

Handboken

ABC i att klara av vardagssysslor



Seniorers aha-upplevelser och belönade idéer

Projekt: Från objekt till aktör – teknologi på de äldres villkor
publikationer nr 1



Denna dag

**är den första dagen i resten av
ditt liv. Gör ditt liv så bekvämt som
möjligt. Oroa dig bara över sådant som
kan förbättras. Gläd dig särskilt över
sådana lösningar som du själv kommit
underfund med att underlättar ditt liv.
Dela med dig av det du lärt,
andra människor
till glädje.**

2

Innehållsförteckning:

Hjälpmedel.....	4
Ergonomiska lösningar.....	10
Idéer om hur finna nya vänner.....	12
Knep och uppfinningar.....	14
Från idé till produkt.....	16
Tillämpningar.....	20
Knep.....	21
Hur handla självständigt.....	22
Rörelse och hjälpmedel.....	24
Tips för närståendevårare.....	26
Kontaktuppgifter.....	28
Goda idéer för fortsatt bearbetning..	30

Till läsaren

Mikael Agricola skriver i sin ABC bok (1543) om "hjärtats friskhet" (Sydhen toori) som – oberoende av hur gammal man är – möjliggör insikt om och inläring av nya saker. Projektet Från objekt till aktör har som syfte att uppmuntra seniorer att berätta om egna praktiska lösningar vilka hjälpt och hjälper dem att klara av de vardagliga göromålen. Syftet är också att för seniorerna bekantgöra handlingsmodellen Från idé till produkt (sid.16-17).

Seniorerna känner inte i tillräcklig mån till olika hjälpmedel. Deras inställning till hjälpmedel är ofta något reserverad - helt i onödan. Därför vill vi uppmuntra seniorer att skaffa sig de hjälpmedel som de behöver. Handboken ABC i att klara av vardagssysslor riktar sig till äldre personer, vårdpersonal, andra sakkunniga samt till andra personer som är intresserade av ämnet. Mikael Agricolas uppmaning – "Läs alltså här kära barn ABC utan hinder" – motiverar oss att ta handboken i bruk.

Tack till alla dem som gjort det möjligt för oss att publicera denna handbok!

För sakkunniggruppen

Jukka Salminen

Verksamhetsledare
Eläkeliitto Ry

Eläkeliitto ry (09) 7257 1100
www.elakeliitto.fi

Svenska pensionärsförbundet r.f. (09) 72 888 20
www.spfpension.fi

Hyvän vanhenemisen tukisäätiö (09) 7257 1111
www.saatio.com

Hjälpmedel



4

- 1) **Bricka**, med en kardborrehäftad flispåse på undre sidan passar bra som underlag även för en sängliggande patient.
- 2) **"Strumppådragare"** gör det lättare att klä på strumpor.
- 3) **Nyckelhållare**, med hävarm och skåra gör det lättare att öppna låset från inre sidan.
- 4) **Förlängda skaft och hjälpkäppar** är till hjälp när man sträcker sig för att nå saker, om rörligheten är begränsad.

HJÄLPMEDEL FÖR ATT ÖPPNA BURKLOCK OCH FLASKKORKAR

Glasburken kan placeras i en **ställning** som **håller burken på plats**. Då lyckas man öppna locket även med en hand.

En hattformad öppnare underlättar öppnandet av flaskkorkar. Med en med vridbart handtag försedd **konservöppnare** som är fastsatt på väggen är det lätt att öppna konserverburkar av metall. Dessutom är det lättare att hantera och öppna burkar och flaskor på en **halkskyddsmatta**. Det finns också olika slags **handtag för bilnyckeln** som är till hjälp när man ska öppna bildörren och -luckan samt starta bilen.



5

HJÄLPMEDEL VID TVÄTTBESTYR OCH PÅKLÄDNING

Tvättbestyr: Långskaftade tvättborstar, tvättborstar för rygg och hår, hårborstar och kammar med olika slags skaft. **Påklädning:** Krok för knappar, blixtlåsoppdragare för skor, skohorn med långt skaft och käppar till hjälp vid påklädning.

Respecta Oy

Tidsbeställning och rådgivning 0207 649 749

Försäljningsservice 0207 649 748

Teknisk rådgivning och reservdelsförsäljning 0207 649 747

www.respecta.fi



HJÄLPMEDEL FÖR GREPP

För att skära: Skärknivar och osthyvlar med upprätt skaft samt skärbrädor med piggar som håller det som skall skäras på plats.

