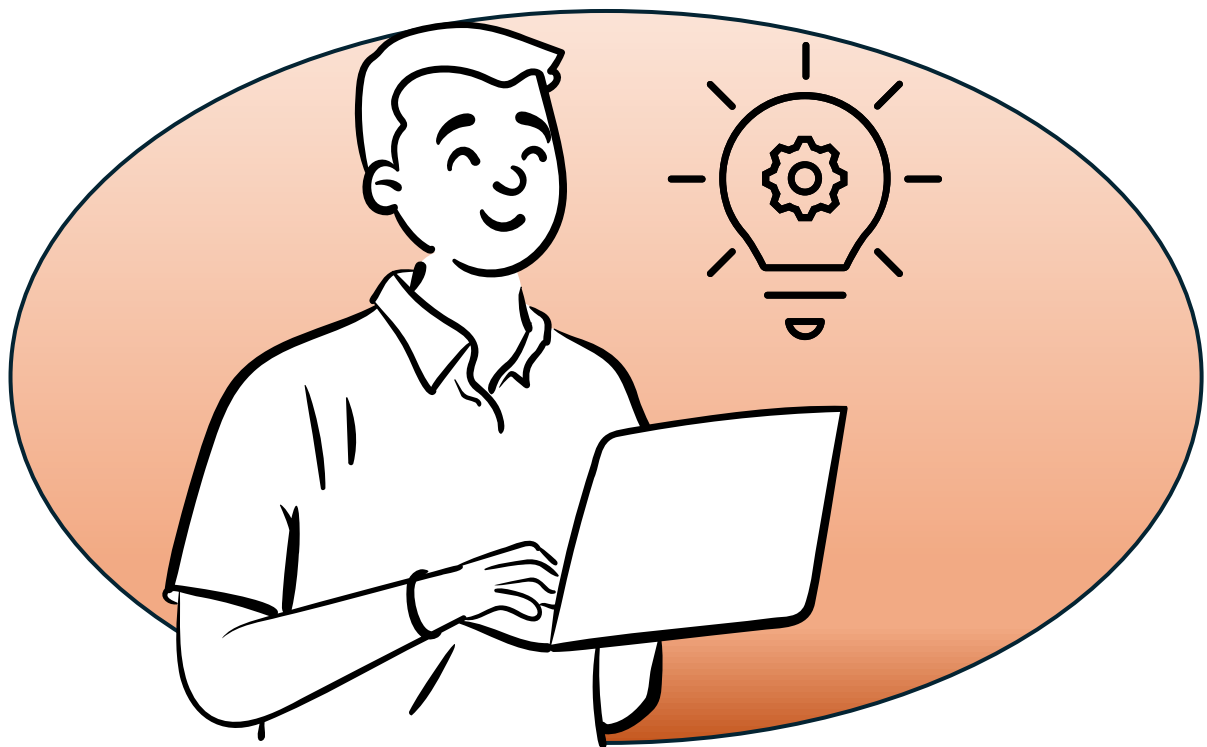


TEKNOLOGIAN OIVALLUKSIA ARJEN TUEKSI

Opas monipuolisiin ratkaisuihin



**Helsingin
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Opas on toteutettu toukokuussa 2025.

Helsingin Muistiyhdistys ry
www.muistihelsinki.fi

Tenholantie 10B, P-kerros
00280 Helsinki

Teknologian oivalluksia arjen tueksi. Opas monipuolisiin ratkaisuihin.

Tekijä: Jonna Rusanen

Helsingin Muistiyhdistys ry:n työntekijät ja oppaan tekijä eivät ole osallisina tai omistajina oppaassa mainituissa ratkaisuissa.

Helsingin Muistiyhdistys ry on tukijärjestö, joka kokoaa yhteen ja välittää muistisairauksiin liittyvää tietoa ja kokemuksia.

Opas on tehty opinnäytetyönä tekijän toimesta Helsingin Muistiyhdistys ry:lle.

SISÄLLYSLUETTELO

1. Johdanto	4
2. Tietoa oppaan käytöstä	5
3. Mitä teknologia on?	6
4. Arjen muistamisen apuvälineet	7
3.1 Digitaaliset kellot ja kalenterit	8
3.2 Lääkemuistuttajat ja -annostelijat	9
3.3 Paikantimet ja jäljittimet	10
5. Turvallinen koti	11
4.1 Palo- ja häikävaroitin	12
4.2 Liesivahdit ja -hälyttimet	13
4.3 Oviturvallisuus	14
4.4 Liike- ja läsnäolotunnistimet	15
4.5 Robottipölynimuri	16
4.6 Älyjääkaapit	17
6. Turvallisen yhteydenpidon ratkaisut	18
5.1 Helppokäyttöiset puhelimet	19
5.2 Turvapuhelimet	20
5.3 Älypuhelimet ja -kellot	21
5.4 Etäpalvelut sosiaali- ja terveydenhuollossa	22
7. Ilon hetkiä teknologian avulla	23
6.1 Musiikkisovellukset	24
6.2 Äänikirjasovellukset	25
8. Teknologian käyttöönotto	26
9. Lopuksi – Teknologia tukenasi	28

Lähteet

Kuvalähteet

1. JOHDANTO

Tämän oppaan tarkoituksena on johdatella lukija tutustumaan erilaisiin teknologioihin sekä löytämään oivalluksia arkeen. Opas pyrkii esittelemään teknologian potentiaalin arjen haasteiden lieventämisessä ja itsenäisyyden edistämisessä. Vaikka kohderyhmänä ovat ensisijaisesti muistisairaat ja heidän tukiverkostonsa, oppaan sisältämä informaatio voi olla olennaista kaikille teknologian hyödyntämisestä kiinnostuneille.

Koska teknologian kehitys on jatkuvaa, on oppaasta pyritty tekemään mahdollisimman ajaton ja tämän vuoksi oppaassa ei ole painotettu teknologisten ratkaisujen esittelyä merkkikohtaisesti. Tämän oppaan tieto kuitenkin perustuu sen laadinta-aikaan saatavilla olevaan tietoon, joten ajantasaisuus ja soveltuvuus on hyvä varmistaa ennen teknologian käyttöönottoa.

Oppaassa keskitytään nykyaikaisiin, digitaalisiin ratkaisuihin perinteisten teknologioiden sijaan. Älykkäät teknologiat tarjoavat uusia keinoja vastata muistisairauden tuomiin haasteisiin, kattaen muun muassa muistin apuvälineet, turvallisuutta lisäävät ratkaisut ja kommunikointia helpottavat välineet.

Tämän oppaan taustalla on opinnäytetyö, jonka toimeksiantaja on toiminut Helsingin Muistiyhdistys ry. Opinnäytetyön tavoitteena on ollut tuottaa konkreettista tietoon pohjautuvaa materiaalia muistisairaiden henkilöiden ja heidän lähipiirinsä avuksi. Oppaan sisältö on pyritty rakentamaan siten, että se vastaa toimeksiantajan tarpeisiin luotettavaa tietoa teknologian mahdollisuuksista arjen tukemisessa.

2. TIETOA OPPAAN KÄYTÖSTÄ

Ohessa on ohjeistusta siitä, mitä ratkaisujen kohdalla käytetyt info-kentät tarkoittavat:

Mitä hyötyjä?

