

A close-up portrait of an elderly man with thinning grey hair and blue eyes, smiling gently. He is wearing a dark red V-neck sweater over a light blue collared shirt. The background is softly blurred.

Älyä ja iloa teknologiasta

Teknologia ja laitteet ikääntyneiden arjen tukena

Joulukuu 2025, uudistettu painos

Älyä ja iloa teknologiasta – Teknologia ja laitteet ikääntyneiden arjen tukena 2025, uudistettu painos
© VALLI ry, Ikätekniologiakeskus

Toimitus: Suvi Hiltunen, Kaisa Huuhtanen

Editointi: Sanna Ala-Seppälä, Iina Kansonen

Graafinen suunnittelu ja taitto: Pirta Mikkola, Atripnum tmi

Kannen kuva: Adobe Stock/Francesco Ridolfi

Muut kuvat: s.4 Adobe Stock/Jean-Philippe Wallet, s.6 Shutterstock/Markus Wegmann,
s.10 iStock/Sturti, s.13 Adobe Stock/tuntematon, s.14 Timo Ala-Seppälä, s.17 Adobe Stock/Jacob
Lund, s.18 iStock/Fizkes, s.23 Shutterstock/Olena Yakobchuk, s.25 Shutterstock/Sue Wetjen,
s.29 Unsplash/Jonathan Cooper

LUKIJALLE

Ikääntyminen on etuoikeus. Me kaikki haluamme ikääntyä mahdollisimman omaehtoisesti ja omannäköistä elämää viettäen. Teknologia tuo valtavasti iloa ja turvaa arkeen sekä asumiseen, mutta sanana teknologia on monelle vieras ja luotaantyyntävä. Tässä Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry:n uudistetussa painoksessa tarjoamme kevyen kurkistuksen mahdollisuuksiin, joita teknologia voi tuoda ikääntyvien ja vanhojen ihmisten arkeen.

Oppaan tarkoituksena on kannustaa pohtimaan omia tämänhetkisiä ja lähitulevaisuuden tarpeita. Opas ei tarjoa yksityiskohtaisia tuote-esittelyjä tai hankintapaikkoja, jotta se kestäisi aikaa ja jotta lukija voisi tehdä itse hankintapäätöksensä.

Opas ei myöskään ole kaiken kattava manuaali teknologian hankintaan. Julkaisusta löytyvien hakusanojen avulla lukija pääsee kuitenkin tutkimaan itsenäisesti aihepiiriin liittyviä tuotteita. Niitä löytää, kun syöttää hakusanan internetin hakukoneeseen, esimerkiksi Googleen. Voit tarvittaessa pyytää apua esimerkiksi lähipiiriltäsi tai digineuvojalta digitaalisten hakujen teossa.

Oppaan lopussa on lisäksi yleisiä vinkkejä, jotka auttavat teknologian hankinnassa aina omien tarpeiden kartoituksesta ostotilanteeseen saakka.

Elämänmuutokset sekä uudet rutiinit ja tavat vaativat meiltä kaikilta aikaa. Siksi ei ole pahitteeksi miettiä omaa arkea tukevan teknologian hankintaa jo hyvissä ajoin ennen todellista tarvetta. Se antaa mahdollisuuden valita juuri itselle sopivat tuotteet ja tutustua teknologiaan rauhassa. Tällöin uusiin laitteisiin ja niihin liittyviin rutiineihin ehtii tottua paremmin.

Helsingissä joulukuussa 2025

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry:n Ikäteknologiakeskus



SISÄLLYSLUETTELO

1 Teknologiaa kaiken ikää	7
2 Turvallisesti ja itsenäisesti kotona	8
Valaistus	8
Paloturvallisuus	9
Kulkeminen kotona ja lukitus	10
Ajastimet	11
Kodin esteettömyys	11
3 Aktiivisena ja turvassa kotona sekä kodin ulkopuolella	15
Turvapuhelin ja -ranneke	15
Paikannussovellukset ja -laitteet	15
Älykello	17
Lääkeannostelija, muistutin ja lääkerobotti	19
4 Kotona hyvällä mielellä	20
Vuorokausirytmien tukeminen	20
Muistuttimet arjen apuna	20
Videopuhelu vie läheisen luo	21
Ruokahuolto ja aterioinnin helpottaminen	21
5 Tekoäly arjen apurina	22
Tekoälyn käyttövinkkejä	22
Puheohjaus ja muut helppokäyttötoiminnot	24
Kodinohjaus puheella	24
Muita älylaitteiden helppokäyttötoimintoja	24
6 Vinkkejä tuotteiden ja palveluiden hankintaan	26
Pohdi omia tarpeitasi	26
Hankintapäätöstä tekemässä	27
Ekologisuus kunniaan – mutta kohtuudella	27
Oletko hankkimassa älylaitetta?	27
Älylaitteen suojatarvikkeet	28
7 Lisätietoa ja apua	30



1 Teknologiaa kaiken ikää

Tarvitsenko teknologiaa, ikätekniologiaa vai kenties apuvälineen? Muitakin termejä voi vilahdella, kun hakee tietoa erilaisista ratkaisuista.

Ikätekniologialla tarkoitetaan teknologiaa, joka on suunniteltu nimenomaan ikääntyneiden tarpeisiin. Se tukee ikääntymisestä johtuvia toimintakyvyn muutoksia, joita voi tulla esimerkiksi aistien, muistin, hienomotoriikan, lihaskunnan tai liikuntakyvyn heikentymisen myötä. Ikätekniologia tuo turvaa ikääntyneen arkeen ja itsenäiseen kotona asumiseen. Lisäksi se toimii tukena ikääntynyttä hoitaville läheisille ja hoitohenkilökunnalle.

Me VALLIn Ikätekniologiakeskuksessa jaamme ikätekniologian muutamaan kategoriaan: turvallisuus, liikkuminen, kommunikaatio, lääkehoito ja itsenäinen selviytyminen. Turvallisuus voidaan jakaa vielä henkilö- ja asumisturvallisuuteen. Tämä kategoriajako lähtee ihmiskeskeisestä ajatuksesta ja niistä tarpeista, joita ikääntyneellä on tyypillisesti.

Tässä oppaassa kategorioita on kuitenkin yhdistelty. Kotona asumista ja itsenäistä arkea tukeva teknologia on muitakin kuin perinteisesti ikätekniologiaksi miellettyjä ratkaisuja. Se voi olla myös sosiaalisuutta, virkistystä ja iloa arkeen tuovia ratkaisuja, kuten tässä oppaassa tulet huomaamaan.

2 Turvallisesti ja itsenäisesti kotona

VALAISTUS

Niin sanotun ikänäön kehittyminen tai erilaiset silmän toimintaan vaikuttavat sairaudet saavat iäkkään usein kaipaamaan lisävalaistusta. Varsinkin yöllä liikuttaessa on tärkeää huolehtia, että valoa on riittävästi esimerkiksi kaatumisen välttämiseksi. On myös olemassa hämärässä liikkumista helpottavia ratkaisuja, jotka eivät häiritse muita samassa taloudessa asuvia. Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset hämäräkytkimellä ja/tai liiketunnistimella varustetut yövalot sekä automaattisesti syttyvät ja tietyn reitin valaisevat led-nauhat.

Valaistusta voidaan säätää tilan yleisvalon ja tarkemman kohdevalon avulla. Kohdevalaisimilla voidaan tuoda lisää valoa työskentelytiloihin, ja erilaisilla suurennuslasivalaisimilla pystytään helpottamaan esimerkiksi lukemista ja käsitöiden tekemistä.

