

KOTONA TURVALLISESTI

Hälytys- ja turvateknologisia
ratkaisuja ikäihmisten kotona
asumisen tukemiseksi Mikkelin
kaupungin kotihoidossa



Mikkelin kaupunki

Turvateknologian opas

Oppaan sisällön on koornut Mikkelin Ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija (AMK) Tessa Mykkänen osana opinnäytetyötään.

Tulostus ja taitto: Kopijyvä Mikkeli

Mikkeli 2010

Sisällysluettelo

1. JOHDANTO	1
2. TEKNOLOGIA JA SEN TUOMA TURVALLISUUS	2
3. KOTONA ASUMISTA TUKEVIA HÄLYTYS- JA TURVARATKAISUJA.....	3
3.1 Turvapuhelin	3
3.2 Lääkekello.....	5
3.3 Hyvinvointiranneke	6
3.4 Paikantava hälytin	8
4. OHJEITA KODIN ASUMISTURVALLISUUDEN PARANTAMISEKSI	9
4.1 Terveys ja toimintakyky.....	9
4.2 Esteettömät kulkureitit	9
4.3 Apuvälineet	10
4.4 Valaistus	10
4.5 Kylpyhuone ja sauna.....	10
4.6 Puhelin.....	11
4.7 Ulkona liikkuminen.....	11
4.8 Jalkineet	11
4.9 Paloturvallisuus	12
4.9.1 Kynttilät ja tupakointi.....	12
4.9.2 Sähkölaitteet	12
4.9.3 Paloturvalliset kodin materiaalit ja vaatteet	12
4.9.4 Palovaroitin	12
4.9.5 Alkusammutusvälineet	13



1. JOHDANTO

Tämän oppaan tavoitteena on antaa tiivistettyä tietoa kotona asumista tukevasta turva- ja hälytysteknologiasta sekä sen hyödynnettävyydestä. Oppaan tarkoitus on korostaa yksilön omatoimisuutta ja tehdä teknologian merkitystä näkyvämmäksi. Oppaassa esitettyjen ratkaisujen avulla voidaan mm. lisätä yksilön kokemaa turvallisuuden tunnetta ja mahdollistaa itsenäinen kotona selviytyminen. Kotona asuminen merkitsee kuitenkin meille monelle vapautta, riippumattomuutta ja toimimista omalla tavalla.

Opas on toteutettu yhdessä Mikkelin kaupungin kotihoidon kanssa. Se on suunnattu sekä toimintakyvyltään alentuneille henkilöille, heidän omaisilleen että sosiaali- ja terveysalan työntekijöille. Opas on rajattu kuitenkin vain yleisimpiin ratkaisuihin, joita Mikkelissä on saatavilla.

Opas on jaoteltu siten, että ensimmäinen luku kertoo turvallisuuden sekä turvattomuuden vaikutuksista toimintakyvyltään alentuneen henkilön elämässä. Tarkoituksena on luoda kuvaa siitä, kuinka suuri merkitys teknologialla voi olla yksilön hyvinvoinnin edistäjänä.

Toisessa luvussa kerrotaan kotona asumista tukevista turva- ja hälytysteknologisista ratkaisuista, joita Mikkelin kaupungissa on käytössä. Näitä ratkaisuja ovat turvapuhelin, lääkekello, hyvinvointiranneke sekä paikantava hälytin. Oppaassa on lyhyesti esitelty jokaisen laitteen toimintaperiaate, sen tavoitteet ja tilanteet, joissa kyseinen laite voisi olla sopiva ratkaisu. Laitteiden käytettävyys on kuitenkin aina huomioitava yksilöllisesti.

Oppaan liiteosio sisältää yleisiä ohjeita kodin asumisturvallisuuden parantamiseksi. Liiteosiota voi käyttää tarkistuslistana mietittäessä oman kodin turvallisuutta ja sieltä voi myös löytää uusia vinkkejä kuinka lisätä asumisturvallisuuttaan.

Jos Sinulle heräsi kysymyksiä aiheesta, ota rohkeasti yhteyttä.

Mikkelin alueella:

Mikkelin kaupunki / Vaihde
Sosiaali- ja terveystalvet /
Kotihoidon turvapalvelut
Puh. (015) 1941

Muut kunnat:

Ota yhteyttä oman kuntasi
sosiaali- ja terveystalvetuihin.



