttely päivittäistoimintoja helpottavista pienapuvälineistä www.reumaliitto.fi

Suomen Mielenterveysseura edistää mielensterveyttä, kehittää ehkäisevää mielensterveystyötä ja psyykkistä hoitoa sekä järjestää kriisipalveluja ja vapaaehtoista kansalaistoimintaa mielensterveyden alalla. www.mielenterveysseura.fi

Folkhälsan on sosiaali- ja terveysalan järjestö, joka tutkimus-, koulutus-, hoito-, kasvatusta-, valistus- ja tiedotustoiminnallaan edistää psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista terveyttä. www.folkhalsan.fi

Stakes on sosiaali- ja terveysministeriön alainen tutkimuslaitos, jonka ydintoimintoja ovat tutkimus, kehittäminen ja tietotuotanto. www.stakes.fi



Ö-mappi eli hyviä ideoita

Ikäihmisten neuvola voisi toimia samaan tapaan kuin lastenneuvolat - järjestää vuosittaisia terveystarkastuksia ja antaa henkilökohtaista ennalta ehkäisevää terveystietoutta.

Omaishoitajien sijaisapu voisi toimia samaan tapaan kuin muut järjestetyt palvelut esim. lastenhoitopalvelu - soittamalla puhelinpalveluun saisi osaavan sijaisen tai hoitajan helposti ja nopeasti.

30 **Talonmiehet tai kiinteistöhoitoyritykset** voisivat tarjota kaukana asuville omaisille ns. Kaikki hyvin mummita/ukilla? - tarkistuskäyntipalvelua ilta- tai aamukierroksensa yhteydessä.

Ikäihmiset iltapäiväkerhoihin - varsinkin vanhat perinnetaidot ja leikit voitaisiin herättää eloon hyödyntämällä enemmän energisiä ikäihmisiä pienten koululaisten iltapäiväkerhoissa.

Koululaiset opettajiksi ikäihmisille - tietokoneen tai matkapuhelimen käyttöönotossa lapset ja nuoret voisivat toimia opastajina ja tukihenkilöinä ongelmatilanteen yllättäessä.



jatkojalostukseen

”INSENJÖÖRIÄ TARVITAAN....!”

Kääntyvä wc-istuin helpottaisi avustettavan henkilön siirtymistä pienessä tilassa pyörätuolista wc-istuimelle - voisi toimia samaan tapaan kuin kääntyvä kuljettajan istuin autossa.

Esteettömille luontoretkille olisi suurta kysyntää - onkimispaikat, eräpolut, laavut, kanoottireitit, järvilautat voitaisiin suunnitella myös liikuntarajoitteisille sopiviksi.

Aikarajoin pistorasiassa, jossa käytetään silitysrautaa, minigrilliä tai kahvinkeitintä toisi mielenrauhan huonomuistiselle ja hänen omaisilleen - virta katkeaisi automaattisesti esimerkiksi 10 minuutin kuluttua.

Säädettävät tasot pankkiautomaatteihin tekisivät asioinnin helpommaksi kaiken kokoisille ja myös pyörätuolilla liikkuville.

Elintarvikepakkausten avaaminen on usein vaikeaa näppäräsormisellekin. Tähän ongelma-alueeseen kaivattaisiin uudenlaista tuotekehitystä.

Aapinen

arkiaskareista suoriutumiseen

Myynti: Hyvän vanhenemisen tukisäätiö
Kalevankatu 61, 00180 HELSINKI
(09) 7257 1111, www.saatio.com

Hinta/Pris: 5e

Handbok

ABC i hur man klarar av vardagen

Myynti: Svenska pensionärsförbundet r.f. SPF
Kansliet i Helsingfors, Annegatan 25 A,
00100 Helsingfors
(09) 7288 820, www.spfpension.fi



Aineiston toimitus: Seija Örn/ISAK
Sisältötuotanto: Riitta Nyberg/Mielimedia,
Visual design: Mainostoimisto Adelen, Print: PriimusPaino, Loimaa 2006.
Kiitokset kaikille Kohteesta toimijaksi -hankkeen ideakilpailuun osallistuneille.

ISBN 952-99733-0-6