Minkä tahansa kotoa löytyvän valaisimen voi oikeanlaisella polttimolla muuttaa älyvalaisimeksi, jota voi himmentää tai jonka voi saada toimimaan liike- tai hämrätunnistimella. Sitä voidaan ohjata joko erillisellä kaukosäätimellä tai älylaitteeseen ladattavalla sovelluksella – myös etänä toisesta osoitteesta. Markkinoilla on myös erilaisia ajastimia, joiden avulla voidaan tukea muistisairaana vuorokausirytmää valon määrällä ja värillä.

Erilaiset sähköjohdottomat komero- ja hyllyvalaisimet helpottavat asioiden löytämistä. Otsalamppu voi toimia oivallisena apuvälineenä vaikkapa tavaroiden etsimisessä kellarin häkkivarastosta. Monet käyttävät otsa- tai kaulavaloa kohdevalaisimena käsitöitä tehdessään tai kirjaa lukiessaan. Hämrällä liikuttaessa rollaattorin kyytiin on kätevä ottaa mukaan yövalaisin, joka on ladattava tai toimii paristoilla. Kotona käden ulottuvilla on muutenkin hyvä olla paristoilla toimivia valaisimia sähkökatkojen varalle.

HAKUSANOJA INTERNETIN HAKUKONEESEEN SYÖTETTÄVÄKSI:

älyvalaistus, SmartLed, kirkasvalo, otsalamppu, kaulavallo, niskavallo, käsityövallo

PALOTURVALLISUUS

Markkinoilla on runsaasti erilaisia palovaroitinjärjestelmiä. Asumismuoto ja käyttötarve vaikuttavat siihen, millainen varoitin kannattaa hankkia. Normaalisti asunnon palovaroittimeksi riittää yksinkertainen optinen ilmaisin, joka hälyttää savua havaitessaan. Lisäksi erillinen häkävaroitin on syytä asentaa tiloihin, joissa on takka, kaasuhella tai muu tulisija.

Palovaroitin tulee kiinnittää huoneen kattoon ohjeistuksen mukaan. Jos varoitin toimii paristoilla, aiheuttaa niiden vaihtaminen ja laitteen toiminnan säännöllinen tarkistaminen putoamisvaaran – huoltaminen kun tapahtuu yleensä keittiötikkaiden päälle kiipeämällä.

Ratkaisuna on erillinen seinälle kiinnitettävä palovaroittimen paristokotelo, jolla paristo saadaan katosta alemmas käden ulottuville ja laitteen huoltaminen helpottuu. Paristokoteloita myyvät hyvin varustellut rautakaupat ja erilaiset turvallisuutteen erikoistuneet toimijat.

Markkinoilla on myös varoittimia, joissa on erilaisia älyominaisuuksia. Älykotisarjaan kytkeytyssä palovaroittimessa kaikki asunnon laitteet alkavat hälyttää pienellä viiveellä yhden laitteen havaitessa savua. Tällöin esimerkiksi olohuoneessa havaittu savu saa myös makuuhuoneen hälyttimen päälle. Näin palonalkuun päästään todennäköisesti reagoimaan nopeammin.

Tarjolla on myös varoittimia, jotka hälytysäänen lisäksi lähettävät havaitusta savusta tiedon mobiililaitteeseen. Nämä varoitimet soveltuvat hyvin ikääntyneen turvaksi, sillä hälytyksen saa esimerkiksi omaan tai läheisen matkapuhelimeen. Älyominaisuuksilla varustetut palovaroittimet toimivat hyvin kodin ulkopuolella liikuttaessa tai tilanteissa, joissa asumisympäristö koostuu useammasta rakennuksesta. Ne sopivat myös henkilölle, joka ei itse osaa tai pysty toimimaan varoitimen hälyttäessä.

HAKUSANOJA: sarjaan kytkettävä palovaroitin, älykäs palovaroitin, älypalovaroitin, vilkku- ja tärinähälytin, kuulovammaisen palovaroitin

Lieden unohtuminen päälle on yleisin sähköpalon aiheuttaja, minkä vuoksi liesivahti on yksi tärkeimmistä asumisturvallisuutta parantavista ratkaisuista. Liedelle voi unohtua jotakin tai se voi kytkeytyä päälle vahingossa. Yksinkertaisimmillaan liesivahti on ajastin, joka kytketään päälle liettä käytettäessä ja joka antaa sähköä lieteen ennalta määritellyn ajan. Ajastin voi toimia myös automaattisesti. Varsinkin uudemmissa liesissä on yleensä vakiona jonkinlainen ajastinominaisuus, jonka asetuksista liedon voi asettaa olemaan päällä halutun ajan.

Ajastimeen perustuvien liesivahtien lisäksi markkinoilla on tuotteita, jotka tarkkailevat liedon käyttöä. Epänormaalin kuumuuden havaitessaan ne hälyttävät tai katkaisevat sähköt liedestä.

HAKUSANOJA: liesivahti, liesisammutus, liesiajastin, turvaliesi, liesiturva

Lisätietoja löydät myös osoitteesta www.spek.fi

KULKEMINEN KOTONA JA LUKITUS

Asumisen turvallisuuteen liittyy myös kodin sisältä ulos ja ulkoa sisälle tapahtuva liikkuminen. Erilaiset ovisilmät ja ovikamerat auttavat tunnistamaan ei-toivotut tai yllättävät vieraat. Ulko-oven kameraratkaisuja hankittaessa on muistettava, etteivät ne saa tallentaa videokuvaa ilman selkeää merkintää tallentavasta videovalvonnasta. Ne eivät myöskään saa kuvata kuin oven välitöntä läheisyyttä. Jos kuvaa ei tallenneta, on kuvaaminen vapaampaa. Tällainen ei-tallentava ratkaisu on esimerkiksi elektroninen ovisilmä. On myös ratkaisuja, joissa ovikameran näkymän saa oman älylaitteen ruudulle.

HAKUSANOJA: ovikamera, elektroninen ovisilmä, ovikamerasovellus, tallentava kameravalvonta, kameravalvonta

Nykyaikaisissa lukitusjärjestelmissä käytetään paljon erilaisia kulunvalvontaan liittyviä sovelluksia. Asunnon tai taloyhtiön yleisten tilojen lukitus voidaan hoitaa niin, ettei varsinaista avainta edes tarvita. Erilaiset sähkölukot voidaan asettaa toimimaan vaikkapa älypuhelimien sovelluksella tai rannekkeeseen liitettyllä tunnistimella. Markkinoilla on myös kasvojen tai kuvan tunnistukseen perustuvia lukitusjärjestelmiä. Paras ratkaisu löytyy asukkaan tarpeista. Itsenäisesti liikkuvalla ja toimintakykyisellä ikääntyneellä ne ovat erilaiset kuin esimerkiksi pyörätuolissa istuvalla henkilöllä, joka voi tarvita pyörätuolistaan käsin hallittavan avausjärjestelmän. Ratkaisuja löytyy lukitukseen erikoistuneista liikkeistä.

HAKUSANOJA: sähkölukko, avaimeton lukitus, ympäristöhallintajärjestelmä, liiketunnistin, senioriturva



Ovi- ja ikkunahälyttimiä tarvitaan, kun halutaan seurata ovien tai ikkunoiden avaamista ja auki jäämistä. Hälytin on hyödyllinen, mikäli auki jäämisestä voi aiheutua haittaa tai kun asukkaan oman turvallisuuden vuoksi on tärkeää, että ovet ja ikkunat pysyvät kiinni. Yöaikaan hälyttimestä voi olla apua myös makuuhuoneen tai wc:n oveen asennettuna. Hälytin voi olla pelkkä hälytysäänellä varustettu laite, mutta se voi lisäksi välittää hälytyksen auttavalle taholle esimerkiksi puheluna, tekstiviestinä tai erilliseen mobiilisovellukseen. Hälyttimet voivat myös antaa tärkeää tietoa ikääntyneen voinnista. Jos esimerkiksi jääkaappia ei avata koko päivänä, voi jääkaapin oveen kiinnitetty hälytin ohjata tiedon ennalta määritellylle henkilölle tai taholle.