Tässä kohdassa kerrotaan, mitä hyötyjä esitetyllä teknologisella ratkaisulla voi olla itsenäisyyden tukemiseksi.

Hakutermit

Hakutermit tarkoittavat, että millä hakusanoilla voi etsiä internetissä vastaavanlaisia ratkaisuja. Hakutuloksessa on huomioitava lähteen luotettavuus ennen teknologian käyttöönottoa.

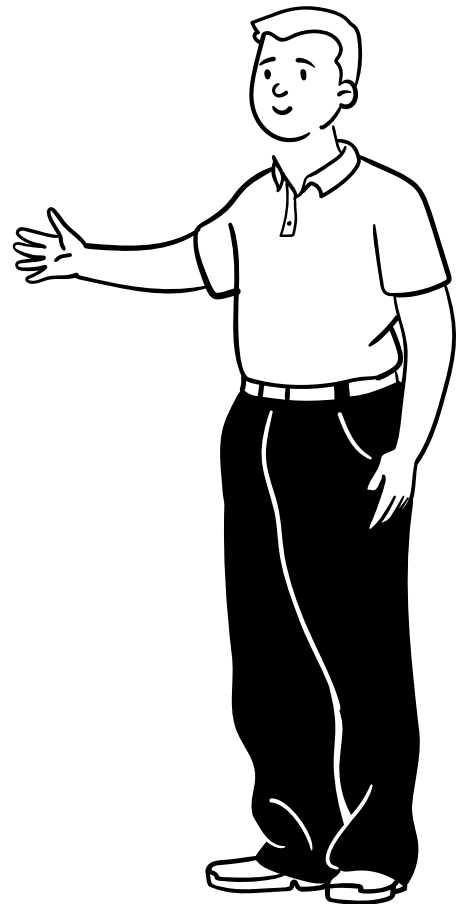
2. MITÄ TEKNOLOGIA ON?

Teknologia on asioita, jotka auttavat meitä elämään helpommin ja paremmin. Se on ihmisten tekemä eli se ei ole suoraan luonnosta. Uutta teknologiaa on yleensä kehitetty siksi, että meillä on jokin ongelma ja tarvitsemme siihen ratkaisun. Se auttaa meitä myös tekemään asioita nopeammin ja helpommin sekä se luo uusia mahdollisuuksia.

Teknologia ei liity pelkästään nykyaikaan, vaikka usein ajattelemme ensimmäisenä tietokoneita ja älypuhelimia.

Teknologia on ollut olemassa jo kauan. Historian havinasta mainittakoon, että esimerkiksi tuli, pyörä ja yksinkertaiset työkalut ovat teknologiaa. Teknologia ei myöskään rajoitu yhteen osa-alueeseen elämässämme, vaan sitä löytyy esimerkiksi terveydenhuollosta, maataloudesta ja koulutuksesta.

Meidän on tärkeää ymmärtää, miten teknologia toimii ja miten sitä hyödynnetään, sillä ilman tietoa ja taitoa teknologian käyttäminen on haastavaa. Haastavammaksi tekee edelleen sen, että teknologia kehittyy ja muuttuu kokoajan. Tämän vuoksi on myös tärkeää, että uusien teknologioiden käyttöönottoon kiinnitetään huomiota ja on ymmärrettävä, että kaikki ratkaisut eivät pysty tukemaan jokaista yksilöä.



**Helsingin
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

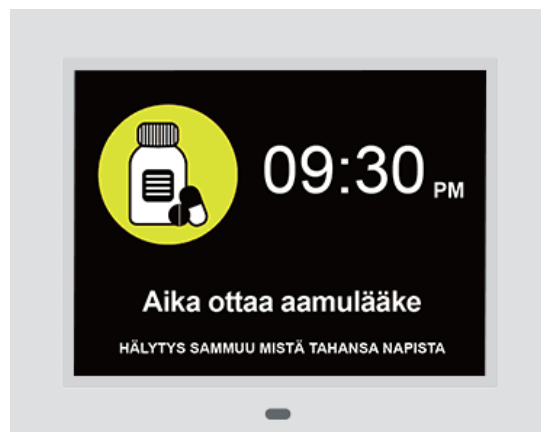


3. ARJEN MUISTAMISEN APUVÄLINEET

3.1 Digitaaliset kellot ja kalenterit

Kellot ja kalenterit auttavat meitä hallitsemaan aikaamme ja sujuvoittamaan arkeamme, kun tiedämme päivän ja kellonajan. Markkinoilla on paljon erilaisia digitaalisia kelloja, kalentereita ja kellokalentereita, jotka voivat toiminnoiltaan sisältää esimerkiksi:

- Selkeän näytön
- Säätilan
- Vuorokauden ajan (aamu, päivä, ilta, yö)
- Mahdollisuuden asettaa hälytyksiä/muistutuksia
- Analogisen tai digitaalisen kellonajan asettamisen käyttäjän toiveiden mukaan



Mitä hyötyjä?

- Muistuttaa tärkeistä päivistä ja tapaamisista
- Yksinkertaistaa päivän kulkua
- Säännöllisten tapahtumien asettaminen kalenteriin rutiinien tukemiseksi

Hakutermit

digitaalinen kalenterikello, muistuttava kalenterikello, dementiakello

3.2 Lääkemuistuttajat ja -annostelijat

Lääkeannostelijat eli dosetit ovat lääkkeille tarkoitettuja rasioita, jotka helpottavat lääkkeiden säilytystä ja annostelua.

Dosetteihin voi mallista riippuen annostella eri määrän lääkkeitä ja lääkkeiden ottaminen on muistin varassa.

Perinteisen dosetin rinnalle on kehitetty niin sanottuja älyllisiä lääkemuistuttajia. Ne voivat olla fyysisiä tai sovellusohjelmia. Muistuttajat voivat ilmoittaa lääkkeiden otosta esimerkiksi:

- Äänihälytyksellä
- Puheäänellä
- Valoherätteellä

Mallista riippuen lääkemuistuttajiin on mahdollista liittää perinteinen dosetti, johon on lisätty lääkkeet tai lääkkeet syötetään lääkemuistuttajan omiin lokerikkoihin.



Markkinoilla on myös lääkeannostelijarobotteja, jotka ovat pääsääntöisesti tarkoitettu kotihoidon asiakkaille.

Lääkeannostelijarobotti annostelee lääkkeet esimerkiksi lukemalla apteekin kerta-annospusseja.

Mitä hyötyjä?

- Muistuttaa ottamaan oikean annostuksen oikeaan aikaan
- Tukee kotona-asumista
- Parantaa turvallisuutta lääkehoidossa

Hakutermit

älydosetti,
pilleriannostelija,
lääkemuistuttaja

3.3 Paikantimet ja jäljittimet

Paikantimilla tai *jäljittimillä* tarkoitetaan tässä laitteita, jotka osoittavat, missä tärkeät esineet ovat. Tavallisesti paikantimet sisältävät tai ovat itse pieniä ilmaisimia, joita voidaan kiinnittää erilaisiin tärkeisiin esineisiin, kuten esimerkiksi avaimiin.

