

# Aapinen

arkiaskareista suoriutumiseen



## **Ikäihmisten oivalluksia ja palkittuja ideoita**

Kohteesta toimijaksi - teknologiaa ikäihmistenehdoilla -hanke  
Hyvän vanhenemisen tukisäätiön julkaisu 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.**

2

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 tarjottu perusopas. Siihen on helppo tarttua Mikael Agricolan kehotusta noudattaen: "Lue siis hyue Lapsi teste/Alcu oppi ilman este."

3

Kiitokset teille kaikille, jotka olette mahdollistaneet oppaan ilmestymisen!

Asiantuntijaryhmän puolesta

*Jukka Salminen*

Toiminnanjohtaja

Eläkeliito 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

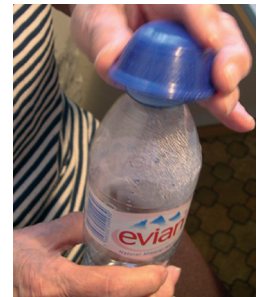


4

- 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, kenkälusikat ja pukeutumiskepit. **Peseytymiseen:** Pitkävartiset pesuharjat, selän- ja hiustenpesimet sekä hiusharjat ja -kammot erilaisilla varvilla.

## Respecta Oy

Ajanvaraus ja neuvonta 0207 649 749

Myyntipalvelu 0207 649 748

Tekninen neuvonta ja varaosamyynti 0207 649 747

[www.respecta.fi](http://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

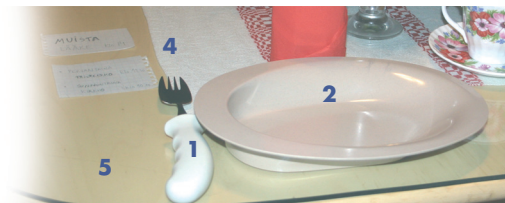
ovat apteekissa myytäviä apuvälineitä, joilla lääke voidaan pienentää helpommin nieltäväksi. Varmista apteekista lääkkeitesä soveltuvuus murskattavaksi!

## 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 huonemuistiselle.



**Helposti nieltävä** -opas on MS-liiton julkaisema monipuolinen opas nielemisvaikeuksista kärsiville ja heidän ruokailustaan huolehtiville. Julkaisussa on myös runsaasti ruoanvalmistusohjeita sekä tietoa energia- ja proteiini-pitoisuuksista.

Tilaukset (02) 439 2124 tai [tuotetilaukset@ms-liitto.fi](mailto:tuotetilaukset@ms-liitto.fi)

[www.ms-liitto.fi](http://www.ms-liitto.fi)

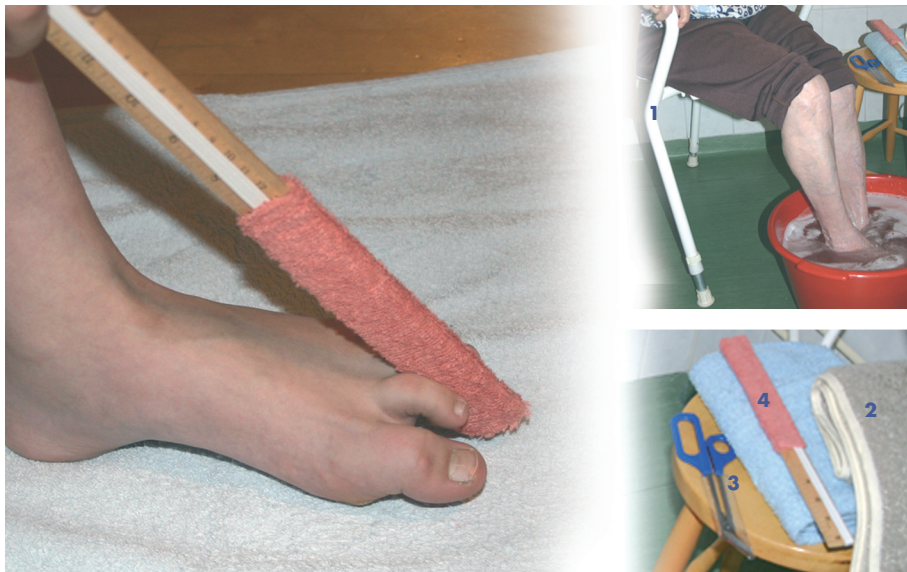


### Ideakilpailun helmi 1:

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

## KYLPYHUONEASIOINTIIN

Ergonomisesti suunnitellut **suihkutuolit**, **-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) suihkutuoli** 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](http://www.ergomode.fi)

# Ergonomisia 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

## 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 vaivatussa 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.