HAKUSANOJA: ovihälytin, ikkunahälytin, oviturva

AJASTIMET

Ajastimet ovat hyödyllisiä muidenkin sähkölaitteiden kuin lieden yhteydessä. Erilaisia lyhytaika-ajastimia voidaan hyödyntää esimerkiksi mikroaaltouunia, silitysrautaa tai valaistusta käytettäessä. Ajastus voi perustua kellonaikaan, jolloin valot ovat päällä tiettyyn aikaan. Ajastin voidaan myös säätää antamaan sähköä siihen kytkettyyn laitteeseen tietyn ajan, kuten puoli tuntia kerrallaan. Joidenkin ajastimien avulla voidaan seurata, miten usein tiettyä pistorasiaa ja siihen liitettyä laitetta käytetään. Tyypillisesti seuranta tapahtuu mobiilisovelluksella.

HAKUSANOJA: lyhytaika-ajastin, pistorasia-ajastin, älykäs ajastin

KODIN ESTEETTÖMYYS

Monilla ratkaisulla voidaan olennaisesti parantaa ikääntyneen itsenäistä arkea omassa kodissaan. Parhaimmillaan nämä ratkaisut voivat vaikuttaa merkittävästi esimerkiksi siihen, ettei ikääntyneen ole vielä välttämätöntä vaihtaa palveluasumisen piiriin. Myös liikuntarajoitteisten on mahdollista asua itsenäisesti ja hallita ympäristöään, kunhan palveluiden ja teknologian kokonaisuus on järjestetty sopivaksi.

Asumisen esteettömyys on yksi tärkeimmistä itsenäiseen selviytymiseen vaikuttavista asioista. Uudemmissa asunnoissa esteettömyys on parhaimmillaan huomioitu jo rakennusvaiheessa, mutta varsinkin vanhemmissa asunnoissa on monesti esteellisiä ratkaisuja. Pienillä muutoksilla kotia on mahdollista muokata vastaamaan ikääntyneen fyysisiä ja kognitiivisia muutoksia.

Asunnon sijaitseminen useammassa kerroksessa sekä asunnon ja sen ulkopuolisten tilojen väliset tasoerot ovat tyypillisimpiä esteellisyyttä aiheuttavia tekijöitä. Pihan ja asunnon ulko-oven välisiin portaisiin on useimmiten asennettavissa luiska, mutta asunnon sisäportaat ovat haastavammat. Erilaisia hissiratkaisuja on kuitenkin saatavissa myös pieniin tiloihin. Kerrosten välille voidaan rakentaa kevythissi ja itse portaikkoon voidaan sijoittaa tuolihissi.

Tuolihissi voidaan sijoittaa myös erittäin pieniin ja ahtaisiin tiloihin, kuten kierreporrasmaisiin kellarin rappusiin. Näin mahdollistetaan esimerkiksi liikuntaesteisen asuminen talossa, jonka ainoat pesutilat sijaitsevat kellarissa.

HAKUSANOJA: kevythissi, tuolihissi, porrashissi

Pesutilojen esteettömyyteen on olemassa monenlaisia ratkaisuja. Yksinkertaisimmillaan esteettömyyttä voidaan parantaa lisäämällä tukikahvoja sopivalle korkeudelle ja käyttämällä erilaisia suihkujakkaroita ja -tuoleja peseytymisen apuna. Henkilökohtaista hygieniaa lisää pesevä ja kuivaava wc-istuin, jonka voi liittää lähes mihin tahansa olemassa olevaan wc-istuimeen.

Usein yksi ensimmäisistä esteettömyyttä parantavista ratkaisuista ikääntyneen asunnossa on ammeen poistaminen ja suihkunurkkauksen asentaminen sen tilalle. Jos ammetta halutaan kuitenkin käyttää, on siihen olemassa esteettömyyttä lisääviä ratkaisuja. Esimerkiksi sivusta avautuva amme mahdollistaa jopa pyörätuolia käyttävän henkilön itsenäisen siirtymisen ammeeseen ja sieltä takaisin pyörätuoliin. Myös sähkösäätöiset saunanlauteet ovat monelle liikuntaesteiselle hyvä ratkaisu itsenäiseen saunomiseen.

HAKUSANOJA: pesevä wc-istuin, avautuva amme, säädettävät saunanlauteet

Esteettömyyttä voidaan lisätä myös helpottamalla kotitöiden tekoa. Keittiössä työtasoja ja eri laitteita voidaan sijoittaa asukkaalle sopivalle korkeudelle. Esimerkiksi pyörätuolissa istuva ihminen hyötyy keittiökaapistosta, jonka korkeutta voidaan säädellä joko manuaalisesti tai sähköisesti. Myös työtasojen korkeutta ja etäisyyttä seinästä on mahdollista säätää.

HAKUSANOJA: laskeutuvat keittiökaapit, säädettävä keittiö, sähköiset kaapistot

Kokonaisuudessaan itsenäinen selviytyminen riippuu henkilön toimintakyvystä ja siitä, kuinka toimivaksi ympäristö saadaan järjestettyä. Erilaisilla älykoti- ja ympäristöhallintaratkaisuuilla on mahdollista muokata vanhastakin asunnosta turvallinen ja asukkaan toimintakykyä tukeva ympäristö. Lähes kaikkea asunnon teknologiaa on nykyään mahdollista hallita älylaitteen näytöltä. Ovien avautumista, ovikameroiden näkymää, kodinkoneiden käyttöä ja jopa asunnon lämpötilaa sekä vedenkulutusta voidaan seurata etänä erilaisten säädinten ja anturien avulla. Tällaiset ratkaisut eivät yleensä vaadi kovin suuria asennuksia, vaan jopa perinteinen manuaalinen vesimittari on suhteellisen helposti muutettavissa etäluettavaksi siihen liitettävän kameran avulla. Jos siis ikäihmisen kotona ei ole laskettu hanasta vettä koko päivänä, omaiset saavat siitä tiedon ja voivat tarvittaessa tarkistaa tilanteen.

HAKUSANOJA: älykosisovellukset, kaukosäädettävät pistorasiat, kaukosäädettävä valaistus, etäluettava vesimittari, sensortechnologia





3 Aktiivisena ja turvassa kotona sekä kodin ulkopuolella

TURVAPUHELIN JA -RANNEKE

Turvapuhelin ja siihen liitettävä turvaranneke on tyypillisin ikääntyneen henkilöturvallisuuteen liittyvä ratkaisu. Yksinkertaisimmillaan turvapuhelin koostuu puhelimen yhteyteen asennettavasta kaiutinyksiköstä sekä siihen liitetystä turvanapista. Turvanappi sijoitetaan yleensä ranteeseen, ja sillä voidaan käynnistää kaiutinpuhelu ennalta määritellyn numeroon esimerkiksi kaaduttaessa.

Turvanappisovelluksen voi nykyään liittää myös matkapuhelimeen. Tällöin sitä voidaan käyttää perinteisen turvapuhelimen tapaan tai apuna tilanteissa, joihin turvapuhelinta ei voi ottaa mukaan. Monet ikäihmiset kertovat hyödyntävänsä turvarannekkeellista matkapuhelinta suihkussa käydessään. Matkapuhelin on yleensä lähellä ja käden ulottuvilla, mutta suihkuun tai saunaan sitä ei voi ottaa – ja moni kaatuminen sattuu märällä kaakelilattialla. Tällöin ranteessa oleva vedenpitävä turvanappi voi pelastaa kaatuneen.