Paikantimien avulla tärkeät esineet löytyvät helpommin, sillä ne voivat esimerkiksi antaa äänimerkin, jonka avulla esineen voi kuulla. Paikantimet voidaan usein yhdistää myös älypuhelimeen, jolloin esineen sijainnin voi jossain malleissa nähdä puhelimen näytöltä kartalla, tai läheinen voi auttaa löytämään esineen etänä.



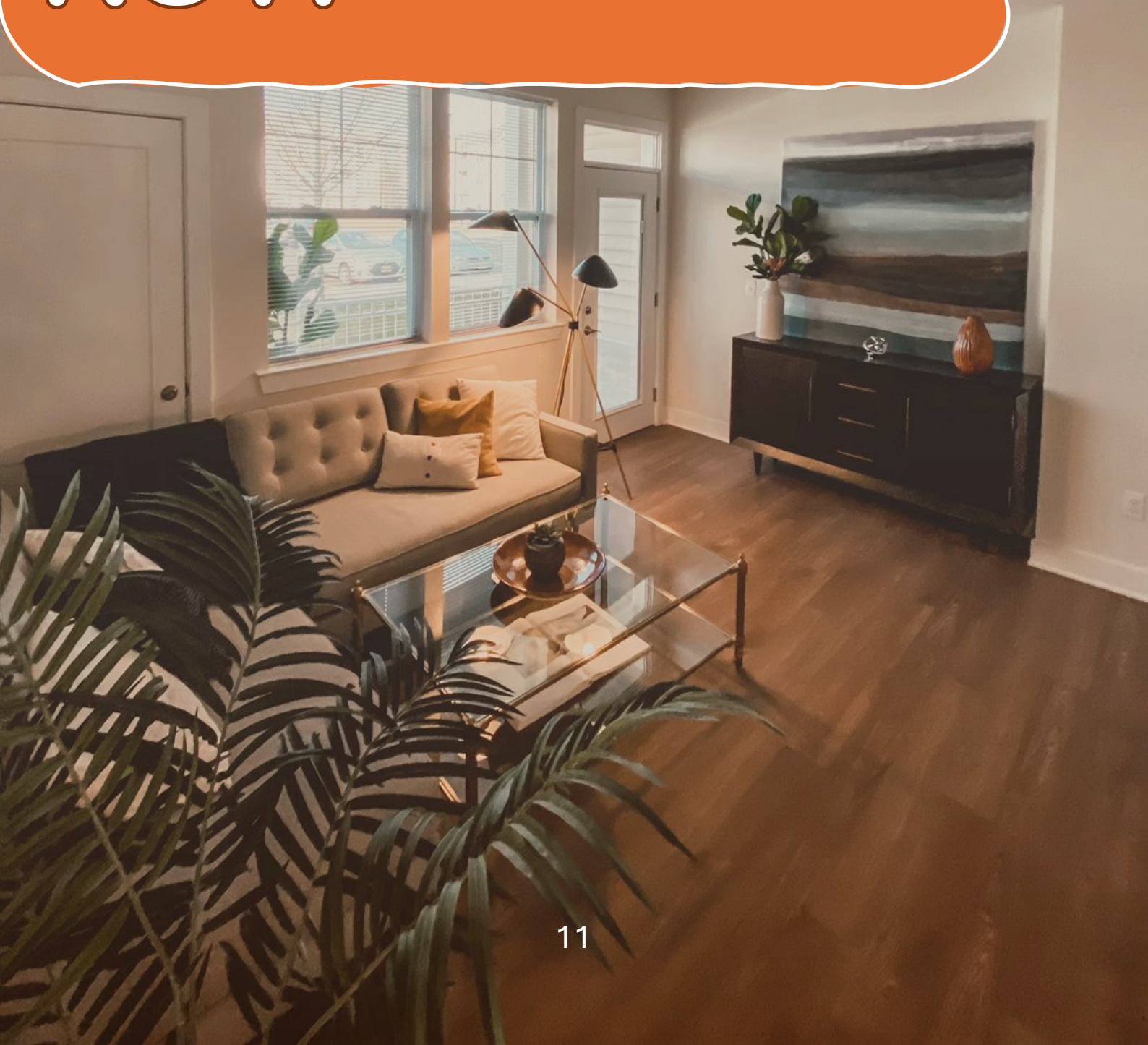
Mitä hyötyjä?

- Helpottaa löytämään tärkeät esineet
- Löytämisen avustaminen voi vähentää turhautumista

Hakutermit

paikannin, jäljitin,
avaimien löytäjä

4. TURVALLINEN KOTI



4.1 Palo- ja häkävaroittimet

Palovaroitin on yksi olennaisimmista kodin paloturvallisuuden kulmakivistä. Toimiva palovaroitin on pakollinen kaikissa asunnoissa ja niitä on löydyttävä jokaisesta kerroksesta vähintään yksi alkavaa 60 neliömetriä kohti. Palovaroittimien tehtävänä on havaita savu ja hälyttää siitä mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Palovaroitin täytyy testata toimivaksi vähintään kerran kuukaudessa ja patterit vaihtaa kerran vuodessa.

Häkävaroittimet tunnistavat ja hälyttävät ilmassa olevasta häkäkaasusta. Häkävaroittimet eivät korvaa palovaroitinta eikä se ole pakollinen, mutta ne on suositeltavaa asentaa esimerkiksi tiloihin, jossa on puulla lämpiävä tulisija tai lämmitin, joka toimii nesteellä tai kaasulla. Jotkin palovaroittimet sisältävät häkävaroittimen samassa.

Joihinkin palovaroittimiin voidaan liittää lisälaitteita, tällaisia ovat esimerkiksi:

- Vilkkuvat hälytysvalot tai tärinäilmaisoin heikkokuuloisille
- Seinään asennettava paristokotelo, jotta katonrajaan ei tarvitse kiivetä
- Ilmoitukset puhelimeen hälytyksistä tai hälyttimen patterin alhaisuudesta

Mitä hyötyjä?

- Parantaa paloturvallisuutta ja sillä tavoin suojaa kotia ja ihmisten turvallisuutta

Hakutermit

palovaroitin,
häkävaroitin,
palovaroittimen
lisälaitteet



**Helsingin
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

4.2 Liesivahdit ja -hälyttimet

Suomessa asuinrakennusten tulipalot ovat yleisemmin lähtöisin saunasta tai keittiöstä. Keittiössä liesi voi joskus unohtua päälle, jonka vuoksi tulipalon riski kasvaa huomattavasti.

Liesihälyttimet ovat turvalaitteita, jotka seuraavat lieden ja mallista riippuen myös sen lähiympäristön lämpötilaa ja varoittavat hälytysäänellä, mikäli lieden lämpötila on nousemassa vaarallisen korkeaksi.

Liesivahdit sen sijaan voivat hälytyksen lisäksi reagoida poikkeaviin tilanteisiin automaattisesti. Jotkin liesivahdit voivat katkaista virrat liedeltä, kun havaitsevat epätavallisen korkeaa lämpötilaa tai jos liesi on jäänyt päälle pitkäksi aikaa. Lieden saa takaisin päälle, kun lämpötila on laskenut. Kehittyneemmät liesivahdit oppivat käyttäjien ruoanlaittotavoista ja näin ne eivät katkaise virtaa kesken tavanomaisen ruoanlaiton. Jotkin liesivahdit voivat lähettää hälytyksiä myös läheisen puhelimeen.