För att plocka upp: Olika slags pincetter och griptänker samt formade stoppningar och handtag.



Att tänka på när du väljer griptänger:

- Om styrkan i ditt grepp har försvagats, välj lätta, passiva griptänger som fungerar på samma sätt som klädnypor.
- Om fingrarnas rörlighet är begränsad, välj aktiva griptänger som låses genom att trycka på handtaget. - Ju längre griptångens skaft är, desto mer kraft krävs av armarna.

Apoteken säljer hjälpmedel med vilka **tabletter kan halveras eller krossas** för att vara lättare att svälja.

Kolla på apoteket om dina mediciner får delas eller krossas!

Handboken Helposti nieltävä har publicerats av MS förbundet. Guiden informerar mångsidigt om sväljsvårigheter och om hur drabbade människor ska få maten serverad. Handboken innehåller många matrecept samt information om energi- och proteinhalter.

Beställning: (02) 439 2124 eller

tuotetilaukset@ms-liitto.fi **www.ms-liitto.fi**



FÖR ATT UNDERLÄTTA ÄTANDE

1) Matbestick med tjockare skaft

än vanligt finns att få.

De är lättare att greppa och

ätandet underlättas. 2) Tallrikar

och drickskärl av speciellt

format. 3) Kaffe- eller tekopp

med två öron och 4) kombinerad

gaffel och sked underlättar

ätandet. 5) En måttbeställd

glasskiva på bordet gör det

lättare att hålla bordet rent. Under

skivan hålls en bordduk på plats

och där kan också placeras

minneslappar om personen lider

av minnesstörningar.



Idétävlingens pärla 1:

Det går att äta ett mjukkockt ägg med en hand om en bit vått hushållspapper placeras i äggkoppen under ägget.

- *Martta Mitjonen, OUTOKUMPU*

Idétävlingens pärla 2:

Mellanrummet mellan tårna kan behändigt rengöras och torkas med hjälp av en lång linjal instucken i en frottétygspåse. Med ett gummiband hålls den på plats - då är det lättare att tvätta tåmellanrummen. Frottépåsen är lätt att dra av linjalen. Den tvättas och får torka mellan användningarna. – Eeva-Liisa Pajari, Vanda.



TOALETTBESTYR

En ergonomiskt planerad **duschstol** eller –sits invid duschen, **en bänk** eller **pall att sitta på i badkaret** minskar risken för att falla omkull. Om WC-stolen är för låg kan man skaffa en **förhöjning som fästs på WC-stolen**. Förhöjningar med armstöd och lock står även att få. Fristående WC-stolförhöjningar finns att tillgå. De kan transporteras lätt och är lämpliga på sommarstugan och på utfärder. Man kan be att få låna en sådan för kortare tid från den egna hälsocentralens fysioterapiavdelning.



1) Duschstol eller sits som tål fukt och vatten gör det möjligt att sitta när man tvättar sig och duschar. **2) Med långskaftad badborste** är det lättare att tvätta ryggen. **3) Med lång nagelsax** går det lättare åt att klippa tånaglarna om man har svårt att böja sig ner. **4) I idétävlingen** prisbelönat hjälpmedel för att tvätta och torka mellan tårna.

ErgoMode är en klädkollektion som är planerad för rullstolsbundna personer. I Causal-, Sport- och Exclusive kläderna har speciell uppmärksamhet fästs vid passformen i skärningar och material. Kläderna är lätta att klä på tack vare övervägda detaljer, såsom dubbelriktade dragkedjor, klubbade handtag, glatta fodertyger, häkter och tumlänkar i byxornas linning.
Housuhuone (013) 555 442 www.ergomode.fi



Ergonomiska lösningar

Ergonomi betyder att olika arbetsmiljöer och -metoder anpassas till människan. Ergonomi innebär ofta tillgänglighet och rätt design samt att svårigheter mellan personen och det han/hon gör elimineras.



Stödhandtag och ledstänger
gör det lättare att röra sig
- även i hemmet.

10

Idétävlingens pärla 3:

Järnaffärer säljer kardborreband som kan limmas på trappsteg och till exempel på golvet bredvid sängen som halkskydd. Då halkar eller snavar man inte och faller inte omkull. - Juhani Nissinen, KAJANA och Eila Kauhanen, HELSINGBORG deltog med nästan likadant tips i idétävlingen.