HAKUSANOJA: turvapuhelin, kaiutinpuhelin, turvanappi, (matkapuhelimen) turvaranneke

PAIKANNUSOVELLUKSET JA -LAITTEET

Turvaratkaisulla haetaan yleensä turvallisuutta myös kodin ulkopuolella liikkumiseen. Tällöin ratkaisussa tulee olla paikannusominaisuus. Jos käytössä on varmasti mukana kulkeva älypuhelin, on helpoin ja yksinkertaisin ratkaisu käyttää paikantamiseen puhelimen paikannusovellusta. Tällöin sijaintitiedot voi jakaa luotettavalle omaiselle tai ystävälle, joka voi tarkistaa läheisensä liikkeitä oman puhelimensa avulla. Paikannussovellus on kätevä myös puhelimen, älykellon, tietokoneen tai älytabletin kadotessa.

Älypuhelimeen on tärkeää ladata Hätäkeskuslaitoksen maksuton Suomi 112 -sovellus, jonka kautta hätänumeroon soittaessa puhelimen sijaintitieto välittyy hätäkeskukselle automaattisesti. Tämä on tärkeä ominaisuus maastossa, jossa ei ole kadunnimiä apuna. Osa paikannussovelluksista on maksullisia, joten kannattaa ensisijaisesti käyttää laitteen omaa paikannussovellusta. Apple- ja Android-laitteissa on omat maksuttomat sovelluksensa.

HAKUSANOJA: 112 Suomi -sovellus, ”Missä on...?” -sovellus (Apple-laitteet), Googlen ”Paikanna puhelin” -sovellus (Android-laitteet)

Puhelimen paikannussovelluksiin on mahdollista liittää myös erilaisia paikannustageja eli pieniä paikantimia. Paikannustagi voidaan liittää johonkin esineeseen, kuten avainnippuun tai lempitakin taskuun. Paikantimeen liitetyllä älypuhelimien paikannussovelluksella voi seurata, missä kyseinen esine kulkee. Tämä on kätevä ominaisuus tavaroita hukkaavalle. Se toimii hyvin myös takin taskussa tai rollaattorin kahvassa, jolloin ikäihmisen voi paikantaa silloinkin, kun tällä ei ole älypuhelimta mukana tai käytössä. Sovellusten avulla voi myös asettaa erilaisia hälytyksiä: puhelimen voi esimerkiksi laittaa hälyttämään, kun paikannustagi liikkuu tai saapuu tiettyyn sijaintiin.

Tagien paikannus perustuu muiden puhelimien verkkoihin. Tagit soveltuvat siis käytettäväksi alueilla, joilla liikkuu suhteellisen paljon ihmisiä puhelimet mukanaan. On myös tärkeää huomioida, ettei kaikilla paikannustageilla voi tehdä hälytystä, eli tagit ovat niin sanotusti passiivisia paikannuslaitteita. Paikannustagit vaativat vähintään yhteensopivan laitteen.

HAKUSANOJA: Apple AirTag (yhteensopiva Apple-laitteen kanssa), Samsung SmartTag (yhteensopiva Android-laitteen kanssa), paikannustagi

Jos tarvitaan aktiivista paikannusta hätäpainikeominaisuudella täydennettynä, on hyvä hankkia joko paikannuslaite tai joku aktiiviseen paikantamiseen soveltuva laite. Paikannuslaite on avaimenperän kokoinen pieni laite, joka perustuu GPS-teknologiaan. Passiivisen paikannustagin tavoin se voidaan paikantaa sovelluksen avulla. Se voi myös lähettää paikannuspyynnön ennalta määritellyn puhelinumeroon, kun sen nappia painetaan. Nämä paikantimet saattavat vaatia erillisen järjestelmän hankkimisen itse laitteen lisäksi. Kannattaa selvittää tarkasti, minkä hintaista paikantimen käyttö on, eli tuleeko siitä esimerkiksi kuukausiveloitus.

HAKUSANOJA: GPS-paikannin tai paikannuslaite, henkilöpaikannin, senioripaikannin, koirapaikannin (joita monet soveltavat myös henkilöiden paikantamiseen)

Markkinoilla on myös GPS-paikannukseen perustuvia turvapuhelinratkaisuja. Tyypillisesti näitä markkinoidaan kuukausimaksullisina palveluina, ja palvelupakettiin kuuluvat myös turvakeskuksen palvelut. Näissä hälytys voidaan ohjata turvakeskukseen, josta tarvittaessa lähetetään turva-auttaja paikalle tai välitetään tieto tarvittavasta avusta ennalta sovitulle taholle. Paikantavissa turvapuhelimissa on usein mukana erilaisia elintoimintoja tarkkailevia ominaisuuksia sekä turvaominaisuuksia, kuten sykkeenseuranta tai kaatumistunnistin.

HAKUSANOJA: paikantava turvapuhelin, GPS-turvaranneke, turvaranneke GPS-paikannuksella, senioriranneke



ÄLYKELLO

Kevyempi ratkaisu paikantavalle turvarannekkeelle on älykello, joita on monenlaisilla ominaisuuksilla ja erilaisiin tarpeisiin. Älykello on hyvä vaihtoehto, kun ikääntyvä ei juurikaan tarvitse vielä apua. Kello voi olla ensimmäinen askel, kun halutaan varautua mahdollisiin kotona tai kodin ulkopuolella liikkussa tapahtuviin haasteisiin. Älykellosta on myös helpompi siirtyä turvarannekkeeseen, kun rannekkeen käyttö on tullut tutuksi. Kun turvaranneke on yleensä kytkettävä jonkun palveluntuottajan hälytyskeskukseen, älykellon avulla avun saa läheiseltä – mikäli laite on niin ohjelmoitu.

Joissakin älykellomalleissa on sisäänrakennettuna ominaisuutena kaatumistunnistin, joka soittaa automaattisesti yleiseen hätänumeroon ja välittää käyttäjänsä sijaintitiedon.

Älykellojen ominaisuudet ja toiminnot eroavat hyvin paljon mallista ja valmistajasta riippuen. Tyypillisimpiä ominaisuuksia ovat sykkeen mittausta ja liikunnan seuranta. Useimmissa malleissa on nykyään sisäänrakennettuna GPS-paikannus, jonka avulla laitteelle voidaan luoda hyväksyttyjä liikkumisalueita. Kun alueen raja ylitetään, laite tekee automaattisen hälytyksen ennalta määritellyn puhelinnumeroon. Kelloihin voidaan myös ohjelmoida ajankohdan perustuvia hälytyksiä, jotka voivat muistuttaa esimerkiksi lääkkeenotosta.

Moniin älykelloihin on ladattavissa erilaisia sovelluksia, joilla voidaan seurata mitä erilaisimpia asioita kuorsauksesta hetkelliseen UV-säteilyn määrään. Uusimmista älykelloista



löytyy sydänsähkökäyrän eli EKG:n seuranta. On kuitenkin hyvä tietää, etteivät älykellon mittaustulokset ole tieteellisesti luotettavia eikä tulosten perusteella tule tehdä omia diagnooseja. Turvallinen ja hyvä mittausominaisuus ovat päivittäiset askeleet. Käyttäjä voi asettaa kelloon päivittäisen askeltavoitteen ja seurata sen saavuttamista.