Liesivahteja ja -hälyttimiä löytyy kaikenlaisiin liesiin. Tavallisesti hälyttimet on mahdollista ottaa itse käyttöön, kun taas liesivahti tarvitsee sähköasentajan asentamaan.

Mitä hyötyjä?

- Parantaa paloturvallisuutta ja sillä tavoin suojaa kotia ja ihmisten turvallisuutta
- Liesivahdit tukevat kotona-asumista

Hakutermit

liesivahti,
liesihälytin



**Helsingin
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

4.3 Oviturvallisuus

Oviturvallisuuteen kuuluu ensisijaisena esteettömyys, esimerkiksi että ovi on helposti avattavissa. Teknologian näkökulmasta oiturvallisuudesta voidaan puhua myös esimerkiksi:

- Hälyttimistä, jotka ilmoittavat esimerkiksi älypuhelimeen, että ovi avataan tai se on unohtunut auki
- Älylukoista, jotka mahdollistaa oven lukituksen ja avaamisen koodilla, kulkutunnisteella tai älypuhelimella. Joissakin ratkaisuissa mahdollisuus myös tehdä tämä etänä.
- Digitaalisista ovisilmistä, joista näkee paremmin erillisen näytön avulla kuin perinteisestä ovisilmästä.

Erilaiset teknologiset ratkaisut voivat ehkäistä harhailua tai helpottaa ymmärtämään, onko turvallista avata ovi.



Mitä hyötyjä?

- Auttaa turvaamaan kotia ja ihmistä kodin sisällä

Hakutermit

ovianturi, ikkuna-
anturi, älylukko,
digitaalinen
ovisilmä

4.4 Liike- ja läsnäolotunnistimet

Liiketunnistimet ovat sisä- tai ulkotiloissa käytettäviä teknisiä laitteita, joiden päällisenä tarkoituksena on havaita liikettä ja reagoida niihin erilaisilla toiminnoilla.

Tavallisimpia käyttötarkoituksia liiketunnistimille on esimerkiksi:

- Valaistuksen ohjaus automaattisesti – säätelevät kodin valaistusta liikkeen perusteella, jolloin valokatkaisijoiden tarve vähenee
- Turvajärjestelmät, jotka hälyttävät, kun valvotulla alueella havaitaan liikettä

Hakutermit

liiketunnistimet

Läsnäolotunnistimet toimivat lähes samalla periaatteella kuin liiketunnistimet, mutta niiden anturit ovat paljon herkemmät ja ne pystyvät havaitsemaan pienemmätkin liikkeet. Niillä voidaan esimerkiksi paremmin seurata, missä kohtaa huonetta henkilö on. Jotkin läsnäolotunnistimet voivat oppia henkilön normaalien olinpaikkojen perusteella rutiineja.

Mitä hyötyjä?

- Automaattiset toiminnot auttavat tekemään asumisesta mukavampaa ja turvallisempaa

Hakutermit

läsnäolotunnistimet



**Helsingin
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

4.5 Robottipölynimurit

Robottipölynimurit pitävät huolta kodin siisteydestä automaattisesti liikkumalla itsenäisesti huoneessa pyörien ja sensoreiden avulla. Tavallisesti robottipölynimurit imuroivat pölyä ja likaa ilman suoraa ohjausta.

Jotkin mallit sisältävät imuroinnin lisäksi myös esimerkiksi:

- Imuroinnin määrittelyltä alueelta
- Älypuhelin tai ääniohjauksen
- Moppaustoiminnon, jolla imuri moppaa myös lattiat
- Kynnysten ylittäminen
- Automaattisen siirtymisen lataukseen erilliseen telakkaan, kun imurointi on päättynyt
- Pölysäiliön tyhjennys tyhjennystelakkaan



Mitä hyötyjä?

- Robotti siivoaa itsenäisesti ja säännöllisesti, sillä perinteinen imurointi voi olla hankalaa tai sitä ei muista tehdä
- Puhdas koti voi lisätä viihtyvyyttä

Hakutermit

robottipölynimuri,
robotti-imuri,
moppaava robotti-
imuri

4.6 Älyjääkaapit

Älyjääkaapit ovat kuin perinteisiä jääkaappeja ruoan säilyttämistä varten, mutta ne sisältävät erilaisia älykkäitä toimintoja helpottaakseen arkea. Mallista riippuen ne voivat sisältää esimerkiksi:

- Muistutushälytyksiä, jos esimerkiksi ovi on jäänyt auki tai milloin on aika syödä
- Seurannan, kuinka usein ovea on avattu
- Sisätilakameran, joka voi kuvata jääkaapin sisällön puhelimeen tai suoraan jääkaapin oveen
- Ääniohjauksen, jolla jääkaapin ovi avautuu äänellä
- Kosketusnäytön, johon voi laittaa näkyville esimerkiksi muistutuksia, kalenterin ja kuvia



Mitä hyötyjä?

- Ruoan laatu säilyy parempana
- Syömisen muistaminen voi helpottua
- Tuotteiden muistaminen ja apu ostoksien tekemiseen

Hakutermit

älyjääkaappi



**Helsingin
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

A person's hands are holding a black smartphone, with the screen displaying a blue icon. The background is a blurred office environment with shelves and papers. An orange rounded rectangle is overlaid on the bottom half of the image, containing the chapter title in white text.

5. TURVALLISEN YHTEYDENPIDON RATKAISUT

5.1 Helppokäyttöiset puhelimet

Helppokäyttöisellä puhelimella voidaan tarkoittaa sellaista puhelinta, jossa ei ole liikaa ominaisuuksia ja niissä on selkeät näppäimistöt. Niiden pääperiaatteena on soittaminen ennalta määriteltuihin lähimpiin numeroihin, mutta jossain malleissa voi olla myös mahdollista lähettää tekstiviestejä.

Helppokäyttöiset puhelimet voivat mallista riippuen sisältää:

- Kuvalliset painikkeet, josta voi kuvan perusteella muistaa henkilön, kenelle haluaa soittaa
- Nimelliset painikkeet, josta voi nimen perusteella muistaa henkilön, kenelle haluaa soittaa
- Erillisen hälytyspainikkeen, jota painamalla hälytysviesti tai soitto lähtee ennalta määritellyille numeroille tai erilliseen turvapuhelinpalveluun



Mitä hyötyjä?

