



Miltä näyttää onnistunut kotona asuminen vuonna 2040 ja miten sinne päästään?

Heidi Anttila (THL), Saara Hassinen (Terveysteknologia ry),

Anna Haverinen (Kuntaliitto), Marketta Niemelä (VTT) ja Katja Pulli (THL)

Virtuaaliset kokemukset

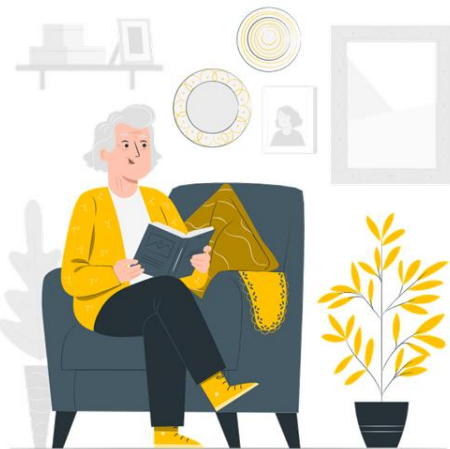
Yhteys toisiin ihmisiin

Muistot

Voimaantumisen

Merkityksellisyyden kokemus

vastuullisesti ja eettisesti



Tarja vuosina 2021 – 2030 - 2040



2021

65-vuotiaalla Tarjalla on **nivelvaivoja** polvissa ja mm. liikunnan vähydestä johtuen häntä uhkaa **elintapasairaudet**. Näiden lisäksi hänellä on **heikentynyt kuulo**, joka lisää turvattomuuden tunnetta kodin ulkopuolella.

2030

Tarja jää helposti kotiin ja **eristäytyy**, jättäen rakkaat kulttuuriharrastukset pois. Ajan kuluessa tarpeettomuuden tunne lisääntyy ja toimintakyvyn heikkenemisestä johtuen **kaatumisriski kasvaa**. Tulojen vähenemisen ja menojen lisääntymisen vuoksi **taloudelliset ongelmat** pahenevat.

2040

84-vuotiaana Tarja **ei enää pysty asumaan omassa kodissaan**, toistuvista kaatumisista johtuen. Tästä huolimatta pääsy palvelutaloon on vaikeaa. Tarjan läheiset asuvat kaukana tai ovat menehtyneet.



Timo vuosina 2021 – 2030 - 2040

2021

65-vuotias Timo on yksin elävä eikä hänellä ole läheisiä. Timo viihtyy tv:n ääressä, urheilu- ja luonto-ohjelmia katsoen. Hän on välinpitämätön teknologiaa kohtaan, vain kännykkä on tarvittaessa käytössä. Hänellä on ensimmäiset **oireet muistisairaudesta**.

2030

Timon on vaikea kertoa edes kotihoidolle omista tarpeistaan ja vaivoistaan. Timolla on tunnistettu **aivohalvausriski**. Timolle alkaa seuraavina vuosina tulemaan **diabetes, uniapnea ja verenpainetauti**.

2040

Timon tilanne 84-vuotiaana on vaikeutunut ja kotona asuminen on muuttunut mahdottomaksi. **Teknologian tuominen kotona asumisen tueksi ei ole enää mahdollista** ja hänet siirretään ympärivuorokautiseen hoitoon.



Näinkö vuonna 2040?

Liikuntakyvyn
heikkeneminen
ja liikunnan
vähäisyys



Ymmärtämisen
ja puheen
vaikeus



Yksinäinen
muistisairas
kotona, voimakas
turvattomuuden tuntu



Univaikeus



Huono
ravitseemus



IDEAKORTIT

pelaa tulevaisuutesi paremmaksi



Ideakortit 1/5

Tietoperustaiset profiilit

- Kokoa geeni- ja elämäntapatietoa ratkaisusta ja muodostaa niistä ihmisen digitaalisen kaksosen.
- Tämän avulla luo palvelusuosittelee, joka on peruste seniorisetelille.
- Toimii myös perustana vaikuttaville terveydenhuollon päätöksille.



Hybridineuvola

- Hybridineuvolassa seurataan ja tuetaan terveyttä ja hyvinvointia, ja tunnistetaan nekin, joilla on riski jäädä palvelujen ulkopuolelle.