Varsinaisten älykellojen rinnalla ikääntyneen turvaratkaisuna kannattaa muistaa pienten koululaisten perheille markkinoitavat rannepuhelimet. Rannepuhelin on yksinkertainen ranteessa pidettävä puhelin, jossa tyypillisesti on paikannusominaisuus. Siihen on mahdollista asettaa tietyt maantieteelliset rajat, joiden ylittäminen aiheuttaa paikannushälytyksen. Rannepuhelimissa on usein yksinkertainen käyttöliittymä, ja niillä voi soittaa muutamaan ennalta määriteltyyn numeroon. Useimmissa malleissa on myös mahdollisuus videopuheluun. Vaikka rannepuhelimia markkinoidaankin lähinnä lasten käyttöön, soveltuvat ne toiminnaltaan hyvin myös ikääntyneille käyttäjille.

HAKUSANOJA: älykello seniorille, paikantava älykello, kaatumistunnistus, rannepuhelin, rannekepuhelin, kellopuhelin, älykello turvalaitteena

LÄÄKEANNOSTELIJA, MUISTUTIN JA LÄÄKEROBOTTI

Yksi selkeimmistä muistiin liittyvistä ja itsenäistä toimintakykyä tukevista ratkaisuista koskee lääkkeiden ottamisen muistamista. Perinteinen lääkeannostelija eli dosetti on monelle tuttu lääkkeiden muistamista helpottava apuväline. Mutta entä jos lääkkeenoton ajankohta tuppaa unohtumaan ja älypuhelimeen ohjelmoitavat muistutuksetkaan eivät toimi?

Erilaiset lääkkeiden ottamiseen liittyvät muistuttimet voivat olla avuksi itsenäisesti lääkkeistään huolehtivalle henkilölle. Lääkemuistuttaja voi olla lääkepakettiin liitettävä tai annostelijan kanssa käytettävä malli. Joissain ratkaisuissa on erilaisia turvaominaisuuksia, kuten unohtuneesta lääkkeenotosta lähtevä hälytysviesti ennalta määriteltyyn puhelinnumeroon. Joidenkin muistuttimien järjestelmään on myös liitettävissä erillinen turvaranneke, jolloin se toimii kaiutinyksikkönä turvpuhelimien tapaan.

Nykyään monilla paikkakunnilla käytetään erilaisia lääkerobotteja kotihoidon tukena ja täydentäjänä. Lääkerobotit vaativat rinnalleen palveluntuottajan. Tyypillinen palvelupaketin kuukausihinta on 200–300 euroa palveluntuottajalle, esimerkiksi kunnan kotihoidolle. Tavallisesti ikääntynyt maksaa tästä itse osana kotihoidon kuukausipalvelua.

HAKUSANOJA: älydosetti, lääkemuistuttaja, lääkemuistutin, lääkekello, lääkerobotti, lääkitysrobotti, lääkeautomaatti, muistuttava lääkeannostelija, Smila-lääkeannostelija, Evondos-lääkeannostelurobotti

4 Kotona hyvällä mielellä

VUOROKAUSIRYTMIN TUKEMINEN

Eläkkeellä ei yleensä ole ainakaan joka päivä pakollista aamuhäätämistä rytmiä luomassa. Päiväunet, kesän valoisaat yöt tai heikentyneet kognitiiviset kyvyt saattavat sotkea vuorokausirytmia. On silti monia mahdollisuuksia saada rytmiä päiviin. Oppaan alussa on tietoa valaistukseen liittyvistä teknologisista tuotteista, joiden lisäksi valaistuksen lisäämiseen tai asunnon pimentämiseen on muitakin ratkaisuja.

Asunnon tai huoneen valaistus voidaan automatisoida, jolloin sälekaihtimet tai pimentävät verhot asetetaan sulkeutumaan automaattisesti yöksi. Erilaisten laitteiden käyttöä voidaan rajoittaa tai näyttöasetuksia muokata vuorokausirytmia tukevaksi. Television ja älylaitteiden sininen valo häiritsee myöhään illalla normaalia melatoniinihormonin eritystä. Lähes kaikkia mobiililaitteita ja uusimpia televisioita voidaan säätää niin, että sinisen valon osuutta vähennetään illalla ja siten tuetaan normaalia rytmiä.

HAKUSANOJA: moottoroitu verho, moottorirullaverhot, sähköverhot, moottoroitu sälekaihdin.

Älylaitteissa: sinivalosuodatin, silmien mukavuussuoja, näytön kirkkauden säädin

Vuorokausikalenterilla voidaan tukea vuorokaudenajan hahmottamista. Kalenteri näyttää selkeällä ruudulla kellonajan valinnan mukaan joko analogisena tai digitaalisena. Lisäksi kalenteri kertoo ääneen, mikä vuorokaudenaika on meneillään. Laitteen näyttö tukee vuorokaudenaikaa myös värityksellään: yöllä näytön taustaväri on tumma ja päivällä vaalea. Joidenkin valmistajien kellokalentereihin voidaan tehdä myös merkintöjä ja niihin liittyviä hälytyksiä.

HAKUSANOJA: kalenterikello, vuorokausikalenteri, muistuttava vuorokausikalenteri

MUISTUTTIMET ARJEN APUNA

Tässä oppaassa on jo esitelty erilaisia muistutusominaisuudella toimivia ratkaisuja. Erillisen maininnan ansaitsevat myös sellaiset yksinkertaiset muistuttimet, joiden avulla arki sujuu mukavammin. Muistuttimeen voi äänittää vaikkapa omaa puhetta. Se voidaan asentaa

esimerkiksi ulko-oven luo, missä laite huomauttaa avaimen ottamisesta mukaan. Myös yllä kuvattuun vuorokausikalenteriin voi tehdä muistutuksia, kuten ”Aika kastella kukat” tai ”Tänään on keskiviikko ja kuoroharjoitukset kello kolmelta”.

HAKUSANOJA: muistutin, liiketunnistin puheella

VIDEOPUHELU VIE LÄHEISEN LUO

Perinteiset puhelut, postikortit ja kirjeet ovat tärkeitä iäkkäille ja nuoremmillekin. Mikäli itselle tärkeitä ihmisiä ei tapaa riittävästi, voi iloa olla erilaisista kuva- tai videopuheluista ja muista yhteydenpidon sovelluksista. Nykyään videopuheluihin ei tarvita erillistä laitetta, vaan ne toimivat tietokoneen, älytabletin ja älypuhelimien avulla. Älypuhelimella videopuhelun voi soittaa myös muualta kuin kotoa. Videopuheluihin tarvitaan toimiva verkkoyhteys, mutta itse videopuhelusovelluksia on maksullisten lisäksi myös maksuttomia. Hakusanoissa on maksuttomia ja hyviksi havaitsemiamme sovelluksia.

HAKUSANOJA: FaceTime (saatavilla Apple-laitteisiin), Google Hangouts (saatavilla Android-laitteisiin), WhatsApp-puhelut, Zoom, Teams

RUOKAHUOLTO JA ATERIOINNIN HELPOTTAMINEN

Jos omatoiminen ruoanlaitto ja raskaiden ruokaostosten tekeminen ei enää suju, apua voi saada erilaisista ruokapalveluista ja ruoan verkkokaupoista. Nykyään kaikenikäiset tilaavat ruokaa kotiin erilaisilta ruoankuljetusyrityksiltä. Yksittäisten ravintola-annosten lisäksi kotiin on mahdollista tilata pitkäkestoisia ruokapalveluita. Yksi tällainen on MenuMAT, joka yhdistää ruokapalvelun itsenäisempään asumiseen: laitteeseen voidaan sijoittaa jopa parin viikon ateriat kerralla, ja ne voidaan nauttia itselle sopivaan aikaan.