- Yhteydenpitoa varten ei tarvitse opetella montaa uutta asiaa
- Yhteydenpito helpottuu
- Erillinen hälytyspainike tuo turvaa

Hakutermit

helppokäyttöinen
puhelin,
senioripuhelin

5.2 Turvapuhelimet ja -rannekkeet

Turvapuhelimet ovat puhelimia, jossa tavanomaisesti on puhelin ja siihen liitettävä erillinen *turvaranneke* tai -kaulanauha hälytinpainikkeelle. Hälytinpainiketta painaessa hälytys lähettää viestin tai soittaa ennalta määritellylle puhelinnumeroille (läheiset, hätänumero) tai erilliseen turvapuhelinpalveluun. Jotkin turvapuhelinmallien hälyttimet voivat sisältää näiden ominaisuuksien lisäksi myös esimerkiksi:

- Mahdollisuuden toimia myös kodin ulkopuolella
- GPS-paikannuksen
- Puheominaisuuden suoraan hälyttimessä, erillistä puhelinta ei tarvita
- Kaatumisen tunnistuksen, jolloin hälytys lähtee automaattisesti, kun anturit tunnistavat esimerkiksi kaatumisen
- Kameran, jonka avulla videopuhelut ovat mahdollisia



Mitä hyötyjä?

- Mahdollistaa nopeamman avun saannin
- Turvallisuuden tunteen lisääminen
- Itsenäisen asumisen tukeminen

Hakutermit

turvapuhelin,
turvaranneke,
turvapuhelinpalvelu



**Helsingin
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

5.3 Älypuhelimet ja -kellot

Älypuhelin on kuin pieni tietokone, joka mahtuu taskuun ja jolla voi myös soittaa. Se sisältää enemmän toimintoja, kuin tavallinen puhelin. Älypuhelimella voi esimerkiksi kirjoittaa ja lukea viestejä, ottaa ja katsoa kuvia, ja siinä on erilaisia sovelluksia eli "appeja". Niiden avulla voi vaikka pitää kalenteria, saada muistutuksia tärkeistä asioista, katsoa säätä tai etsiä tietoa internetistä. Tavallisesti älypuhelimet toimivat koskettamalla näyttöä.



Hakutermit

helppokäyttöinen
älypuhelin,
älypuhelin
senioreille

Älykellot ovat tavallisesti rannekellojen kaltaisia, jotka näyttävät ajan, mutta älykelloissa on enemmän toimintoja. Se voi toimia vähän kuin pieni viestinvälittäjä. Jos läheinen lähettää viestin, se voi ilmestyä kellon näyttöön. Se voi myös muistuttaa asioista pienen värinän avulla, esimerkiksi milloin on aika ottaa lääke. Jotkut älykellot osaavat myös mitata pulssia tai laskea askeleita.



Hakutermit

helppokäyttöinen
älykello

Mitä hyötyjä?

- Mukautetut toiminnot ja hälytykset muistin tueksi
- Auttaa yhteydenpidossa kuvien ja videoiden avulla
- Tarjoaa viihdettä

5.5 Etäpalvelut sosiaali- ja terveydenhuollossa

Etäpalvelut mahdollistavat lääkärin tai hoitajan tapaamisen videopuhelun kautta. Niihin kuuluu myös kuntoutusohjelmia, lääkehoidon seuranta ja läheisten neuvontaa hoidosta ja arjenhallinnasta. Erilliset etäseurantalaitteet voivat lähettää tietoja, kuten verensokeria, automaattisesti hoitajille. Lisäksi etäpalvelut voivat tarjota viriketoimintaa ja tapahtumia. Nämä palvelut helpottavat yhteydenpitoa ja tuovat tukea kotiin ilman fyysistä matkustamista.

Palveluntarjoajia on runsaasti saatavilla, mutta vastaavan palvelun mahdollisuudesta kannattaa ensisijaisesti keskustella oman lääkärin kanssa.



Hakutermit

etävastaanotto,
etälääkäri

Mitä hyötyjä?

- Vastaanotot suoraan kotoa helpottamaan käynnin sujuvuutta
- Palvelut ovat saatavilla myös silloin, kun matkustusmahdollisuus puuttuu

6. ILON HETKIÄ TEKNOLOGIAN PARISSA



6.1 Musiikkisovellukset

Erilaisia *musiikkisovelluksia* on saatavilla älypuhelimeen, tablettiin ja tietokoneeseen. Ne sisältävät laajoja musiikkikirjastoja, josta löytää musiikkia eri ajoilta. Yleensä musiikkisovellukset tarvitsevat internet-yhteyden, mutta internet-yhteyden kautta musiikkia voi kuunnella paikasta riippumatta myös muualla. Musiikkisovellukset eroavat perinteisestä radiosta niin, että sovelluksissa on mahdollista kuunnella juuri niitä kappaleita, mitä haluaa kuulla juuri sillä hetkellä.

Joissakin musiikkisovelluksissa on mahdollista luoda omia soittolistoja, jonne voi tallentaa omia lempi musiikkikappaleitaan. Joistakin sovelluksista löytyy myös paljon erilaisia puheohjelmia ja uutisia.



Musiikkisovellusta on runsaasti erilaisia, joten sopivaa sovellusta valittaessa on hyvä kiinnittää huomiota sen turvallisuuteen ja helppokäyttöisyyteen.

Mitä hyötyjä?

- Helppoa ajanvietettä, joka voi rentouttaa tai olla mielekästä tekemistä
- Tutut musiikkikappaleet voivat herättää muistoja

Hakutermit

musiikkisovellus

6.2 Äänikirjasovellukset

Perinteisen kirjan sijaan vaihtoehtona ovat myös *äänikirjasovellukset*. Äänikirjat ovat tavanomaisesti kirjailijoiden kirjoittamia, mutta ne on muutettu kuunneltavaan muotoon. Sisältönsä puolesta ne ovat identtisiä painettujen kirjojen kanssa, mutta niiden sisältö välittyy korvien kautta. Äänikirjat on tavanomaisesti luettu selkeästi ja elävästi ammattilukijoiden toimesta.

Äänikirjasovelluksissa on runsaasti eri tyyliä kirjoja, kuten romaaneja, elämäkertoja ja tietokirjoja. Sovelluksista löytyy myös runoutta ja novelleja.

Äänikirjasovelluksia on runsaasti erilaisia, joten sopivaa sovellusta valittaessa on hyvä kiinnittää huomiota sen turvallisuuteen ja helppokäyttöisyyteen.



Mitä hyötyjä?

- Helppoa ajanvietettä, joka voi rentouttaa tai olla mielekästä
- Kuuntelemiseen keskittyminen voi olla helpompaa, kuin perinteisen kirjan lukeminen
- Äänikirjat voivat herätellä mielikuvitusta

Hakutermit

äänikirjasovellukset,
äänikirjapalvelu,
äänikirjat

7. TEKNOLOGIAN KÄYTTÖÖNOTTO

Uusiin teknologioihin tutustuttaessa on äärimmäisen tärkeää huomioida *teknologian käyttöönotto*, jotta teknologiasta saa mahdollisimman paljon hyötyä irti. Erilaisia ratkaisuja on laidasta laitaan, mutta kaikki teknologia ei palvele kaikkia, joten teknologian käyttöönoton suunnittelu on avainasemassa. Teknologialla on tarkoitus tuoda helpotusta ihmisen elämään eikä vaikeuttaa sitä. Muistisairauksien kohdalla teknologioihin tutustuminen on hyvä aloittaa mahdollisimman alkuvaiheessa muistisairautta.