11

## VÄLTÄ KITKAA

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

H

### Ideakilpailun helmi 3:

Rautakaupoista hankittavaa tarranauhua voi liimata liukuesteeksi 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

Oman kunnan vanhuspalvelun sosiaalityöntekijät auttavat selvittämään erilaisia **avustusmahdollisuuksia** 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](http://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 ilahtuisi yhteydenotostasi?

## JÄRJESTÄ

yhteistapaaminen tutuille, luokkakokous, illanistujaiset, sukujuhlat tai kahvittelemiset 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](http://www.evl.fi/palvelevapuhelin)

**Valtakunnallinen kriisipuhelin** 0203 445 566  
[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)



## LIIKU

Innosta itseäsi ja muita sauvakävelemään, uimaan, kuntosalille tai jumppaan! Keksi tekosyitä 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 maisemanvaihdos saa aikaan. Selvitä mahdollisuutesi myös kuntoutuksiin ja tuettuihin lomiin.



13

**Lemmikkieläinten**  
avulla tutustut  
samanhenkisiin  
ihmisiin.

## Kaikille avoimia paikallisia toimijoita:

Eläkeläis-, loma- ja vapaaehtoisjärjestöt  
Kansalais- ja työväenopistot  
Avoin yliopisto ja Ikäntyvien 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.



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

**Maidonvirta** on pieni metallilevy, joka asetetaan kattilan pohjalle. Nesteen kiehuessa maidonvirta helisee äänekkäästi.

**Yhdessä perustettu**  
ideakerho, aivoriivi 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.

- *Martta 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](http://www.te-keskus.fi)

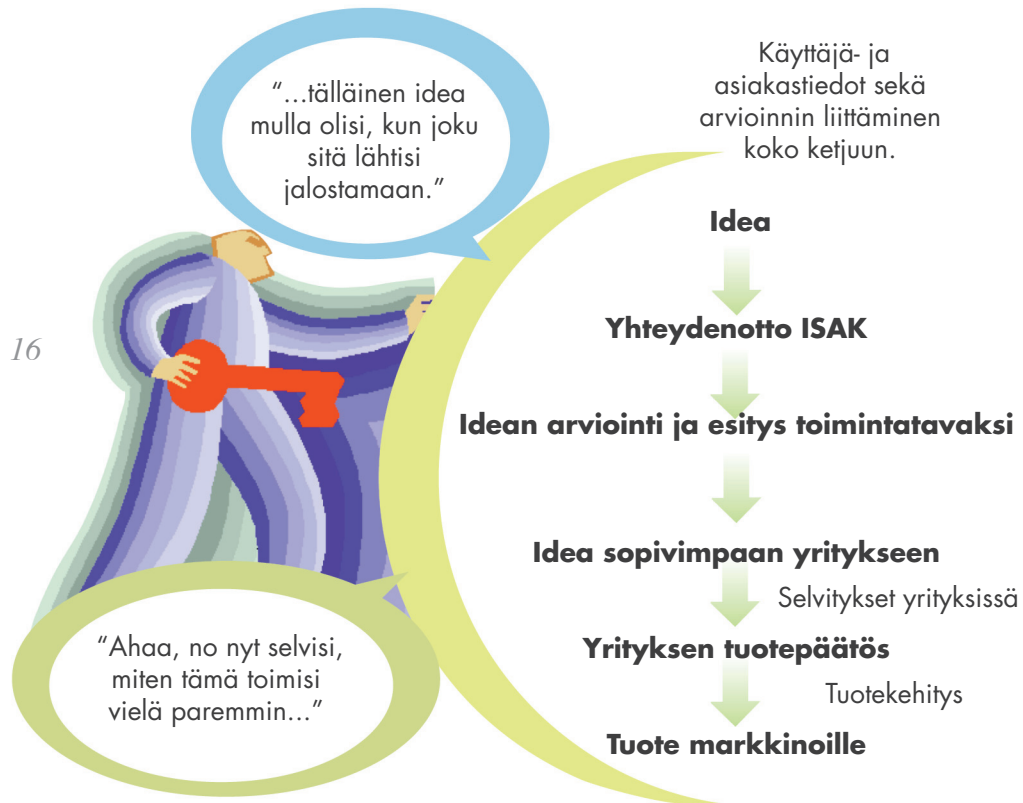
**Keksintösäätiö** tukee ja edistää suomalaista keksintötoimintaa.  
020 737 3000 [www.keksintosaatio.fi](http://www.keksintosaatio.fi)

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

Myyntipäällikkö 020 599 2021

[www.abloy.fi](http://www.abloy.fi)

# Ideasta tuotteeksi



ESIMERKKI  
Oviympäristöön liittyvä  
idea tai tarve



“...siis lisämuotoilua kaivataan vielä!”