HÖJDEN PÅ SÄNG OCH MÖBLER KAN JUSTERAS

En för låg säng höjs upp till 10 cm om den vanliga madrassen byts ut mot en resårmatrass. Det finns möbler med ben vilkas längd kan justeras. För vanliga stolar och WC-stolar finns höjningsanordningar av olika slag. Man kan fråga hälsocentralens fysioterapiavdelning om att få låna eller prova på sådana.



LÄGRE HÖJD PÅ BORDSSKIVA

Om bordets eller arbetsbordets skiva kan sänkas, till exempel när man knådar deg, belastar arbetet muskulaturen i händer, nacke och skuldror i mindre grad. Olika stödredskap finns som underlättar läsning i liggande ställning.

BÄTTRE TILLGÄNGLIGHET

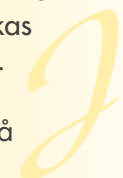
Tröskelramper förebygger fallskador och underlättar användningen av rullstol och rollator. Skåp med skjut- eller viktörrar är lättare att öppna. Breddade dörröppningar och dörrar som öppnas i rätt riktning förbättrar tillgängligheten.

11

UNDBIK BELASTNING

Att dra och skuffa tunga saker är ergonomiskt ett bättre alternativ än att lyfta. En matta eller handduk under en tung möbel gör det lättare att flytta den.

Åldrande medför försvagad funktionsförmåga. För att äldre ska kunna bo kvar i sitt hem krävs att bostaden renoveras: dörröppningar breddas, trösklar och badkar avlägsnas. Socialarbetarna inom äldreomsorgen i din kommun hjälper dig att **ta redan på olika möjligheter att få hjälp** med detta. Bidrag för grundrenovering av bostaden kan sökas av Statens bostadsfond och av Centralförbundet för de gamlas väl. Centralförbundet för de gamlas väl: saneringsrådgivningens chef, (09) 3508 6036. Tilläggsuppgifter ges av kommunens bostadsbyrå eller på Internet **www.ara.fi**



Plocka fram gamla brev,
Fotografier och adressböcker.
Vem skulle bli glad om du
tar kontakt?

Idéer om hur få nya vänner

DRA DIG TILL MINNES

vad det var som du ville syssla
med då när du inte hade tid. Vad vill du göra
innan det är för sent?

ARRANGERA

ett sammanträffande för bekanta, ett klassmöte, en kvällssits,
ett släktmöte, eller ett kafferep tillsammans med dina vänner.
Hittar du kanske i samband med storstädningen onödiga prylar
som du kunde donera åt släktingar, eller kunde du arrangera
"loppis" i ditt hem?

12

UTNYTTJA

bibliotekets hemtjänst. Gå på teater, muséer, konserter eller
andra kulturevenemang. Kunde du själv kanske ansluta dig till
väntjänsten som frivillig?

VAR ENTUSIASTISK

följ med världshändelser, inrednings- och modetrender, lär dig
informationsteknik och nya färdigheter, bilda dig själv på
mångsidigt sätt.

Betjänande telefon 10071 på finska 10072 eller
0800 190 72 på svenska www.evl.fi/palvelevapuhelin

Riksomfattande kristelefon 0203 445 566,
www.mielenterveysseura.fi

MOTIONERA

Uppmuntra dig själv och andra att gå med stavar, att simma,
att träna i konditionssal eller att gymnastisera! Hitta på svepskäl
för att gå ut, såsom att posta ett kort eller att putsa gårdstrappan.
Pröva också på olika behandlingar som ger dig välbefinnande,
njut av att gona om dig själv!

NJUT AV NATUREN

Naturens gåvor bereder dig glädje
och ger hälsa. Det är roligt att även
åt andra ge blommor och sylt, saft,
svamp, örter eller annat.

TA SEMESTER

Lösgör dig från rutinerna, prova
på vad miljöombyte kan åstadkomma.
Utred dina möjligheter till
rehabilitering och semesterstöd.



13

Via **sällskapsdjur**
blir du bekant
med likasinnade
människor.

Lokala aktörer med verksamhet som är öppen för alla:

Pensionärs-, semester- och frivilligverksamhetsorganisationer
Medborgar- och arbetarinstitut
Öppna universitetet och annan universitetsverksamhet för de äldre
Församlingar och andliga föreningar
Marthornas verksamhet
Hembygds- och hobbyverksamhetsföreningar

Knep och uppfinningar

TEKNISKA UPPFINNINGAR

Abloys PRIVAT lås öppnas genom att man trycker lätt på handtaget. Låset öppnas lätt från både in- och utsidan.



Värmevarnaren är en liten ask som fästs ovanför elspisen.