HAKUSANOJA: nettiruokakauppa, MenuMAT, ateriapalvelu, ruoan verkkokauppa, ruoan kotiinkuljetus

Erilaiset ruokailun pienapuvälineet helpottavat ruokailua, kun toimintakyvyssä alkaa tulla haasteita. Syömisen helpottamiseksi on kehitetty käden tärinää kompensoiva älylusikka, joka vaimentaa lusikan pesän tärinää ja mahdollistaa itsenäisen syömisen. Älylusikkaan on yhdistettävissä myös haarukka. Syöttörobotti on apuväline, jota käyttäjä pystyy itse ohjaamaan itsenäisen syömisen apuna.

HAKUSANOJA: älylusikka, syöttörobotti

5 Tekoäly arjen apurina

TEKOÄLYN KÄYTTÖVINKKEJÄ

Tekoäly eli AI tarkoittaa teknologiaa, joka käsittelee havaintojaan, päättelee, suunnittelee sekä luo ja tarjoaa tietoa. Tekoäly on suunniteltu auttamaan ihmisiä erilaisissa tehtävissä.

Tekoälyä hyödynnetään esimerkiksi seuraavissa kohteissa:

- 1. Älypuhelimissa ja tableteissa:** Esimerkiksi Applen Siri tai Googlen puhehaku hyödyntävät tekoälyä.
- 2. Sähköpostiohjelmien roskapostisuodattimissa:** Tekoäly tunnistaa epäilyttävät viestit ja ohjaa ne roskapostikansioon.
- 3. Navigaattoreissa ja reittisovelluksissa:** Tekoäly laskee nopeimman reitin ja huomioi liikenteen vaikutuksen valittuun reittiin.
- 4. Suoratoistopalveluiden tekemisissä suosituksissa:** Tekoäly ehdottaa esimerkiksi sarjoja katsottavaksi aiempaan katsomishistoriaan perustuen.
- 5. Hyvinvointiteknologiassa:** Tekoäly seuraa ja analysoi esimerkiksi älykellon käyttäjän toimintaa, kuten unta ja liikuntaa.
- 6. Asiakaspalvelussa:** Verkkosivuilla olevat chat-keskustelun aloittaa usein tekoälysovellus, joka tarvittaessa siirtää keskustelun asiakaspalvelijalle.
- 7. Hakukoneissa ja käännösohjelmissa:** Hakukone hyödyntää tekoälyä, kun haet tietoa internetistä. Myös esimerkiksi käännösohjelmat ja käänteinen kuvahaku toimivat tekoälyn avulla.

Miten päästä alkuun?

Löydät lisätietoa tekoälystä verkkosivuiltamme osoitteesta www.valli.fi/tekoaly

Samasta osoitteesta löydät myös Tutustu tekoälyyn -itseopiskelumateriaalin. Se on senioreille ja muille asiasta kiinnostuneille tarkoitettu selkeä verkkosivu, jonka avulla voit tutustua tekoälyyn käytännönläheisesti.

HAKUSANOJA, joiden avulla tutustua yleisimpiin keskustelevan ja generatiivisen tekoälyn ohjelmiin: Copilot, Siri, Gemini AI, ChatGPT, Google Lens, DALL-E



PUHEOHJAUS JA MUUT HELPPOKÄYTTÖTOIMINNOT

Puheohjaus tarkoittaa sitä, että käytät älylaitetta puhumalla sille. Älylaite tottelee yksinkertaisia käskyjä. Voit sanoa esimerkiksi:

- ”Soita tyttäreille.”
- ”Millainen sää on tänään?”
- ”Avaa radio.”

Puheohjaus toimii esimerkiksi monissa puhelimissa, tableteissa ja älykaiuttimissa. Puheohjaussovellus on usein laitteessa valmiina. Moni sovellus ymmärtää suomea ja vastaa kysymyksiin, lukee viestejä ja jopa ohjaa kodin laitteita.

KODINOHJAUS PUHEELLA

Markkinoilla on useita älylaitteeseen yhdistettäviä älykotisarjoja, joita voidaan ohjata puheella. Jos sinulla on älykotisarja, voit ohjata älylaitteeseen ladatulla sovelluksella esimerkiksi seuraavia kodin toimintoja:

- Valoja: ”Sammuta olohuoneen valot.”
- Kahvinkeitintä: ”Käynnistä kahvinkeitin.”
- Termostaattia: ”Aseta lämpötila 22 asteeseen.”
- Televisiota: ”Avaa Yle Areena.”

Kodinkoneet ja muut laitteet täytyy yhdistää puheohjauspalveluun ennen kuin niitä voi ohjata puheella. Laitteet tulee useimmiten yhdistää samaan Wi-Fi-verkkoon älylaitteen kanssa, ja niitä käytetään älylaitteelle ladatulla sovelluksella.

Älykotisarjoja voi ohjata myös älylaitteella tai -kaukosäätimellä.

MUITA ÄLYLAITTEIDEN HELPPOKÄYTTÖTOIMINTOJA

1. Suuremmat tekstit ja kuvakkeet

Älylaitteiden näytöllä näkyvän tekstin tai kuvakkeiden kokoa voi säätää tarpeen mukaan.

2. Tekstin lukeminen ääneen

Useimmat älylaitteet voi asettaa lukemaan valitun tekstin ääneen.

3. Yksinkertaistettu näkymä

Joissakin älypuhelimissa voi laittaa päälle ”helppokäyttötilan” tai ”senioritilan”. Silloin näytöllä näkyvät vain tärkeimmät toiminnot, kuten puhelut, viestit ja kamera.

4. Hätätöiminnot

Hätätilanteiden varalta kannattaa opetella käyttämään oman laitteen hätätöimintoja.