Neuvola ja chatbotti jakavat tietoa:

- Teknologioista ja palveluista
- Työmahdollisuuksista, vapaaehtoisuudesta, pienyrittäjyydestä
- Paikallisista vapaaehtoisavustajista
- Seniorisetelistä

Ideakortit 2/5

Palvelukiekko

- Omasta palvelukiekosta jokainen voi aktivoida haluamansa tuet.
- Toimintakyky määrittelee kiekon valikoiman, joita ovat mm. kuljetuspalvelu, avustaja, kotihoito, kotona asumista tukeva teknologia ja apuvälineet.
- Henkilökohtaisella budjetilla eli **seniorisetelillä** rahoitetaan henkilön itse valitsemat palvelut.



Terveysteosta palkkio

- Itselle tehdystä **terveysteosta** toimintakyvyn hyväksi saa hyvitystä tai palkkion. Apuna kotona tehtävät testit, joista tieto siirtyy palveluihin.
- **Bonuksia Senioriseteliin:** Verovähennys, museokortti, kirjastossa 2 vko enemmän laina-aikaa, vapaalippu uimahalliin, ilmaiset kahvit, 2 kk äänikirjapalvelu, bussiliput halvemmalla.



Ideakortit 3/5

Arjessa pärjäämistä tukevat ratkaisut

Oppivat ja personoidut ratkaisut kuten:

- Apuvälineet, ravitsemus-sovellus, ranneke (liikkuminen, nukkuminen), älylasit tukiälyllä, kevyt exoskeleton tuomaan voimaa ja tasapainoa
- Kotona tehtävät testit (tieto siirtyy palveluihin), suolistosensori
- Henkilökohtaisen genotyypin ja epigenetiikan mukainen ravinto ja lääkitys
- Palvelurobotit ja ihmisen digitaalinen kaksonen

Virtuaali- ja laajennettutodellisuus:

- Virtuaalimatkat, virtuaaliharrastukset ja -kohtaamiset
- Oma avatar



Kotibotit

Kodin monitoimirobotti:

- Siivoaa, hakee tavaroita, poimii esineitä, hoitaa pyykit, toteuttaa lääkehoitoa
- Toimii jumppaohjaajana tai etäfysioterapeutin työkaluna.
- Kotibotin avulla tilatut ruoat ja lääkkeet toimitetaan dronella kotiovelle.

OmaBotti

- Voi olla osa monitoimirobotti tai erillinen ratkaisu.
- Saa yhteyden omaan lääkäriin, terapeuttiin tai hoitajaan.



Ideakortit 4/5

Työn pelillistäminen

- Työntekijät ja opiskelijat kehittävät itse pelillisiä ratkaisuja helpottaakseen työntekoa.
- Houkuttelee osallistumaan monialaiseen kehittämiseen ja yhteistyöhön.
- Toimintona anonyymien palautteen kerääminen asiakaskohtaamisesta.
- Hyvien käytäntöjen levittäminen



Uudet asumisen muodot

- Älykodit ja -ympäristöt tuovat yhteisöllisyyden ja turvallisuuden kokemuksen digitalisaatiota hyödyntämällä.
- Yhteisöllinen asuminen, omanikäisiä tai eri-ikäisiä. Taloissa yhteisiä tiloja, taloyhtiön palveluita ja toimintaa.
- Yhteisöllinen yksityisasuminen seniorikylässä tai -talossa, jossa ikäystävällinen ympäristö ja palvelut.



Ideakortit 5/5

Läheisten osallistuminen

- Läheiset ovat osa arkea ja hoitoa valitsemallaan tavalla.
- Seurannan ja osallistumisen järjestelmä on houkutteleva.
- Omaishoitajuuden vaihtoehdot: kevyt, hybridi ja etä.
- Teknologian tukemina toimijoina ikääntyneet, läheiset, vapaaehtoiset ja ammattilaiset.
- Hoitokokonaisuus koostuu läsnä ja etänä tehtävästä auttamisesta, hoidosta ja seuranpidosta.
- Toimijat hyödyntävät yhteistä tiedonvaihdon alustaa, joka rakentuu osaksi asiakas-/ potilas-kertomusta ja asiakkaiden ja läheisten omaa ”kertomusta”.
- Tietojen kirjaaminen hyödyntää myös puheentunnistusta.



Yhteisöllisyyden kokemus

- Yhteisöllisyyttä läsnäolosta ja etäläsnäolosta, teknologian avulla ja ilman.
- Kulttuuri, virtuaalikävely ja –matkat
- Teknologian avulla voi olla hyödyllinen ja auttaa muita



Onko sinulla ässä hihassa?

Mitä oivalluksia korteista puuttuu?
Mikä kortti puuttuu?



Lähetä ideat korteista osoitteeseen katja.pulli@thl.fi