Den infraröda detektorn i asken reagerar med en ljudsignal om spisen eller plattan blir för het, till exempel för att en kastrull med vatten kokat torr.

Mjölkvárnare är en liten metallplatta som placeras på kastrullens botten. När vätskan i kastrullen börjar koka, börjar plattan klappa ljudligt.

En tillsammans grundad idéklubb, tankesmedja eller grupp för knep och knäp är rolig hobby.

Idétävlingens pärla 4

Att sätta tråd på en nål med en hand är svårt. Om nålen trycks ner i en potatis hålls den på plats medan man för in tråden i nålsögat.
- *Martta Mitjonen, OUTOKUMPU*



Från objekt till aktör - teknologi på de äldres villkor

är ett projekt som genomförs av Hyvän vanhenemisen tukisäätio, Eläkeliitto ry, Svenska pensionärsförbundet rf och ISAK. Syftet är att samla seniorers personliga, erfarenhetsbaserade kunskaper och att vidare utveckla dem till en resurs i utvecklingen av hjälpmedelsprodukter. På nästa uppslag ser du hur en idé om hur ett vardagligt problem kan lösas leder fram till en ny försäljningsprodukt.



Nätverk av uppfinningsombud

Inom företagstjänsten på arbetskrafts- och näringslivscentraler arbetar uppfinningsombud som hjälper dig att skydda din produktidé och förhandlar om dess fortsatta utvecklande.

www.te-keskus.fi

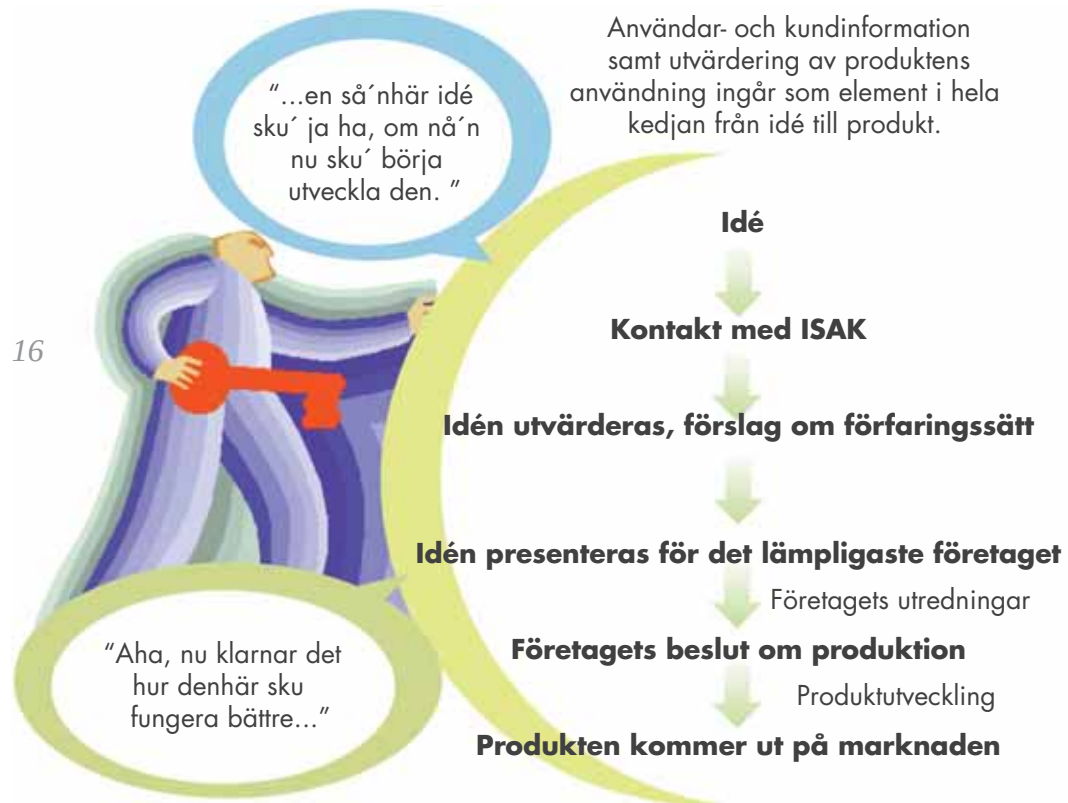
Uppfinningsstiftelsen stöder och främjar finländsk uppfinningsverksamhet. 020 737 3000 **www.keksintosaatio.fi**

ABLOY OY är världens ledande tillverkare och leverantör av säkra låsningsanordningar. Lätthanterliga säkerhetslås säljs av därtill befullmäktigade låsaffärer på olika håll i landet. Regional försäljningsservice.