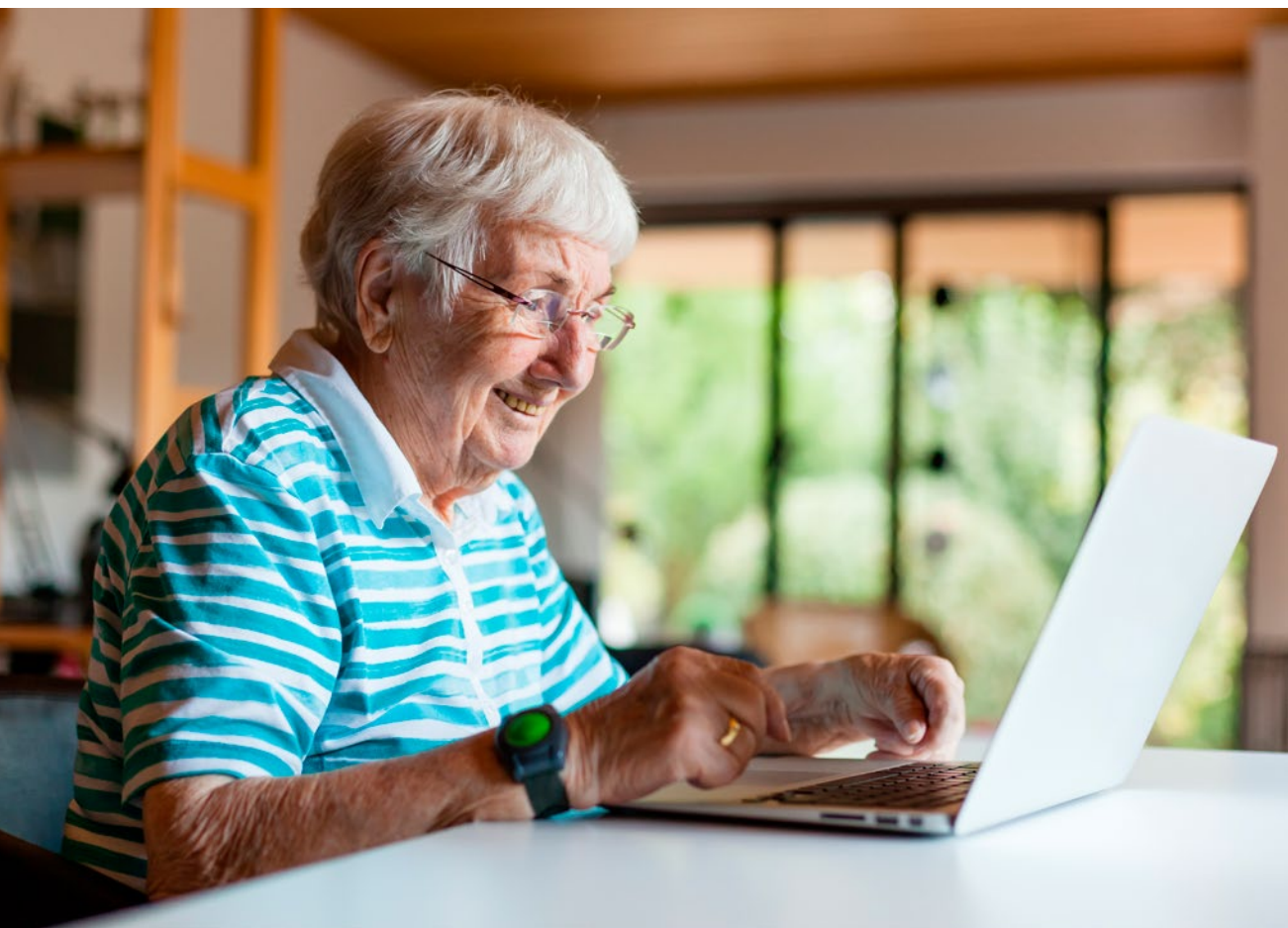
Voit asettaa haluamasi numeron pikavalinnaksi tai näkymään lukitusnäytöllä. Näin saat hätätilanteessa nopeasti yhteyden ennalta määrittelemääsi tahoon, esimerkiksi hätäkeskukseen tai omaiseen. Lisäksi joissakin puhelimissa on turvapainike, jota painamalla voi lähettää sijainnin ja avunpyynnön valitsemallesi taholle.

Varsinaisia hätätilanteita varten puhelimeen kannattaa ladata 112-sovellus. Tästä lisää oppaan sivulla 15.

Monissa älykelloissa on kaatumisentunnistus- ja hätäpaikannusominaisuus, joka soittaa hätäpuhelun automaattisesti havaitessaan rajun kaatumisen. Voit määritellä soiton lähtemään joko omaiselle tai suoraan hätäkeskukseen.

Lisää vinkkejä älylaitteiden helppokäyttöön löydät esimerkiksi verkkosivuilta www.datero.fi/smaly-fi

HAKUSANOJA: älykellon kaatumisen tunnistus, älykellon hätäpuhelu, älykellon hätätila-SOS



6 Vinkkejä tuotteiden ja palveluiden hankintaan

POHDI OMIA TARPEITASI

Kun ikääntyvä pohtii yksin tai läheisensä kanssa teknologian hankkimista, on tärkeää listata omia tarpeita. On pohdittava, missä ikääntyvä tarvitsee tukea nyt ja lähitulevaisuudessa. Teknologia on monessa tilanteessa hyvä apu ja tuki, mutta jos se ei sovellu käyttäjän tarpeisiin, laite jää todennäköisesti käyttämättä. Tällöin hankinta on ollut turha.

Kysy itseltäsi ainakin nämä kysymykset, kun pohdit laitteen tai teknologian hankintaa:

- Mihin asiaan tai tilanteeseen tarvitsen lisää tukea?
- Mistä saan tukea laitteen käyttöönottoon ja käyttämiseen?
- Millainen tukiverkosto ympärilläni on, eli nojaako hankinnassa oleva laite läheisten verkostoon ja/tai tekniseen tukeen?
- Kuinka paljon laite tai joku muu tekninen ratkaisu saa maksaa?
- Voiko tarvitsemani tuotteen saada apuvälineenä, jolloin kustannuksiin voi saada julkista tukea?
- Millaisten palvelujen piirissä olen jo nyt, ja millainen hankinta sopii yhteen saamieni palvelujen kanssa?

Kysymyksiä laitteen tai teknologian valintaan:

- Millaisia ominaisuuksia haluan laitteelta?
- Kuka vastaa tuotteen huollosta ja mahdollisista vikatilanteista?
- Jos haluan laitteeseen hälytysominaisuuden, minne hälytykset ohjautuvat tai minne ne voi ohjata?
- Jos haluan ottaa käyttöön tietyn digitaalisen palvelun (esimerkiksi videopuhelusovelluksen), tukeeko jo käytössä oleva laitteeni sitä?

HANKINTAPÄÄTÖSTÄ TEKEMÄSSÄ

Kun omia tarpeitaan on pohtinut ja listannut, hankintaprosessi on edennyt jo paljon. Kannattaa vielä mahdollisuuksien mukaan kartoittaa, onko ikätovereilla kokemuksia kyseisen laitteen käytöstä. Myös internetistä voi löytyä keskusteluketjuja käyttökokemuksista. Muista kuitenkin, ettei jonkun toisen suosittelema laite automaattisesti vastaa omia tarpeitasi. Hankintapäätöstä helpottaa, jos laitetta tai palvelua pääsee testaamaan ennen ostamista. Kannustammekin osallistumaan tilaisuuksiin, joissa on esillä erilaisia teknologisia ratkaisuja. Näin saat paitsi konkreettista tuntumaa erilaisiin laitteisiin, myös hyvää vertailutietoa – markkinoilla kun on monesti useita lähes samankaltaisia tuotteita eri valmistajilta.

EKOLOGISUUS KUNNIAAN – MUTTA KOHTUUDELLA

Teknologiset laitteet ovat arvokkaita, vaikka joidenkin laitteiden hinnat ovat laskeneet vuosien saatossa. On hyvä silti pohtia, riittäisikö sinulle vähän käytetty laite uuden sijaan. Suomessa on muutamia hyviä ja turvallisia palveluntarjoajia, jotka myyvät vähän käytettyjä ja yleensä myös tehdashuollettuja älypuhelimia. Tällaisia ovat esimerkiksi Swappie, Fonum tai iTapsa.

Muun teknologian osalta lainaamo- tai second hand -tyyppistä markkinaa ei ole vielä riittävästi. Yksityishenkilöiden myynti- ja huutokauppojen verkkopalveluissa myydään myös jonkin verran pienteknologiaa. Harkitse näitä ostopaikkoja kuitenkin tarkkaan, ettet joudu huijatuksi. Vähintään henkilön näkeminen ja laitteen rauhallinen testaaminen (läheisen tukemana) ostotilanteessa on tärkeää, eikä maksua pidä koskaan tehdä ennen laitteen käsiinsä saamista ja sen toimintakunnon toteamista.

Kiertotalous on maapallomme kantokyvylle tärkeää, mutta teknologian yhteydessä ei kannata nojata liikaa ekologisuuteen. Jos esimerkiksi älypuhelin on lähes kymmenen vuotta vanha, laitevalmistaja ei välttämättä tarjoa siihen enää ohjelmistopäivityksiä. Puhelin on siis käytännössä käyttökelvoton. Sama tilanne voi olla, jos iäkäs saa läheiseltään tämän vanhan laitteen. Laitteen toimintakyky ja päivitysten saatavuus on ainakin ensin varmistettava.

