

**Pirkanmaan  
hyvinvointialue**



**Turvaa ja terveyttä  
kotiin - Teknologiat  
ikäntymisen tukena**

Teknologian tarkoitus on auttaa ja helpottaa arkeamme. Kun ikää tulee lisää, apua ja tukea tarvitsee useammin. Yksinkertaisten ja helppokäyttöisten laitteiden ansiosta arki kotona voi jatkua turvallisesti ja mukavasti.

Tähän esitteeseen olemme koonneet esimerkkejä helposti lähestyttävistä teknologioista, sovelluksista ja sisällöistä, jotka lisäävät arjen sujuvuutta sekä ikääntyvän terveyttä ja hyvinvointia.

Esitteen ratkaisut ovat helposti saatavilla. Osa esitellyistä teknologioista on myös lainattavissa kotiin Kotitorin Laitetorilta.



Kuva: Kuvituskuva

# Oman olon seurantaan

Erilaiset helppokäyttöiset mittarit ja digitaaliset palvelut ovat hyvä apu terveyden edistämiseksi. Muutamana helppokäyttöisen laitteen avulla omasta voinnistaan saa jo kattavasti tietoa.

- **Hyvinvointiranneke, älykello tai -sormus:** Laitteita löytyy eri ominaisuuksilla ja hintaluokissa. Useimmat mittaavat suhteellisen luotettavasti mm. sykettä, stressiä, palautumista, unta sekä liikunnan määrää ja kuormittavuutta.
- **Verenpaine-, kuume- ja verensokerimittari sekä vaaka:** Perinteiset laitteet toimivat hyvin, mutta saatavilla on myös älylaitteita kattavilla lisäominaisuuksilla. Verenpainemittari lainattavissa Kotitorin Laitetorilta.
- **Omaolo:** Kansallinen digipalvelu auttaa arvioimaan hoidon tai palvelun tarvetta sekä sisältää erilaisia hyvinvointivalmennuksia. [omaolo.fi](http://omaolo.fi)



Kuva: Vivago hyvinvointiranneke

# Lisäturvaa arkeen

Älypuhelimeen ladattavat sovellukset ja erilaiset paikannusmahdollisuudet nopeuttavat avunsaantia tarpeen vaatiessa. Kotona teknologia tuo turvaa ja ehkäisee vaaratilanteiden syntymistä.

- **112 Suomi - mobiilisovellus:** Turvallisuusviranomaisen suosittelema älypuhelimeen ladattava sovellus helpottaa paikannusta hädän hetkellä.  
[112.fi/112-suomi](https://112.fi/112-suomi)
- **Henkilöpaikannin:** Avaimenperään laitettavan GPS-paikantimen ja älypuhelinsovelluksen avulla voi nähdä, missä avaimia mukanaan kuljettava henkilö on. Lainattavissa kokeiluun Kotitorin Laitetorilta.
- **Paristokotelo palovaroittimeen:** Seinälle kiinnitettävä paristokotelo helpottaa varoittimen käyttöä, kun pariston vaihtoa ja testausta varten ei tarvitse kiivetä korkealle.
- **Lyhytaika-/turva-ajastin:** Pistorasiaan kiinnitettävä ajastin katkaisee virran sähkölaitteista, kuten kahvinkeitimestä tai silitysraudasta, halutun ajan päästä.
- **Digitaalinen ovisilmä:** Näyttää nappia painamalla, kuka oven takana on.



Kuva: Yepzon henkilöpaikannin



Kuva: Airam lyhytaika-ajastin

# Muistamisen apuna

Älyteknologian tarjoamat mahdollisuudet kannattaa hyödyntää muistin tukena, jotta tärkeät asiat eivät pääse unohtumaan tai tavarat katoamaan.

- **Paikannin:** Tärkeisiin tavaroihin, kuten avaimiin, liitettävän paikantimen ja älypuhelimien avulla tavarat eivät pääse katoamaan.
- **Puhelimen hälytykset ja muistutukset:** Puhelimeen kannattaa asettaa toistuvat hälytykset esimerkiksi lääkkeiden otosta. Kalenterimuistutuksia kannattaa hyödyntää myös muiden tapahtumien ja asioiden muistamisessa.
- **Lääkemuistuttaja:** Digitaalinen pillerirasia muistuttaa ottamaan lääkkeit ajallaan. Laitteisiin on saatavilla myös paljon lisäominaisuuksia.