2. TEKNOLOGIA JA SEN TUOMA TURVALLISUUS

Turvallisuus käsitteenä pitää sisällään ulkoisen ja sisäisen turvallisuuden. Ulkoinen turvallisuus tarkoittaa yksilön fyysistä ympäristöä ja esimerkiksi ympäristössä turvallisuutta lisääviä apuvälineitä. Sisäinen turvallisuus taas on yksilön sisäinen turvallisuuden tunne, johon vaikuttavat sosiaaliset kontaktit ja henkinen olotila. Voidaan siis puhua yksilön fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta.

Suurimpana turvattomuutta aiheuttavana tekijänä toimintakyvyltään alentuneiden henkilöiden kohdalla on yksinäisyys ja huoli omasta terveydentilasta. Pelko sairastumisesta ja sairauksista varjostaa monen elämää. Koska sairaudet vaikuttavat tulevaisuuteen luomalla lisää epävarmuutta, menneen merkitys korostuu ja sosiaalinen tila kapenee. Turvattomuus ja epävarmuus rajoittavat kodin ulkopuolella liikkumista, mikä taasen vaikuttaa yksilön ihmissuhteisiin ja osallistuvuuteen.

Sairastuminen ja terveysongelmat vaikuttavat negatiivisesti myös käsitykseen omasta kehosta. Se vaikuttaa yleisesti yksilön minäkuvaan. Moni voi sairastumisen myötä kokea menettävänsä vapauden, kontrollin ja varmuuden elämässään.

Harvemmin puhuttu, mutta myös yhtä merkittävä turvattomuuden osa-alue on sosiaalinen turvattomuus. Se pitää sisällään yksinäisyyttä, syrjäytymistä, henkistä tai fyysistä väkivaltaa tai niiden pelkoa.



Turvallisuuden tunnetta lisääviä tekijöitä ovat tuttu ympäristö ja etenkin oma koti. Nykyisin on saatavilla erilaisia teknologisia ratkaisuja tukemaan ihmisen omatoimisuutta ja selviytymistä omassa kodissaan, jossa hän saa itse määrätä elämästään, mutta saa apua tarvittaessa. Kotona itsenäinen selviytyminen on avain yksilön kokemukseen elämänhallinnasta. Monille juuri teknologia antaa tämän mahdollisuuden asua kotona, mikä taas merkitsee vapautta. Vapaudella käsitetään itsenäisyyttä, riippumattomuutta, tahtomista, päättämistä ja toimimista omalla tavalla. Kotona selviytymisen lisäksi teknologian tuoma turvallisuus voi myös lisätä yksilön liikkumista ulkona, mikä parantaa sosiaalisia kontakteja ja ehkäisee syrjäytymistä tai yksinäisyyttä.

3. KOTONA ASUMISTA TUKEVIA HÄLYTYS- JA TURVARATKAISUJA

3.1 Turvapuhelin



Mikä turvapuhelin on?

Turvapuhelin on laite, jolla asiakas voi tehdä hälytyksen nappia painamalla. Siitä on välitön puheyhteys turvapuhelinhälytysten vastaanottokeskukseen. Turvapuhelin liitetään lankapuhelinverkkoon, joten asiakkaalla tulee olla lankaliittymä laitteen käyttöä varten tai vaihtoehtoisesti matkapuhelinkorttia käyttävä GSM-sovitin.

Hälytysten vastaanottokeskus ottaa hälytykset vastaan ja ottaa yhteyttä turva-auttajiin. Hätäkeskus tietää, mistä ja keneltä puhelu tulee sekä minkä tyyppisestä hälytystarpeesta on kysymys. Lisäksi hätäkeskus toimii pelastus-, poliisi-, sekä sosiaali- ja terveystoimen viestikeskuksena.

Turvapuhelinpalvelun tavoitteet:

- ✓ Lievittää henkilön kokemaa turvattomuutta
- ✓ Tukea itsenäistä kotona selviytymistä mahdollisimman pitkään
- ✓ Lisätä elämänhallinnan tunnetta ja vapautta
- ✓ Tukea itsenäisyyttä, riippumattomuutta, tahtomista, päättämistä ja toimimista omalla tavalla

Millaisissa tilanteissa turvapuhelin on sopiva ratkaisu?