Aluksi on kartoitettava henkilön tarpeet, toiveet ja kyvyt:

- Millaiseen ongelmaan tai tilanteeseen haetaan ratkaisua?
- Tarvitseeko henkilön opetella teknologian käyttöä?
- Onko henkilö käyttänyt aikaisemmin teknologiaa?
- Onko henkilöllä halukkuutta tai mahdollisuutta oppia uutta?
- Onko teknologiasta enemmän hyötyä kuin haittaa?

Kartoituksen jälkeen on vertailtava erilaisten ratkaisujen ominaisuuksia ja miten ne palvelevat parhaalla tavalla:

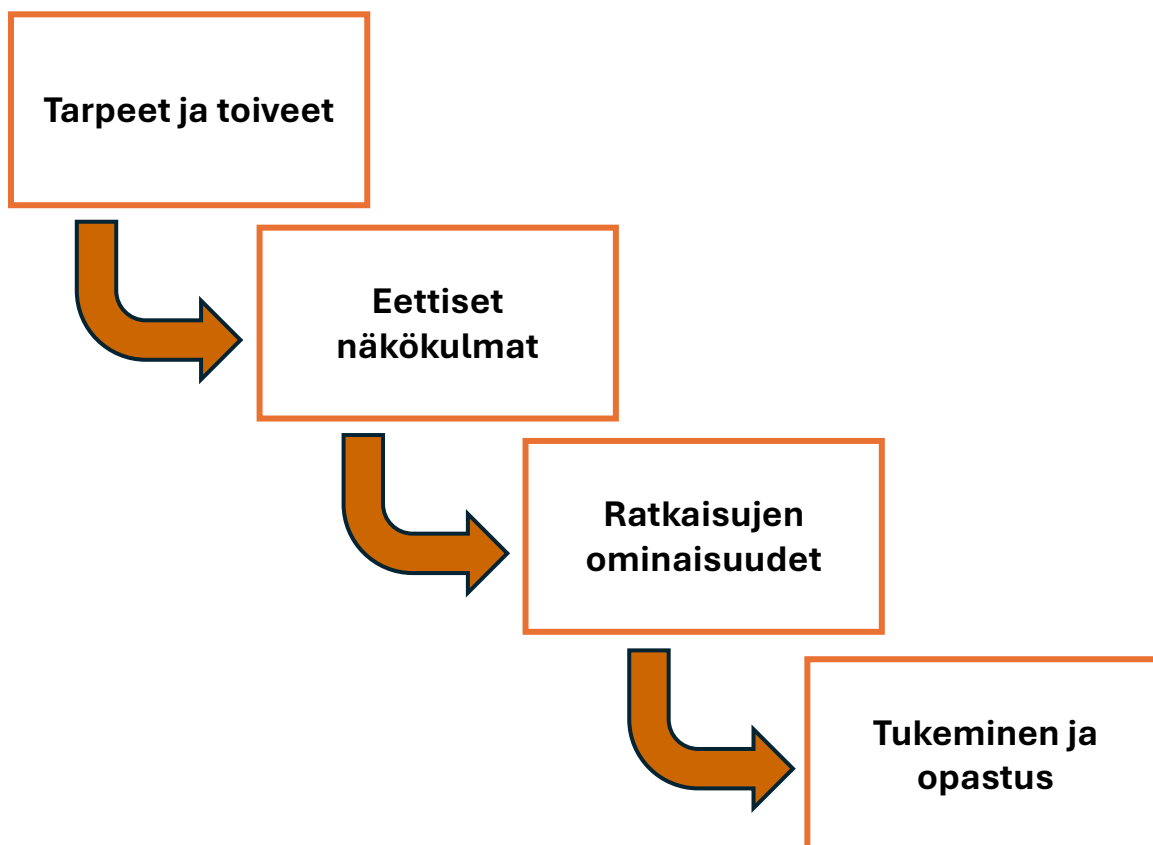
- Onko laite riittävän yksinkertainen käyttää?
- Sisältääkö laite liikaa toimintoja?
- Onko samantyyppisiä ratkaisuja olemassa, jotka toimisivat samalla tavalla?

On hyvä valita sellaisia ratkaisuja, jotka ovat mahdollisimman luotettavia ja jotka ovat ajan tasalla, sillä teknologia kehittyy nopeaa vauhtia ja jotkin ratkaisut voivat vanheta ajan myötä.

7. TEKNOLOGIAN KÄYTTÖÖNOTTO

Uutta teknologiaa käyttöönottaessa on huomioitava, että henkilö saa riittävää tukea teknologian oppimisessa ja käytössä. Positiivinen asenne ja kärsivällisyys lisäävät motivaatiota opetteluun.

Henkilön tai hänen edunvalvojan suostumus on tärkeää pyytää erityisesti sellaisten teknologisten ratkaisujen kohdalla, joissa on paikannus-, seuranta- tai kameratoimintoja. Eettisistä näkökulmista on myös ymmärrettävä, että teknologia ei korvaa ihmistä, vaan se on ainoastaan apuväline.

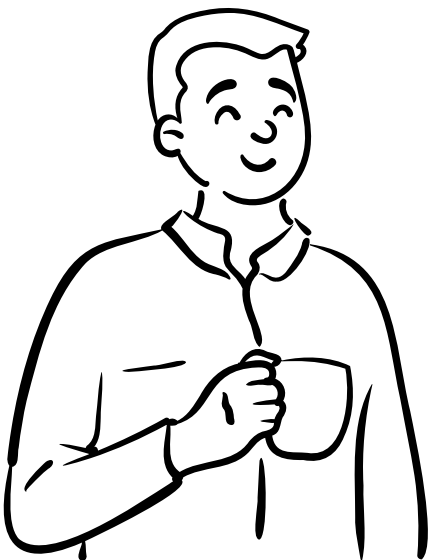


8. LOPUKSI – TEKNOLOGIA TUKENASI

Tämän oppaan tarkoitus on ollut tarjota tietoa teknologian mahdollisuuksista tukea muistisairaiden henkilöiden arkea. Opas on esitellyt erilaisia teknologisia ratkaisuja, jotka voivat auttaa muistamisessa, parantaa turvallisuutta kotona, mahdollistaa yhteydenpidon läheisiin ja tuoda iloa sekä virkistystä päiviin. Teknologian rooli on olla apuväline, joka täydentää inhimillistä hoivaa ja tukea.

On tärkeää ymmärtää, että teknologiset ratkaisut tulee valita yksilöllisten tarpeiden ja kykyjen mukaisesti. Kaikki teknologia ei sovellu kaikille. Keskeistä on teknologian helppokäyttöisyys ja riittävän tuen sekä opastuksen saatavuus käyttöönotossa. Läheisten ja ammattilaisten apu on välttämätöntä uuden teknologian omaksumisessa ja hyödyntämisessä.

Oppaan tavoitteena on ollut rohkaista tutustumaan teknologian maailmaan. Pienilläkin teknologisilla ratkaisuilla voidaan saavuttaa merkittäviä parannuksia arjen sujuvuuteen ja hyvinvointiin. On olennaista, että muistisairaat henkilöt voivat elää mahdollisimman täysipainoista ja turvallista elämää, ja teknologia voi olla yksi keino tämän tavoitteen saavuttamiseksi.