Försäljningschef 020 599 2021

www.abloy.fi

Från idé till produkt





ELEKTRONISKA OCH DATATEKNISKA UPPFINNINGAR

För **nattbelysning** finns det lampor som registrerar rörelse och tänds, samt skymningslampor som sticks direkt i väggkontakten. **C-LIGHT** är en nattbelysning som tar ström från Nokias mobiltelefonladdare. På grund av den nästan obefintliga strömförbrukningen är den här belysningen mycket förmånlig i användning. Belysningen kan vara på hela natten eftersom den inte blir varm och således inte orsakar eldsvåda.

www.camcompany.fi



En person med dåligt minne eller dålig syn kan hitta viktiga föremål i hemmet med hjälp av en **apparat som bestämmer positionen**. En liten sändare fästs på nyckelknippan, mobiltelefonen, fjärrkontrollen el. dyl. När man trycker på knappen reagerar sändaren med ljud. Dessa och andra hjälpmedel tillhandahålls av De synskadades centralförbunds hjälpmedelsservice AVIRIS.
www.nkl.fi

Pikosystems Oy producerar elektroniska systemlösningar vilka ökar människans livskvalitet, självständighet och trygghet.
03 3397 9500 www.pikosystems.fi

Tracker-yhtiöt producerar apparatur och lösningar för personers positionering med CPS positioneringsteknik.
0400 1765 96 www.tracker.fi

Trygghetstelefonen är en alarmapparat som kopplas till den vanliga hemtelefonen. Man kan kalla på hjälp dygnet runt genom att trycka på apparatens alarmknapp. En alarmknapp kan man även ha på en rem runt handleden eller i ett band runt halsen. Tilläggsuppgifter ger kommunens social- och hälsovårdsenheter. Privat trygghets-telefonservice kan köpas av Röda Korset.
www.esperi.fi



Om en person har dålig hörsel kan i telefonen, i dörrklockan och i brandvarnaren installeras ett lågfrekvent ljud, en vibrator eller ett blinkljus. Tilläggsuppgifter om alarmanordningar, **kommunikatorer och texttelefoner** ger hjälpmedelstjänsten vid De dövas förbund.
www.kl-support.fi



Arkea helpottavat välineet
Hjälpmedel som underlättar vardagen.
Handbok för seniorer. SHM:s publikation
Beställningar (09) 7010 2363 eller books@yliopistopaino.fi



Tillämpningar



20

Med ett lätt täcke

går det bra att forsla löv, kvistar och klabbad ved på från ett ställe till ett annat. Samla en liten hög på täcket och dra från täckets kant eller från ett fastsatt snöre.

Stora yllesockor

dragna på vinterskor eller -stövlarna är ett värmande halkskydd vid halt väglag.

Snöspaden
är behändig
även när man
krattar löv.

En sportdrycksflaska

med munstycke är det behändigt att dricka ur, även i liggande ställning.



Idétävlingens pärla 5:

Ett långt rör underlättar sående i trädgården. Med röret kan du stående dra upp fåror i trädgårdssängen och sedan genom röret så fröna - ett i gången - samt därefter mulla över fårorna. - Marjatta Lopenen, KORKEAKOSKI

Knep

Ett snöre i dörrhandtaget
gör det lättare
för en rullstolsbunden
att öppna dörren.



21

Rep med knutar, som fästs på väggen eller knutits fast i sängens fotända gör det lättare att sitta upp i sängen.

En magnet i ändan på ett snöre hjälper dig att plocka upp nålar och andra små metallprylar från golvet.

Ett fickförsett tygstycke som fästs vid sänggaveln eller på båda sidorna av sängen ger mera förvaringsutrymme om utrymmet på nattduksbordet inte är tillräckligt stort för sängpatienten.

En öppnare för fönsterhasp

får man genom att skruva fast en korköppnare eller något annat hjäljärn i ett träskaff.



Böcker om knep

Anssi Orrenmaa: Pirkan nautiskeluniksit. Otava 2005.
Anssi Orrenmaa: Pirkan nuukailuniksit. Otava 2005.
Anssi Orrenmaa: Pirkan tehoniksit. Otava 2005.
Anssi Orrenmaa: Pirkan kielletyt niksit. Otava 2005.
www.pirkka.fi/niksit

Hur handla självständigt

DU KAN VARA INITIATIVTAGARE!