## Lisäapua aisteille

Nykyteknologia tarjoaa paljon lisätukea, jotta heikentyneen kuulo- tai näköaistin takia ei tarvitse rajoittaa sosiaalista elämää tai harrastuksia.

- **Kommunikaattori:** Kuunteluvahvistin soveltuu henkilölle, jolla ei ole käytössä kuulolaitetta. Laite johtaa äänen korvaan korvanpäälliskäulokkeiden kautta. Lainattavissa kokeiluun Kotitorin Laitetorilta.
- **Suurennuslasi valolla:** Yksinkertainen apuväline auttaa esimerkiksi lukemisessa.
- **Helppokäyttöinen puhelin sekä helppokäyttötoiminnot:** Saatavilla on yksinkertaisia puhelimia, joissa mm. soittaminen ja avun saanti on tehty hyvin helpoksi. Tavallistenkin laitteiden asetuksista löytyy useita käyttöä helpottavia toimintoja esimerkiksi tekstin suurentamiseen.

# Mieli virkeänä

Teknologia auttaa ylläpitämään sosiaalisia suhteita ja löytämään mieluisaa tekemistä arkeen.

- **Videopuhelut:** Älypuhelimella tai tietokoneella on helppo soittaa video-puhelu läheisille tai ystäville. Samaan juttutuokioon voi ottaa mukaan useammankin kaverin.
- **Muistikuntoutuslaite:** Kognitiivista ja fyysistä toimintakykyä ylläpitävää, mukavaa ajanvietettä tarjoava laite muistikuntoutukseen. Memoera-laite Lainattavissa kokeiluun Kotitorin Laitetorilta.
- **Tekemistä ja toimintaa netissä** ja etäyhteydellä. Esimerkiksi:
  - **Lähellä.fi:** Helppokäyttöinen verkkopalvelu, jonka avulla voi löytää tekemistä, seuraa, apua ja osallistumismahdollisuuksia. [lahella.fi](https://lahella.fi)
  - **eLähtorit:** Esimerkiksi [sointusenioripalvelut.fi/toimintaa-kaikille/eLahitori](https://sointusenioripalvelut.fi/toimintaa-kaikille/eLahitori)
    - Etätapahtumat esimerkiksi liikuntaa ja kulttuuria: [sointusenioripalvelut.fi/tapahtumat/kategoriat/etayhteys](https://sointusenioripalvelut.fi/tapahtumat/kategoriat/etayhteys)
  - **SenioriSurf:** [seniorsurf.fi/digiopastajat/materiaalipankki/ajanvietetta-etana](https://seniorsurf.fi/digiopastajat/materiaalipankki/ajanvietetta-etana)



Kuva: Kuvituskuva



# Lisätietoja ja tukea teknologian käyttöön

- Oman asuinalueesi lähitori:

---

Näet kaikki lähitorit verkosta:

[www.pirha.fi/palvelut/palveluhakemisto/lahitoritoiminta](http://www.pirha.fi/palvelut/palveluhakemisto/lahitoritoiminta)

- Pirkanmaan Kotitori ja Laitetori
- Digitukea kirjastosta:

- 
- Pirkanmaan ikäihmisten yhteinen neuvontapuhelin  
Pirkanmaan Kotitori: p. 040 733 3949

- AKT Seniorit Mukanetti ry.

[mukanetti.net](http://mukanetti.net)

- Opastusta teknologian käyttöön vertaisohjaajilta
- Etäopastus puhelimitse (p. 03 222 5798 ja 046 616 0672, ma-to klo 10–14)
- Lähiopastus MukaSurffissa ajanvarauksella (p. 03 222 5798 ja 046 616 0672, ma-pe klo 10–14).  
Opastuspiste MukaSurffi: Yliopistonkatu 58 B, 33100 Tampere



## Yhteystiedot

[www.pirkanmaankotitori.fi/laitetori](http://www.pirkanmaankotitori.fi/laitetori)

Frenckellinaukio 2 B,

33101 Tampere

[kotitori@pirkanmaankotitori.fi](mailto:kotitori@pirkanmaankotitori.fi)

p. 03 5656 5700

**Pirkanmaan  
hyvinvointialue**



**Palveluja.  
Kohtaamisia.**

**KOTITORI**

Seniorin digiaskeleet

**muka** n e t t i