

# MUISTAMISEN TUKENA

"Tuntuu, että nykyään tärkeät tavarat ja paperit ovat jatkuvasti hukassa"

"Ajoittain erityisesti pimeään vuodenaikaan tulee mietittyä, että onko kello 2 päivällä vai yöllä"

# YLEISTÄ

*"Toimiva muisti on tärkeä osa toimivaa arkea: tätä hetkeä, menneisyyttä ja tulevaa. Jokaisella on kokemuksia myös muistin pettämisestä." –Muistiliitto*

Teknologian tarjoamia mahdollisuuksia voi hyödyntää muistin tukena, jotta tärkeät asiat eivät unohtuisi tai tavarat katoaisi.

Erilaisia ratkaisuja/mahdollisuuksia muistin tueksi esimerkiksi:

- Kalenterikello
- Lääkemuistuttaja/älydosetti
- Muistutin
- Paikannin

**Mikäli huolestuttaa oma unohtelu, voi myös tässä kohtaa teknologia olla lisätukena.**

- Esimerkkeinä liesivahti tai lyhytaika-ajastin. Katso lisää "*Lisäturvaa arkeen*".



Tietoa muistamiseen ja unohtamiseen

- <https://www.muistimatka.fi/> "Suomen muistiasiantuntijat ry:n Muistimatka-väline tarjoaa sosiaali- ja terveysalan työntekijöille, muistisairaalle henkilölle sekä hänen läheisilleen keinoja vaikeiden asioiden puheeksi ottamisessa."
- <https://www.muistiliitto.fi/fi/> "Muistiliitto on muistisairaiden ja heidän läheistensä oma järjestö, jossa on hyvä osallistua ja toimia."

# KALENTERIKELLO

Kalenterikellosta näet kellonajan, päivämäärän, viikonpäivän sekä mahdollisesti vuorokaudenajan.

Kalenterikellon lisätoimintona voi olla esimerkiksi muistutus, jolloin voit asettaa kalenterikelloon hälytyksen tiettyinä ajankohtana.

## Kalenterikellot

- Kalenterikelloja on eri merkkisiä/eri malleja.
- Laitelaukussa on Muistuttava kalenterikello.

## Kalenterikellon hankinta

- Saatavilla eri jälleenmyyjiltä kuten apuvälinemyymälöistä. Hinnat usein alkaen 100€.
- Omaan käyttötarkoitukseen sopivaa mallia voi etsiä esimerkiksi hakusanoilla: *”kalenterikello”*, *”vuorokausikello”*

# LÄÄKEMUISTUTTAJA/ ÄLYDOSETTI

Lääkemuistuttaja toimii perinteisen dosetin tai annosjakelun rinnalla. Kun on aika ottaa lääkkeet, laite muistuttaa siitä äänellä.

Lääkemuistuttajassa voi olla hälytysominaisuus: Mikäli lääke jää ottamatta, ilmoitus tulee omaisen ja/tai hoitajan puhelimeen.

## Lääkemuistuttajat

- Lääkemuistuttajia on eri laitetoimittajilta
- Laitelaukussa on Dose Control Älydosetti

## Erilaisia vaihtoehtoja lääkemuistuttajalle

- Lääkekello, joka antaa oikea-aikaisesti vain kyseisen ajankohdan lääkkeet
- Lääkerobotti, joka ohjaa kotihoidon asiakkaan ottamaan aina oikean lääkkeen oikeana annoksena ja oikeaan aikaan. Mikäli lääkettä ei oteta, robotti siirtää ottamatta jääneen lääkeannoksen lukittuun lääkesäiliöön.
- Älypuhelimien lääkkeenotosta muistuttava sovellus

## Lääkemuistuttajan hankinta

- Kunnallisena palveluna (esimerkiksi kotihoidon asiakkaana) voi olla saatavilla lääkerobotti lääkehoidon tueksi
- Erilaisia lääkemuistuttimia on saatavilla eri jälleenmyyjiltä. Hinnat usein alkaen 200€. Myös edullisia vaihtoehtoja voi olla olemassa. Laitelaukusta löytyvän älydosetin hinnaston löydät tabletilta tai Laitelaukun kansiosta.
- Omaan käyttötarkoitukseen sopivaa mallia voi etsiä esimerkiksi hakusanoilla: *”älydosetti”, ”lääkemuistuttaja”, ”lääkemuistutin”, ”lääkekello”*

# MUISTUTIN

Äänitetyn viestin toistava muistutin voi olla arjen asioiden muistin tukena.

## Muistuttimen mahdollisuuksia esimerkiksi

- Muistutin, johon voi nauhoittaa viestejä ja asettaa toistamaan muistutukset tietyinä kellonaikana.
- Liiketunnistimen sisältävä muistutin ovensuussa, joka muistuttaa kotoa poistuttaessa esimerkiksi avaimien mukaan ottamiseen.

## Myös puhelimien hälytyksiä ja muistutuksia on mahdollista hyödyntää

- Puhelimeen voi asettaa toistuvat hälytykset esimerkiksi lääkkeiden oton muistamiseksi.
- Kalenterimuistutuksia voi hyödyntää tapahtumien ja asioiden muistamisessa.
- Puhelimeen on mahdollista asentaa myös muistuttavia sovelluksia.

## Muistuttimen hankinta

- Muistuttimia on saatavilla eri jälleenmyyjiltä, hinnat usein alkaen 50€.
- Omaan käyttötarkoitukseen sopivaa mallia voi etsiä esimerkiksi hakusanoilla: *”muistutin”, ”muistuttaja”, ”muistutuslaite”, ”ääninauhuri”*

# PAIKANNIN

Mikäli mietityttää esineiden tai tavaroiden katoaminen, voi harkita paikantimen liittämistä esineeseen.

Paikannin yhdistetään älypuheluimeen. Sopivaa paikanninta valittaessa onkin tärkeää huomioida sen yhteensopivuus oman puhelimen kanssa.

## Paikantimen toiminta perustuu tavallisesti langattomaan Bluetooth-yhteyteen tai GPS-paikannukseen

- Bluetooth –paikannin sopii erityisesti sisätiloihin ja lähietäisyydellä esineen paikantamiseen.
- GPS-paikannin perustuu satelliittipaikannusjärjestelmään, jolloin se antaa sijaintitiedot paikasta riippumatta lähes rajoittamattomalla toimintasäteellä sopien erityisesti ulkotiloihin. Huomioitavaa on rajoitettu toimivuus rakennusten sisällä.
- Paikantimessa voi myös yhdistyä molemmat, jolloin paikantimessa on sekä Bluetooth- että GPS- paikannus.

## Paikantimen hankinta

- Paikantimia saatavilla eri jälleenmyyjiltä, esimerkiksi useat elektroniikkaliikkeet myyvät paikantimia.
- Paikantimia on eri hintaluokissa ominaisuuksista riippuen. GPS –paikantimissa hinnat usein alkaen 100€, Bluetooth –paikantimia saatavilla edullisemmalla hinnalla.
- Omaan käyttötarkoitukseen sopivaa mallia voi etsiä esimerkiksi hakusanoilla: *”paikannin”, ”Bluetooth –paikannin”, ”GPS- paikannin”, ”paikannuslaite”*
- Tampereella voi myös Kotitorilta lainata paikantimen kahden viikon ajaksi maksutta.