Oppaan päälähteet ja inspiraatiot:

Riikonen, M. 2018. Muistisairaahan ihmisen kokemukset teknologiasta osana arkea – turvaa vai tunkeilevuutta. Jyväskylän yliopisto. Faculty of Sport and Health Sciences. Väitöskirja.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978951-39-7568-5>

Forsberg, K. 2018. Arjen älykkäät välineet – opas ikääntyneiden kotona asumisen tueksi. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry, Ikäteknologiakeskus. Helsinki: Painokurki Oy.
https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2019/11/ITK-opas_kolmas_korjattu_painos.pdf

Forsberg, K., Intosalmi, H., Nordlund M. & Suhonen, S. 2014. Ikäteknologiasanasto. KÄKÄTE-projekti. Helsinki: Kopio Niini Oy.
<https://vahvike.fi/app/uploads/2022/12/IkateknologiaSanasto.pdf>

Heikkonen, S., Ikonen, M., Laine, H., Nieminen, P., Rasi, T., Sirviö, J., Timperi, M. & Velling, K. 2023. LAB-ammattikorkeakoulun julkaisusarja, osa 64.
<https://www.theseus.fi/handle/10024/805389>

Sivulähteet:

Sivu 6: <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/ad93b774-5f19-4e74-ab8c-3d9721ea33ed/content>

Sivu 8: Vuorokausikalenteri – aamu, päivä, ilta, y. 2025. DementiaOnlineShop.fi. Verkkosivu.
https://www.dementiaonlineshop.com/epages/dementia.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/20111021-11092-64659-1/Products/KEL-0004

Vuorokausikalenteri. 2025. Apuväline Avux. Verkkosivu.
https://apuvalineavux.fi/vuorokausikalenteri?srsltid=AfmBOoqmtjkGwtiwpQN0UiksvMv5sskutRdN-_YNJSywbzejT7ILZaCL

Sivu 9: Turvallista asumista kotona. 2025. Dose Control. Verkkosivu. <https://dosecontrol.fi/>
https://www.dementiaonlineshop.com/epages/dementia.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/20111021-11092-64659-1/Products/ANN-0003

Evondos lääkeannostelurobotti. 2024. Evondos. Verkkosivu.
<https://www.evondos.fi/laakeannostelurobotti>

Sivu 10: GPS- ja Bluetooth-paikantimet. 2025. Power. Verkkosivu.
<https://www.power.fi/c/3582/puhelimet-ja-kamerat/puhelintarvikkeet/gps-ja-bluetooth-paikantimet/>

Paikantimet ja Airtagit. 2025. Clas Ohlson. Verkkosivu.
<https://www.clasohlson.com/fi/Elektroniikka/Puhelimet-&-tarvikkeet/Paikantimet/c/2878>

Löydä kadonneet tavarat. 2025. DementiaOnlineShop.fi. Verkkosivu.
https://www.dementiaonlineshop.com/epages/dementia.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/20111021-11092-64659-1/Products/MUI-0011

Sivu 12: Palovaroitin. N.d. Suomen pelastusalan keskusjärjestö. Verkkosivu.
<https://www.spek.fi/turvallisuus/paloturvallisuus/palovaroitin/>

Palovaroittimet. 2025. Presto. Verkkosivu.
<https://www.presto.fi/tuotteet/palovaroittimet>

Sivu 13: Innohome Liesivahti SGK5010. N.d. Innohome. Verkkosivu.

<https://innohome.com/fi/tuotteet/innohome-liesivahti-sgk5010/>

Liesivahti voi pleastaa muistisairaana tai vanhuksen hengen. N.d. Safera. Verkkosivu.

<https://www.safera.com/fi/liesivahti-voi-pleastaa-muistisairaana-tai-vanhuksen-hengen/>

Painokallio, T. 2025. Liesivahti on pakollinen monissa paikoissa – olethan ajan tasalla sähköasennusvaatimuksista? Artikkelit. Kaupallinen yhteistyö Innohome Oy.

<https://rakentaja.pro/artikkelit/liesivahti-pakolliseksi-standardipaivityksen-myota/>

Innhome Liesihälytin SGS1010. N.d. Innohome. Verkkosivu.

<https://innohome.com/fi/tuotteet/innohome-liesihalytin-sgs1010/>

Palovarointimien vaatimukset, sijoittaminen ja kunnossapito. N.d. Tukes. Verkkosivu.

<https://tukes.fi/tuotteet-ja-palvelut/pelastustoimen-laitteet/palovarointimet>

Sivu 14: Vinkkejä turvalliseen kotona asumiseen muistisairaalle. 2023. Terveyskylä.fi. Verkkosivu.

<https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivosairaudet/muistisairaudet/koti-asuminen-ja-apuvalineet-muistisairauksissa/vinkkejä-turvalliseen-kotona-asumiseen-muistisairaalle>

Ovihälytin hakuvastaanottimella. N.d. DementiaOnlineShop.fi. Verkkosivu.

<https://www.dementiaonlineshop.com/Ovi-ja-ikkunahaelytin-hakulaitteella?srsId=AfmBOoommJ6HYULzFalstTlEqVNsHSNi1g8La2APay3kGzueNs7nwlc>

Muistiystävällinen ympäristö. N.d. Muistiliitto ry. Verkkosivu.

<https://muistiliitto.fi/muistisairaus-ja-arki/asuminen/muistiystavallinen-ymparisto/>

Yale älylukot. N.d. ASSA ABLOY group. Verkkosivu.

<https://www.yalehome.com/fi/fi/products/smart-security-ecosystem/smart-locks>

Sivu 15: Läsnaolo- ja liiketunnistimet. N.d. Theben. Verkkosivu.

<https://www.theben.fi/fi/lasnaolo-ja-liiketunnistimet-453-c/>

Liike- ja läsnäolotunnistimet. N.d. ABB. Verkkosivu.

<https://new.abb.com/low-voltage/fi/tuotteet/asennustuotteet/liike-lasnaolotunnistimet>

Sivu 16: Forsberg, K. 2018. Arjen älykkäät välineet – opas ikääntyneiden kotona asumisen tueksi.

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry, Ikäteknologiakeskus. Helsinki: Painokurki Oy.

https://www.valli.fi/wp-content/uploads/2019/11/ITK-opas_kolmas_korjattu_painos.pdf

Sihvonen, H. 2017. Digitaalisia ratkaisuja kehitetään, mutta ei saa unohtaa kosketusta.

Muistisairaiden omaisten ja omaishoitajien suhtautuminen digitaalisiin lähteisiin. LAMK opinnäytetyö.

<https://core.ac.uk/download/84798825.pdf>

Forsberg, K., Intosalmi, H., Nordlund M. & Suhonen, S. 2014. Ikäteknologiasanasto. KÄKÄTE-projekti. Helsinki: Kopio Niini Oy.

<https://vahvike.fi/app/uploads/2022/12/IkateknologiaSanasto.pdf>

Sivu 17: Siemensin älyjääkaapit, joissa on Home Connect-toiminto. N.d. Siemens AG. Verkkosivu.

<https://www.siemens-home.bsh-group.com/fi/kodinkoneet/kylmalaitteet/alykas-jaahdytys>

Älyjääkaapin edut. N.d. Power. Verkkosivu.