“Täällä sitä mallia on nyt testattu ja ensi viikolla päästään jo...”

17



## SÄHKÖISIÄ JA TIETOTEKNISIÄ KEKSINTÖJÄ

**Yövalo**ksi 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](http://www.camcompany.fi)



18

**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](http://www.nkl.fi)

**Pikosystems Oy** tuottaa elämänlaatua, omatoimisuutta ja turvallisuutta lisääviä elektronisia järjestelmäratkaisuja.  
03 3397 9500 [www.pikosystems.fi](http://www.pikosystems.fi)

**Tracker-yhtiöt** tuottaa laitteita ja ratkaisuja henkilöiden paikantamiseen GPS- paikannustekniikalla.  
0400 1765 96 [www.tracker.fi](http://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](http://www.esperi.fi)



Heikosti kuulevan puhelimeen, ovikelloon tai palovaroittimeen voidaan liittää matalataajuinen ääni, tärinä tai vilkkuva valo. Lisätietoja **hälyttimistä, puhetekniikasta** ja **tekstipuhelimista** saat Kuurojen liiton apuvälinepalvelusta.  
[www.kl-support.fi](http://www.kl-support.fi)

19

**Arkea helpottavat välineet**  
-opas ikäihmisille.  
STM:n julkaisu.  
Tilaukset (09) 7010 2363 tai  
[books@yliopistopaino.fi](mailto: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 Lopenen, 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](http://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 puuvarteen.

# Ohjeita omatoimisuuteen

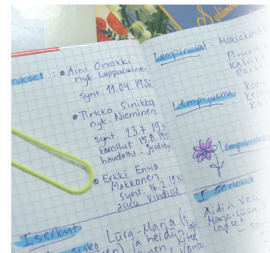


## SINÄ VOIT OLLA ALOITTEEN TEKIJÄ!

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



22



## SINUSSA ASUU KEKSIJÄ!

Jokainen ihminen on ainoa ja ainutkertainen, siksi sinä olet paras henkilö löytämään eniten omaa arkielämäsi helpottavia ratkaisuja ja keinoja. Pienikin arkiöivalluksesi 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 arkiöivallisuus muodostuu pienistä, yksinkertaisista asioista. Miksi et ottaisi vastaan kaiken tarjotun avun ja omatoimisuutta helpottavat välineet, sillä jokaisella on lupa nauttia elämästä!

23



## 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*

## Pohjois-Karjalan Ammattikorkeakoulu/ Itsenäisen Suorittamisen Innovaatiokeskus - ISAK

edistää itsenäistä suoritusta kehittämällä palvelu- ja tuoteratkaisuja yhteistyössä laajan verkoston kanssa. Ota yhteyttä ja kerro omista arkiöivalluksistasi tai keksinnöistäsi - kehitetään niitä yhdessä!  
(013) 260 6474 [www.ncp.fi](http://www.ncp.fi) ja [www.isak.fi](http://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.