OLETKO HANKKIMASSA ÄLYLAITETTA?

Laitemalleja on valtavasti ja hintahaitarikin on laaja. Jos elektroniikka-kaupassa pää on pyörällä ja asiointi myyjien kanssa jännittää, laadi kriteerilista rauhassa ennakkoon seuraavien kysymysten avulla:

1. Mitä haluat tehdä älylaitteella?

Jos tykkäät tehdä ja jakaa videoita läheistesi kanssa, älylaitteessa, esim. puhelimessa on hyvä olla riittävästi sisäistä muistia. Yleensä jokaisessa laitemallissa on useita eri hintaluokkia, jotka pohjautuvat muistin kokoon. Jos sinulle riittää, että voit soittaa puheluita ja käyttää muutamia sovelluksia, et tarvitse mallin kalleinta versiota.

2. Käyttöjärjestelmänä IOS, Android vai joku muu?

Älylaitteen käytön omaksumista voi helpottaa käyttöjärjestelmä, joka on tullut tutuksi esimerkiksi tietokonetta tai muuta laitetta käytettäessä. Ja jos läheinen on tottunut käyttämään esimerkiksi Android-puhelinta, osaa hän helpommin opastaa ikäihmistä, jolla on samaan käyttöjärjestelmään pohjautuva laite.

3. Sopiiko älylaite yhteen olemassa olevien laitteiden kanssa?

Onko taloudessa muita laitteita, joiden olisi hyvä olla yhteensopivia älypuhelimien kanssa?

4. Kuinka paljon laite saa maksaa?

Kirjoita maksimihinta paperille jo kotona. Niin sinun on helpompi pysyä omissa rajoissasi, etkä lähde myymälästä putiikin kallein älylaite mukana.

ÄLYLAITTEEN SUOJATARVIKKEET

Suojaa älylaitteesi kolhuilta

Jokapäiväisessä käytössä olevat älylaitteet kannatta suojata pudotuksilta, roiskeilta, painautumisilta ja naarmuilta. Hyvä suojatarvike voi estää laitteen rikkoutumisen ja säästää sekä rahaa että vaivaa.

Kun valitset suojatarvikkeita, muista tarkistaa, että ne ovat yhteensopivia älylaitteesi kanssa.

Älylaitteiden yleisimpiä suojatarvikkeita

Lompakkokotelo suojaa näyttöä ja runkoa. Se yhdistää puhelimen ja lompakon: siinä on usein korttitaskuja ja helppokäyttöinen magneettikiinnitys.

Iskunkestävä kuori on valmistettu kovamuovista tai silikonista ja suojaa laitetta pudotuksilta. Saatavilla on myös hihnoilla ja kädensijoilla varustettuja suojakuoria.

Läpinäkyvä silikonikuori suojaa laitetta naarmuilta ja pieniltä kolhuilta. Se on kevyt ja huomaamaton suojatarvike.

Näytönsuojakalvo ja panssarilasi suojaavat näyttöä naarmulta ja halkeamilta. Käytetään usein näytön lisäsuojana suojakuoren kanssa.

Älykellon suojakuori tai -kalvo suojaa kellon näyttöä ja runkoa iskuilta ja jonkun verran myös kastumiselta.

Pienten paikantimien eli tagien suojat ja kiinnikkeet ovat pieniä kotelaita, joilla tagin voi kiinnittää esimerkiksi avaimiin, laukkuun tai polkupyörään. Saatavilla myös hihnalla varustettuna, jolloin tagin voi kiinnittää ranteeseen.

Suojaustasot – kevyestä kolhusta vesitiiviiseen suojaan

Saatavilla monen tasoisia ja eri käyttötarkoituksiin tarkoitettuja suojakuoria.

- Kevyiltä iskuilta suojaavat kuoret on suunniteltu suojaamaan arjen pudotuksilta ja kolhuilta, kuten puhelimen putoamiselta pöydältä.
- Raskaaseen käyttöön tarkoitetut kuoret tarjoavat erittäin vahvan suojan, ja osa malleista on jopa vesitiiviitä ja suojaa myös pölyltä ja hiekalta.
- Erityisesti tableteille on saatavilla kuoria, joissa on integroidut kädensijat. Kädensija helpottaa laitteen pitelyä. Joissakin kuorissa on integroitu näytönsuoja, jolloin laite jää kokonaisuudessaan suojakuoren sisään.

HAKUSANOJA: älypuhelimien tai tabletin suojakuori, suojakuori tai suojakotelo kädensijoilla / kahvoilla, näytönsuojakalvo, panssarilasi, suojakuori tai suojakotelo Samsung tagille tai Apple AirTagille, nanokalvo älylaitteelle



7 Lisätietoa ja apua

Toivottavasti tämä julkaisu antoi sinulle uutta tietoa ja ideoita oman arjen sujuvoittamiseksi. Me VALLIn Ikäteknologiakeskuksessa julkaisemme säännöllisesti tietoa arkea tukevasta teknologiasta osoitteessa www.ikateknologiakeskus.fi

Teknologian ja digilaitteiden käytössä on tärkeää, että jokainen saa omiin tarpeisiinsa soveltuvaa tukea ja opastusta. Teknologisten laitteiden opastusta ei ole ainakaan vielä laajemmin tarjolla. Silti tavanomaisten digilaitteiden, eli tietokoneen, älypuhelimien ja älytabletin, käyttöön on jo tarjolla runsaasti opastusta ja opastuspaikkoja. Tässä muutama poiminta tahoista ja verkkosivuista, joiden avulla aiheeseen voi perehtyä tarkemmin:

KOKO SUOMI

- Senioreille suunnatut digiopaspaikat eri puolella Suomea löytyvät kootusti SeniorSurfin opastuspaikkakartasta: www.seniorsurf.fi/opastuspaikat
Senioreiden maksuton etäopastuspalvelu auttaa puhelimitse ja tietokoneella: www.seniorsurf.fi/seniorit/etaopastus
- Digiopastusta kannattaa kysyä myös oman paikkakunnan kirjastosta.

UUSIMAA

Vertaisopastusta senioreille tarjoaa Enter ry: www.entersenior.fi

VERKOSSA TAPAHTUVA ITSENÄINEN OPISKELU

YLEn Digitreeneistä löydät apua ja niksejä puhelimen, tietokoneen ja digipalvelujen käyttöön: www.yle.fi/digitreenit

**Iloa ja intoa sekä turvallista ja entistä sujuvampaa
arkea teknologian parissa!**

Muistiinpanoja

VANHUS- JA LÄHIMMÄISPALVELUN LIITTO VALLI RY

on valtakunnallinen vanhusalan kehittäjä ja asiantuntija.
VALLI tekee työtä paremman vanhuuden puolesta yhdessä 57 jäsenyhteisönsä kanssa.

www.valli.fi
Instagram: @vallikehittaa
Facebook: valli.fi
#ParemmanVanhuudenPuolesta

VALLIN IKÄTEKNOLOGIAKESKUS

edistää ikääntyneiden osallisuutta teknologisoituvassa ja digitalisoituvassa yhteiskunnassa. Ikäteknologiakeskus tuottaa, kokoaa ja välittää tietoa ikääntyneiden kokemuksista, tarpeista ja motivaatiosta sekä tuo heidän äänensä kuuluviin.

www.ikateknologiakeskus.fi
#Digiosallisuus
#TeknologiaKuuluuKaikille



Paremman vanhuuden puolesta.

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry
Puh. 050 330 5884 • info@valli.fi • www.valli.fi