<https://www.power.fi/artikkelit/tieto-ja-teknikka/alyjaakaapin-edut/>

Sivu 19: Käyttäjystävälliset puhelimet ikäihmisille. N.d. Gigantti. Verkkosivu.

<https://www.gigantti.fi/magazine/puhelimet-ja-gps/opas-puhelimet-ikaihmisille>

Helppo puhelin vanhukselle – opas valintaan. 2025. Mobiilipiste. Verkkosivu.

<https://www.mobiilipiste.fi/ajankohtaista/helppo-puhelin-vanhukselle-opas-valintaan/>

Sivu 20: Turvapuhelimet. N.d. Omavahti.fi. Verkkosivu.

<https://www.omavahti.fi/tuotteet/turvarannekkeet/turvapuhelimet/>

Turvallisesti kotona. N.d. AddSecure. Verkkosivu.

<https://turvallisestikotona.fi/s/>

Turvapuhelinpalvelut yksityisasiakkaille. 2024. Tunstall. Verkkosivu.

<https://www.tunstall.fi/turvapuhelinpalvelut-yksityisasiakkaille/>

Sivu 21:

Käyttäjäystävälliset puhelimet ikäihmisille. N.d. Gigantti. Verkkosivu.

<https://www.gigantti.fi/magazine/puhelimet-ja-gps/opas-puhelimet-ikaihmisille>

Doro Aurora. 2025. Doro AB. Verkkosivu.

<https://www.doro.com/fi-fi/landing-page/doro-aurora/>

Sivu 22: Etävastaanotto. 2025. Terapiatalo Noste. Verkkosivu.

<https://terapiatalonoste.fi/toimipisteet/etavastaanotto/>

Yhteispäivystyksen etävastaanotto. 2025. HUS. Verkkosivu.

<https://www.hus.fi/yhteispäivystyksen-etavastaanotto>

Etävastaanotto. N.d. Mehiläinen. Verkkosivu.

<https://www.mehilainen.fi/asiakaspalvelu/etavastaanotto>

Sivu 24: Premium. 2025. Spotify AB. Verkkosivu.

<https://www.spotify.com/fi/premium/>

Sivu 25: History. N.d. Spotify AB. Verkkosivu.

<https://www.storytelgroup.com/en/about-us/history/>

Ladattavat äänikirjat. 2025. Suomalainen.com. Verkkosivu.

<https://www.suomalainen.com/collections/aanikirjat>

Sivu 26-27: Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. Teknologia ja etiikka sosiaali- ja terveysalan hoidossa ja hoivassa. 2010. Helsinki.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/69925>

Riikonen, M. 2018. Muistisairaahan ihmisen kokemukset teknologiasta osana arkea – turvaa vai tunkeilevuutta. Jyväskylän yliopisto. Faculty of Sport and Health Sciences. Väitöskirja.

<https://urn.fi/URN:ISBN:978951-39-7568-5>

Osa 4: Teknologia muuttaa hoivaa. N.d. Työterveyslaitos. Verkkosivu.

<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/hyva-elama-kotona-ikaihmisten-kotihoivan-koulutusohjelma/osa-4-teknologia-muuttaa-hoivaa>

Heikkonen, S., Ikonen, M., Laine, H., Nieminen, P., Rasi, T., Sirviö, J., Timperi, M. & Velling, K. 2023. LAB-ammattikorkeakoulun julkaisusarja, osa 64.

<https://www.theseus.fi/handle/10024/805389>

KUVALÄHTEET

Sivu 1: Microsoft PowerPoint kuvapankki

Sivu 6: Microsoft PowerPoint kuvapankki

Sivu 7: Behman Norouzi, Unsplash, https://unsplash.com/photos/june-calendar-2_l3lUpn4vE

Sivu 8: Vuorokausikalenteri – aamu, päivä, ilta, yö

https://www.dementiaonlineshop.com/epages/dementia.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/20111021-11092-64659-1/Products/KEL-0004

Muistuttava kalenterikello kaukosäätimellä

<https://www.apukauppa.fi/product/804/muistuttava--kalenterikello-kaukosaatimella>

Sivu 9: Älydosetti – lääkemuistuttaja <https://dosecontrol.fi/>

Sivu 10: Bluetooth- ja RF-paikantimet, <https://nedis.fi/fi-fi/blog/avainhakulaitteet>

Sivu 11: Yucel Moran, Unsplash, <https://unsplash.com/photos/black-flat-screen-tv-on-black-wooden-tv-rack-zR6zqRzJpHs>

Sivu 14: BURG eGuard DG8100 Ovisilmä <https://www.lukko.fi/tuote/burg-eguard-dg-8100-ovisilma/>

Yale Doorman V2N-älylukko <https://www.yalehome.com/fi/fi/products/smart-security-ecosystem/smart-locks/yale-doorman>

Sivu 16: Miten valita oikea roborttipölynimuri? <https://www.gigantti.fi/magazine/siivous-ja-puhtaanapito/robotti-imurit/osto-opas-robotti-imuri>

Sivu 17: Siemensin älyjääkaapit <https://www.siemens-home.bsh-group.com/fi/kodinkoneet/kylmalaitteet/alykas-jaahdytys>

Jääkaappipakastin Side by Side Series 8 RS68N8941SL/EF Ice/Water Dispenser 178 cm

<https://www.samsung.com/fi/refrigerators/side-by-side/593l-ez-clean-steel-rs68n8941sl-ef/>

Sivu 18: Nathan Dumlao, Unsplash, <https://unsplash.com/photos/person-holding-black-iphone-5-mjXmWcZMMZw>

Sivu 19: Doro Leva X10 <https://www.doro.com/fi-fi/shop/mobile-devices/easy-phones/doro-leva-x10-dce7049f/>

Sivu 20: Huolenpito Helena turvapuhelin <https://www.huolenpitohelena.fi/turvapuhelin-luo-turvaa-vain-50e-kk/>

Kaulanauha turvapuhelin <https://www.omavahti.fi/tuote/kaulanauha-turvapuhelin/>

Sivu 21: Doro Aurora <https://www.doro.com/fi-fi/landing-page/doro-aurora/>

Doro 8210 <https://www.doro.com/fi-fi/shop/mobile-devices/smart-phones/doro-8210-3c9c950c/>

Doro Watch älykello <https://www.gigantti.fi/product/puhelimet-tabletit-ja-alykellot/alykellot/doro-watch-alykello-vihrea/490935>

Sivu 22: Microsoft PowerPoint kuvapankki

Sivu 23: Katie Lyke, Unsplash

<https://unsplash.com/photos/a-woman-wearing-headphones-and-holding-a-cup-T-Qy2RrGKwg>

Sivu 24: Zarak Khan, Unsplash, <https://unsplash.com/photos/pair-of-bluetooth-earphones-beside-phone-dV5fxEZaS1A>

Sivu 25: Jukka Aalho, Unsplash, <https://unsplash.com/photos/black-and-gray-corded-headphones-6pV3qV4HRVw>

Sivu 28: Microsoft PowerPoint kuvapankki



**Helsingin
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Helsingin Muistiyhdistys ry
Tenholantie 10B, P-kerros
00280 Helsinki
toimisto@muistihelsinki.fi