## 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**.

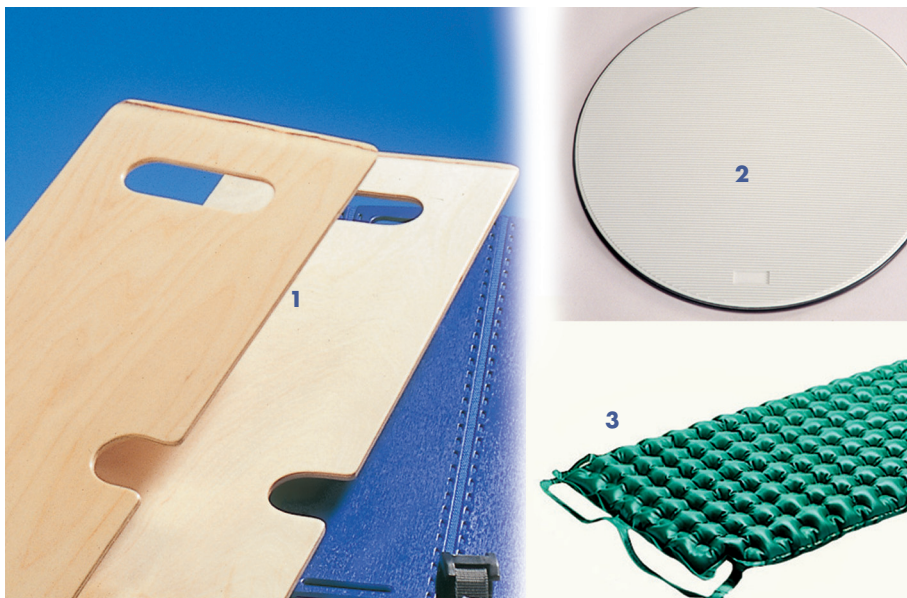
25



## Huomioi rollaattorin valinnassa

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

# 70 inkkejä omaishoitajille



26

- 1) Liukulauta** helpottaa pyörätuolilla liikkuvan siirtämisen avustamisessa. Laudassa on kolo pyörätuolinrenkaalle.
- 2) Kumipinnoiteinen 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](http://www.omaishoitajat.com)

# Yhteystietoja

## Hyvän vanhenemisen tukisäätiö

Kalevankatu 61  
00180 HELSINKI  
(09) 7257 1111

[www.saatio.com](http://www.saatio.com)

## Svenska pensionärsförbundet r.f. SPF

Annankatu 25 A  
00100 Helsinki  
(09) 72 888 20

[www.spfpension.fi/](http://www.spfpension.fi/)

## Eläkeliitto ry

Kalevankatu 61  
00180 HELSINKI  
(09) 7257 1100  
[www.elakeliitto.fi](http://www.elakeliitto.fi)

## Pohjois-Karjalan Ammattikorkeakoulu/ Itsenäisen Suoriutumisen Innovaatiokeskus ISAK

Tikkarinne 9  
80200 Joensuu  
(013) 260 6474

[www.ncp.fi](http://www.ncp.fi) [www.isak.fi](http://www.isak.fi)

28

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

[www.hoivayrittajat.com](http://www.hoivayrittajat.com)

Respecta Oy tuottaa apuvälineisiin perustuvia tutkittuja ja yksilöllisiä palveluja, joiden tavoitteena on ihmisen toimintakyvyn, elämänlaadun ja elinpiirin parantaminen. [www.respecta.fi](http://www.respecta.fi)

Toimiva koti on kaikille avoin esteettömän asumisen informaatiokeskus ja näyttely. [www.toimivakoti.fi](http://www.toimivakoti.fi)

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen tietopalvelu [www.sosternet.fi](http://www.sosternet.fi)

Näkövammaisten Keskusliitto on Suomen näkövammaisyhdistysten kattojärjestö, joka edistää sokeiden ja heikkonäköisten ihmisten oikeuksien toteutumista, tuottaa erityispalveluja ja toimii näkemisen asiantuntijana Suomessa. [www.nkl.fi](http://www.nkl.fi)



Kuulonhuoltoliitto on kansalais- ja kuntoutusjärjestö, joka toimii huonokuuloisten, kuuroutuneiden ja tinnituksesta kärsivien osallistumisen ja vuorovaikutuksen edistämiseksi. [www.kuulonhuoltoliitto.fi](http://www.kuulonhuoltoliitto.fi)

Vanhustyön keskusliitto on 350 vanhusten hyväksi työskentelevän yhteisön keskusjärjestö. [www.vanhustyonkeskusliitto.fi](http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi)

Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry toimii omaishoitajien ja pitkäaikaissairaiden, vammaisten ja vanhusten aseman parantamiseksi ja tukemiseksi. [www.omaishoitajat.com](http://www.omaishoitajat.com)

Suomen Reumaliiton Etelä-Suomen Tules - Keskuksessa on pysyvä apuväline näyttely päivittäistoimintoja helpottavista pienapuvälineistä [www.reumaliitto.fi](http://www.reumaliitto.fi)

Suomen Mielenterveysseura edistää mielenterveyttä, kehittää ehkäisevää mielenterveystyötä ja psyykkistä hoitoa sekä järjestää kriisipalveluja ja vapaaehtoista kansalaistoimintaa mielenterveyden alalla. [www.mielenterveysseura.fi](http://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](http://www.folkhalsan.fi)

Stakes on sosiaali- ja terveysministeriön alainen tutkimuslaitos, jonka ydintoimintoja ovat tutkimus, kehittäminen ja tietotuotanto. [www.stakes.fi](http://www.stakes.fi)



29

# 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 mummilla/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 luontoretkeille** olisi suurta kysyntää - onkimispaikat, eräpolut, laavut, kanoottireitit, järvilautat voitaisiin suunnitella myös liikuntarajoitteisille sopiviksi.

**Aikarajoitin pistorasiassa**, jossa käytetään silitysrautaa, minigrilliä tai kahvinkeitintä toisi mielenrauhan huonemuistiselle 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.

31

# Aapinen

arkiaskareista suoriutumiseen

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