- ✓ Kun henkilöllä on sairauskohtausalttiutta, jolloin hälytyksen voi tehdä jo ennakkotuntemusten perusteella
- ✓ Omaishoitajan tukena
- ✓ Kotiuttamistilanteissa
- ✓ Erinomainen ratkaisu yksinasuville kaatumistaipumusta omaaville henkilöille
- ✓ Sopii myös ratkaisuksi tilanteisiin, joissa henkilö kokee väkivallan uhkaa

Turvapuhelimeen liitettäviä lisälaitteita:

- ✓ Hellavahti
- ✓ Palovaroitin
- ✓ Liiketunnistin
- ✓ Vuodehälytin
- ✓ Mattohälytin
- ✓ Lääkekello
- ✓ Ovihälytin
- ✓ Epilepsiahälytin
- ✓ Kaatumisilmaisin

3.2 Lääkekello



Mikä lääkekello on?

Lääkekello on kiekonmuotoinen lääkedosetti, joka muistuttaa lääkkeiden ottamisajankohdista.

Lääkekellossa on vain yksi painike, jota painamalla saa lääkeannoksen. Lääkkeidenottoaikana lääkekello muistuttaa lääkeannoksen ottamisesta merkkiäänin ja -valoin. Jos lääkkeitä ei kuitenkaan oteta, kello hälyttää automaattisesti vielä kahden tunnin ajan. Lääkekellon voi myös ohjelmoida tekemään muistutussoiton puhelimitse käyttäjälle tai muulle halutulle henkilölle, kuten omaiselle tai hoitajalle.

Jokainen lääkeannos voidaan ottaa jo tunti ennen ohjelmoitua annosteluaikaa tai kaksi tuntia sen jälkeen.

Lääkekellon käytön tavoitteet ja tarkoitus:

- ✓ Lääkehoidon säännöllisyys, tarkoituksenmukaisuus, tehokkuus, taloudellisuus ja laadukkuus
- ✓ Lääkkeiden käytön turvallisuus; vain yksi lääkeannos on tarjolla kerrallaan
- ✓ Käyttäjän omatoimisuus ja sen tukeminen
- ✓ Kotona selviytymisen tukeminen lääkehuollon osalta
- ✓ Hyvä lääkehoito auttaa säilyttämään toimintakyvyn ja ylläpitää yleiskuntoa

Millaisissa tilanteissa lääkekello on sopiva ratkaisu?

- ✓ Kun lääkkeiden ottaminen on vaarassa unohtua
- ✓ Lääkkeiden väärinkäyttötilanteissa
- ✓ Kun lääkkeenoton tulee olla täsmällisesti aikaan sidottua

3.3 Hyvinvointiranneke



Mikä hyvinvointiranneke on?

Hyvinvointiranneke on laite, joka kerää tietoa ihon lämpötilan ja liikeaktiiviteetin avulla. Rannekkeella voidaan saada tietoa asiakkaan liikkumisesta, uni- ja valvetilasta sekä vireystilasta. Laite voidaan ohjata hälyttämään myös tilanteessa, jossa asiakas ei itse kykene painamaan hälytyspainiketta.

Hyvinvointirannekejärjestelmä voidaan rakentaa sekä koti- että palvelutaloympäristöön.

Hyvinvointiranneke tarjoaa seuraavat mahdollisuudet erilaisiin tarpeisiin:

- ✓ **Turvahälytyksen mahdollisuuden**, jolloin käyttäjä voi hälytyspainikkeen avulla kutsua itse apua
- ✓ **Aktiiviteetin seurannan**, joka perustuu käyttäjän liikkumattomuuteen, ylivilkkauteen tai pitkittyneeseen passiivisuuteen
- ✓ **Rannekkeen käyttötiedon**; ilmoittaa onko ranneke ranteessa vai poissa ranteesta
- ✓ **Poistumisen seurannan**

Hyvinvointirannekkeen käytön tavoitteet:

- ✓ Terveydentilan arviointi, hoidon seuranta ja ongelmien ennaltaehkäisy
- ✓ Yksilöllisen ja oikea-aikaisen hoidon toteuttaminen
- ✓ Turvallisuuden lisääminen
- ✓ Kotona asumisen tukeminen mahdollisimman pitkään

Millaisissa tilanteissa hyvinvointiranneke on sopiva ratkaisu?