Uppmuntra bekanta, grannar och vänner att delta i en grupp som till exempel bakar eller lagar mat tillsammans, där veckans dikt läses, där det diskuteras om en på förhand överenskommen bok eller en teaterföreläsning, ses på filmklassiker eller

handarbetas – med eget handarbete, eller till förmån för välgörenhet.



22

INOM DIG BOR EN UPPFINNARE!

Varje människa är en unik individ, därför är det du själv som bäst kommer på lösningar och sätt vilka underlättar ditt vardagsliv. Till och med en liten vardaglig aha-upplevelse som du fått kan vara någon annan till stor hjälp. Tveka inte att berätta vidare om dina idéer!

DU HAR LOV ATT NJUTA AV LIVET!

Livet kan vara givande och njutbart, även om ålder och sjukdom skulle begränsa möjligheterna att fungera.

Ja, så är det. Forskning visar att det vi kallar vardagslycka formas av små, enkla saker.

Varför skulle inte du ta emot all erbjuden hjälp och de hjälpmedel vilka stödjer ett självständigt handlande, ty var och en av oss har lov att njuta av livet!



23

Idétävlingens pärla 6:

Tillsammans med personen som insjuknat i demenssjukdom utarbetar du ett häfte som ni ger rubriken "När jag ännu minns...". I häftet samlas all viktig minneskunskap såsom familje- och arbetshistoria, släktingars kontaktuppgifter, uppgifter om gravplatsen, älsklingsrätter osv. För de anhöriga kan uppgifter införas bland annat om hur patienten önskar bli vårdad (vårdviljan), var viktiga dokument finns och var patientens egendom är placerad. - Aulis Laakso, NOORMARKKU

Norra Karelens yrkeshögskola/

Ilsenäisen Suoriutumisen Innovaatiokeskus – ISAK

främjar självständig livsföring genom att utveckla tjänster och produkter i samarbete med ett omfattande nätverk av aktörer. Tag kontakt och berätta om dina aha-upplevelser och idéer – så kan vi utveckla dem tillsammans!

(013) 260 6474

www.ncp.fi och www.isak.fi

Rörelse och hjälpmedel



24

TILL HJÄLP NÄR MAN RÖR PÅ SIG

Olika slag av **käppar, kryckkäppar och kryckor, gångställningar samt rollatorer** kan fås till låns även för en kortare tid (semesterresor, fester) från den egna hälsocentralens fysioterapiavdelning. Sparkstöttingen är ett behändigt fortskaffningsmedel vintertid, man kan sätta sig på den för en kort stunds vila under vägen. Det finns också sparkstöttingar som försetts med medar eller hjul.

FORTSKAFFNINGSMEDEL

Det finns **cyklar** med förkortade pedalvevar, **rullstolar** med olika slags säten, med stödhjul, rullstolar med gott om justeringsmöjligheter och rullstolar med elmotor. Även andra fortskaffningsmedel har utvecklats, såsom **trehjulingar, mopedbilar, elmopeder och specialutrustade bilar**.