- ✓ Sopii kotona asumisen tueksi, hoitokoteihin ja palvelutaloihin
- ✓ Erinomainen keino tukea yöpävystystilanteita
- ✓ On tukemassa muistisairaiden vapaampaa liikkumista
- ✓ Kun henkilöllä on sairauskohtausalttiutta

3.4 Paikantava hälytin



Mikä paikantava hälytin on?

Paikantavan hälyttimen toimintaperiaate on sama kuin turvapuhelimellakin. Laite toimii myös kodin ulkopuolella, sillä sen toiminta perustuu matkapuhelinverkkoon. Laite on ladattava, ja siinä käytetään matkapuhelimen SIM-korttia. Laitteessa on vain yksi näppäin, jota painamalla käyttäjä voi hälyttää apua. Lisäksi laitteen avulla on mahdollista paikantaa käyttäjän sijainti.

Paikantavan hälyttimen tavoitteena on:

- ✓ Turvallisuuden lisääminen kotona ja kodin ulkopuolella
- ✓ Elämänlaadun kohottaminen tukemalla vapaampaa liikkumista
- ✓ Tukea itsenäistä kotona selviytymistä mahdollisimman pitkään
- ✓ Lisätä elämänhallinnan tunnetta ja vapautta
- ✓ Tukea riippumattomuutta, tahtomista, päättämistä ja toimimista omalla tavalla

Millaisissa tilanteissa paikantava hälytin on sopiva ratkaisu?

- ✓ Henkilöille, joilla on kaatumistaipumusta
- ✓ Tilanteisiin, joissa käyttäjä kokee väkivallan uhkaa
- ✓ Omaishoidon tukena
- ✓ Muistisairautta sairastaville; hälyttimen latauksesta on kuitenkin muistettava huolehtia!

4. OHJEITA KODIN ASUMISTURVALLISUUDEN PARANTAMISEKSI

Tähän osioon on koottu yleisiä vinkkejä kodin asumisturvallisuuden parantamiseksi. Alla olevaa koostetta voit pitää vaikkapa tarkistuslistana, kun mietit ensinnäkin omia elintapojasi ja kotisi turvallisuutta.

Asumisturvallisuutta voit lisätä pienillä teoilla, ja samalla välttyä suuriltakin vahingoilta.

4.1 Terveys ja toimintakyky

Seuraavat seikat edesauttavat toimintakyvyn säilymistä. Huolehdi, että:

- ✓ Harrastat tasapainon ja lihasvoiman ylläpitämistä tukevaa liikuntaa
- ✓ Nautit riittävästi nesteitä ja syöt monipuolista ravintoa
- ✓ Saat tarpeeksi D-vitamiinia ja proteiinia
- ✓ Käyt säännöllisissä näöntarkastuksissa
- ✓ Säilytät silmälasit helposti saatavassa paikassa
- ✓ Käytät lääkkeitä ohjeidenmukaisesti
- ✓ Käytät alkoholia vain kohtuudella tai et lainkaan



4.2 Esteettömät kulkureitit

Helpottaaksesi asunnossa kulkemista, voit:

- ✓ Poistattaa kynnykset ja siirtää turhat tavarat pois latioilta
- ✓ Teipata repsottavat matonkulmat ja hankkia mattojen alle liukuesteit
- ✓ Kiinnittää irtojohdot huolellisesti sivuun
- ✓ Hankkia tukikahvoja esimerkiksi seinään tai portaisiin
- ✓ Kiinnittää portaiden askelmiin liukuesteit

- ✓ Varmistaa, että tuolit ja nojatuolit ovat tukevia
- ✓ Säilyttää vain päivittäin käytettävät tavarat helposti saatavilla
- ✓ Välttää kumartumisia; esimerkiksi postiluukun alle voit kiinnittää korin

4.3 Apuvälineet

Erilaiset apuvälineet helpottavat liikkumista ja päivittäisiä toimintoja. Tällaisia ovat esimerkiksi:

- ✓ Kävelykeppi, rollaattori ja kelkka
- ✓ Wc-istuimen koroke ja kaiteet
- ✓ Lonkkasuojaimet, kuten lonkkahousut
- ✓ Tarttumispihdit
- ✓ Keittiötikkaat, joissa on tukevat käsikahvat
- ✓ Tukikahvat ja sängynjalkojen korokkeet

Huolehdiathan apuvälineiden säätöjen ja kunnan säännöllisistä tarkastuksista.

4.4 Valaistus

- ✓ Huolehdi riittävästä valaistuksesta ennen liikkeelle lähtemistä.
- ✓ Yövalona voit käyttää lamppua tai pistorasiaan laitettavaa valaisinta.

4.5 Kylpyhuone ja sauna

- ✓ Lattiamateriaalin tulisi olla sellainen, ettei se ole märkänäkään liukas.
- ✓ Voit hankkia kylpyhuoneeseen liukastumista estävät matot.
- ✓ Suihkutuoli, ammeistuin ja seinäkahvat lisäävät turvallisuutta.
- ✓ Säilytä pesuvälineet aina käden ulottuvilla.
- ✓ Saunan kiuas on hyvä suojata kaiteella.

4.6 Puhelin

- ✓ Pidä hätänumero aina puhelimen lähellä: 112
- ✓ Puhelinnumerot on hyvä säilyttää puhelimen vieressä tai tallennettuna matkapuhelimeen.
- ✓ Voit sopia tarkistussoittoja esimerkiksi omaisten kanssa.
- ✓ Turvapuhelimella saat nopeasti yhteyden auttajiin.

4.7 Ulkona liikkuminen

- ✓ Varaa ulkona liikkumiselle riittävästi aikaa - kiireessä tapahtuu usein vahinkoja.
- ✓ Kulkutiet voit hiekoittaa ulos mennessä.
- ✓ Vetokärry helpottaa tavaroiden kuljettamista.
- ✓ Kannattaa käyttää tarvittaessa erilaisia apuvälineitä, kuten rollaattoria tai kelkkaa.
- ✓ Muista käyttää pimeällä heijastinta.

4.8 Jalkineet

- ✓ Valitse oikeanlaiset jalkineet sääolosuhteiden mukaan.
- ✓ Jalkineisiin voit hankkia liukuesteet antamaan lisäpitoa.
- ✓ Myös sisällä on hyvä käyttää luistamattomia sisäjalkineita.

4.9 Paloturvallisuus

4.9.1 Kynttilät ja tupakointi

- ✓ Polta kynttilöitä palamattomilla alustoilla ja loitolla palavista materiaaleista.
- ✓ Sammuta kynttilät poistuessasi huoneesta.
- ✓ Suosi led-kynttilöitä oikeiden kynttilöiden sijaan.
- ✓ Jos tupakoit, tee se ulkona - vältä etenkin sängyssä ja sohvalla tupakoimista.

4.9.2 Sähkölaitteet

- ✓ Hävitä tai korjauta vialliset laitteet.
- ✓ Älä säilytä television päällä tavaroita.
- ✓ Älä jätä kodinkoneita ja laitteita käymään valvomatta.
- ✓ Liesivahti lisää turvallisuutta sammuttamalla liedon automaattisesti.

4.9.3 Paloturvalliset kodin materiaalit ja vaatteet

- ✓ Voit hankkia kotiisi palosuojattuja huonekaluja ja tekstiilejä.
- ✓ Kiinnitä huomiota myös vaatteiden paloturvallisuuteen.

4.9.4 Palovaroitin

- ✓ Huolehdi, että asunnossasi on vähintään yksi palovaroitin.
- ✓ Sijoita palovaroitin mieluiten kaikkiin makuuhuoneisiin ja eteiseen.
- ✓ Asenna palovaroitin kattoon ohjeiden mukaan.
- ✓ Tarkista kunto kuukausittain painamalla testinappia, esimerkiksi pitkällä kepillä. Laite on kunnossa, mikäli kuulet kimeän piippauksen.
- ✓ Vaihda paristo vuosittain.

4.9.5 Alkusammutusvälineet

- ✓ Mieti jo etukäteen miten sammutat, jos tulipalo sattuisi syttymään.
- ✓ Hanki kotiisi joko sammutuspeite, jauhesammutin tai sankoruisku.
- ✓ Hätätilanteissa voit sammuttaa paksulla matolla tai huovalla.

Opettele käyttämään sammutusvälineitä ja pidä ne aina helposti saatavilla.



Mikkelin kaupunki