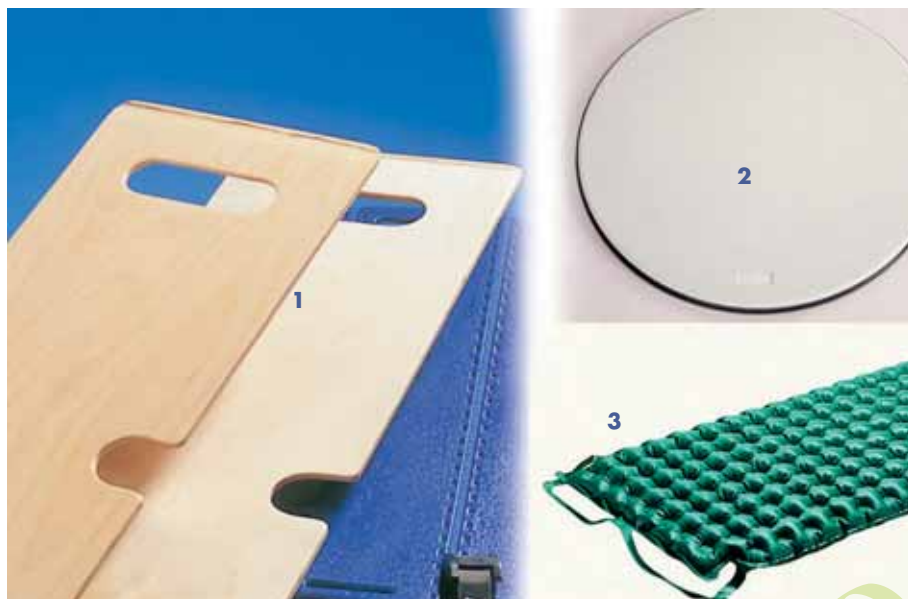
25

1) Handybar är ett stödhandtag som hjälper dig att tryggt stiga in i och ut ur bilen. Stödhandtaget är behändigt att ha med sig. Det placeras i bildörrslåsets U-formade motstycke. **2) En hopvikbar promenadkäpp** är bättre att ha med sig när man inte hela tiden behöver använda käpp. **3) I sparkcykeln** förenas rollatorns och cykelns/sparkbrädets egenskaper. Den är hopvikbar och utrustad bland annat med handbroms, paketkorg, träckskydd och ringklocka.

Att beakta när du väljer rollator

- att rollatorn är smal och har så små hjul att modellen ryms inomhus.
- en hopvikbar modell är lättare att transportera i bilen.
- att rollatorns skuffhandtag är ergonomiska och att bromsen är lätt att använda.
- fundera, behöver du skaffa tilläggsutrustning till exempel bricka, korg eller väska.

Tips för närståendevårdare



26

- 1) En **glidbräda** underlättar assisterandet när en rullstolsbunden person ska ta sig ur rullstolen. Brädan har hål för rullstolshjulen.
- 2) En **roterande gummibelagd skiva** gör det lättare att assistera när personen ska flytta sig från rullstolen till sängen.
- 3) En **luftfylld trycksårsmadrass** effekt baserar sig på att varm, statisk luft fördelas i över 300 celler.

TILL HJÄLP FÖR MINNET

Den som lider av dåligt minne har hjälp av **tydliga minneslappar på skåpdörrarna** om vad skåpet innehåller av sådant som behövs varje dag i hushållet.

Att föra dagbok över vad som skett är till hjälp för minnet.

När du hjälper vårdtagaren att flytta på sig:

- Berätta vad du gör och varför. Det är viktigt för den du hjälper att veta det.
- Dra nytta av vårdtagarens egen handlingsförmåga, till exempel i samband med lyften och vid överföring av tyngden från den ena foten till den andra vid gång. Ta ett skede i gången.
- Undvik att gripa tag i kläderna, att ta grepp i armhålorna eller knäveckan när du stöder eller lyfter.

27

Med datorns och digikamerans hjälp är det lätt att göra en **telefonkatalog med bilder**. På varje sida i katalogen finns endast en persons kontaktuppgifter.

Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry

- Närståendevårdare och Vänner rf är en riksomfattande, tvåspråkig intressebevaknings- och stödorganisation.
- 58 lokalföreningar utvecklar lokala stödformer.
- (09) 686 6860
- www.omaishoitajat.com



Kontaktuppgifter

Hyvän vanhenemisen tukisäätiö

Kalevankatu 61
00180 HELSINKI
(09) 7257 1111

www.saatio.com

Svenska pensionärsförbundet r.f. SPF

Annegatan 25 A
00100 Helsingfors
(09) 72 888 20

www.spfpension.fi/

Eläkeliitto ry

Kalevankatu 61
00180 HELSINKI
(09) 7257 1100

www.elakeliitto.fi

North Karelian Yrkeshögskola/Itsenäisen Suoriutumisen Innovaatiokeskus ISAK

Tikkarinne 9
80200 Joensuu
(013) 260 6474

www.ncp.fi **www.isak.fi**

28

Riksomfattande register över tillståndspliktiga och anmälningsskyldiga företag inom social- och hälsovårdsbranschen. **www.hoivayrittajat.com**

Respecta Oy producerar evidensbaserade, individuella tjänster gällande hjälpmedel. Verksamhetens syfte är att med stöd av hjälpmedel förbättra människans handlingsförmåga, livskvalitet och revir. **www.respecta.fi**

Toimiva koti: Informationscenter och utställning om tillgängligt boende, öppet för alla intresserade. **www.toimivakoti.fi**

Social- och hälsovårdsorganisationernas datatjänst. **www.sosternet.fi**

De synskadades centralförbund är takorganisation för synskadades föreningar i Finland. Som intresse-, samarbets- och serviceorganisation främjar centralförbundet förverkligandet av de blindas och synskadades rättigheter, ger specialservice och fungerar som sakkunnig i synskadefrågor. **www.nkl.fi**



Hörselvårdsförbundet rf är de hörselskadades riksomfattande intresse- och serviceorganisation. Förbundet främjar på olika sätt hörselskadade personers interaktion och delaktighet i samhället. **www.kuulonhuoltoliitto.fi**

Centralförbundet för de gamlas väl är centralorganisation för 350 samfund som arbetar till förmån för de äldre. **www.vanhustyonkeskusliitto.fi**

Närståendevårdare och Vänner –Förbundet rf arbetar för att förbättra och stöda närståendevårdarnas och långtidssjuka, handikappade samt ålderstigna personers ställning. **www.omaishoitajat.com**

På Reumaförbundet i Finland rf:s Södra Finlands Tules-Central finns en permanent utställning av smärre hjälpmedel vilka underlättar utförandet av dagliga göromål. **www.reumaliitto.fi**

Föreningen för mental hälsa i Finland främjar mental hälsa, utvecklar preventivt mentalhälsoarbete och psykisk vård samt arrangerar kristjänster och frivillig medborgarverksamhet inom mentalhälsoområdet. **www.mielenterveysseura.fi**

Folkhälsan är en social- och hälsoorganisation som främjar psykisk, fysisk och social hälsa med stöd av sin forsknings-, utbildnings-, vård-, uppfostrings-, upplysnings- och informationsverksamhet. **www.folkhalsan.fi**

Stakes är expertorgan inom social- och hälsovårdsministeriets förvaltningsområde. Stakes producerar och förmedlar information och kunskap om social- och hälsovården utöver att forska i och utveckla social- och hälsovårdstjänsterna. **www.stakes.fi**

29



Goda idéer för

En rådgivningsbyrå för seniorer kunde fungera enligt samma principer som barnrådgivningsbyråerna: ordna årliga hälsoundersökningar och erbjuda individuell hälsoprevention.

Hjälpen med att ordna vikarier för närstående- eller anhörigvårdare kunde fungera på samma sätt som barnavårdstjänsten vid Mannerheims barnskyddsförbund: Genom att ringa telefontjänsten kunde man lätt och snabbt få en vikarie eller en vårdare.

30

Gårdskarlar eller fastighetsskötselföretag kunde erbjuda anhöriga som bor lång borta s.k. "Är allt bra hos mommo/fafa" – kontrollbesökstjänst i samband med kvälls- eller morgonronden.

Seniorers besök på barns eftermiddagsklubbar – särskilt kunde gamla traditioner och lekar väckas till liv genom att energiska seniorer skulle berätta och leka med de små skolbarnen i deras eftermiddagsklubbar.

Skolelever som lärare för seniorer – barn och ungdomar kunde handleda eller lotsa seniorer i användningen av dator eller mobiltelefon samt hjälpa och stöda när det blir problem.



fortsatt bearbetning

"INGENJÖRER BEHÖVS....!"

I trånga utrymmen skulle **en vändbar WC-stol** underlätta förflyttningen av en person från rullstolen till WC-stolen – den kunde fungera på samma sätt som det vändbara förarsätet i bilen.

Tillgängliga naturutflykter skulle vara mycket efterfrågade – platser för metning, jaktstigar, vindskydd, kanotrutter och sjöflottar kunde planeras så att de även passar rörelsehindrade personer.

Timer i eluttaget, där man använder stryklod, minigrill eller kaffekokare skulle lugna den minnesstörda personen och dennes anhöriga – strömmen skulle brytas automatiskt efter till exempel tio minuter.

En justerbar bordsskiva framför bankautomaten skulle göra det lättare att uträtta bankärenden för alla människor, även för de rullstolsbundna.

Att öppna livsmedelsförpackningar är ofta svårt även för en fingerfärdig person. Inom detta problemområde skulle det krävas produktutveckling av nytt slag.

31



Handbok

ABC i hur man klarar av vardagen

Försäljning: Svenska pensionärsförbundet r.f. SPF
Kansliet i Helsingfors, Annegatan 25 A,
00100 Helsingfors
(09) 7288 820, www.spfpension.fi

Hinta/Pris: 5e

Aapinen

arkiaskareista suoriutumiseen

Myynti: Hyvän vanhenemisen tukisäätiö
Kalevankatu 61, 00180 HELSINKI
(09) 7257 1111, www.saatio.com



Materialets redaktion: Seija Parkkinen/ISAK
Innehållsproduktion: Riitta Nyberg/Mielimedia,
Visual Design: Reklambyrå Adelen Print: PriimusPaino, Loimaa 2006
Tack till alla som deltog i idétävlingen Från objekt till aktör.

ISBN 952-99733-1-4