RoboPopista
Toimintakykyä



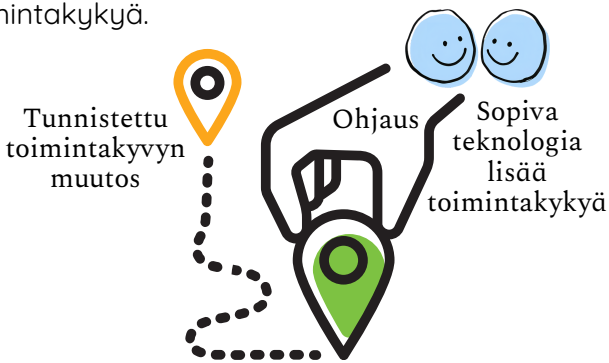
DIGIÄ JA TEKNOLOGIAA

Ideakortit toimintakyvyn tukemiseen asiakasohjauksessa

Centria HealthLab

Tervetuloa löytämään uusia ratkaisuja arjen tueksi

Oikeilla tukitoimilla, kuntoutuksella ja teknologisilla apuvälineillä voidaan edistää ja ylläpitää toimintakykyä.



Nämä ohjauskortit esittelevät esimerkkejä toimintakykyä tukevista teknologioista, sovelluksista ja palveluista. Ratkaisuja on kuitenkin paljon enemmän, joten kortteja kannattaa käyttää inspiraationa ja apuna lisätietojen etsimisessä.

📱 = Tämä toiminto löytyy usein valmiina älypuhelimesta tai tabletista

🔍 🌐 = Jokaisen kortin lopussa on hakusanoja ja lisätietolähteitä, joiden avulla voit tutustua aiheeseen tarkemmin

Fyysisen toimintakyvyn heiketyminen

Lihasvoiman heikkeneminen, tasapainovaikeudet, kaatumisriski sekä haasteet turvallisessa liikkumisessa

- Kaatumishälytyksellä varustetut älykellot, aktiivisuusrannekkeet sekä älypuhelimen GPS- ja SOS-toiminnot 📱
- Paikantavat turvakellot ja turvarannekkeet (esim. Suvanto Turvakello, Sensorem, Tunstall)
- Kaatumisen ennakointi- ja tunnistusjärjestelmät (esim. Vivago, Verso Vision, Tunstall)
- Sensorimatot ja turvamatot
- Älyturvaliivit (esim. S-Airbag)
- Digitaaliset kuntoutuspalvelut
- Tasapainoa harjoittavat videopelit ja VR-ratkaisut
- Virtuaaliset reitit ja liikuntasisällöt (esim. Medeka Reitti, OnniTV)
- Sähköavusteiset liikkumisvälineet
- Sähköisesti säädettävät sängyt, työpisteet ja kalusteet
- Älyvalaistus, liiketunnistinvalaistus ja muut älykodin automaatioratkaisut
- Robotti-imuri ja robottiruohonleikkuri
- Palvelurobotit fyysisen kuormituksen vähentämisessä (esim. S-kaupan Robokuljetus)

🔍 Lisää hakusanoja: liikkumisen apuvälineet, kaatumisen ehkäisy, tasapainoharjoittelu, turvallinen liikkuminen, GPS-turvakello, kuntoutusteknologia, älykoti

🌐 Lisätietoa: Wenla, Terveyskylä, Ikäinstituutti, Valli, Invalidiliitto, Palmuasema

Näkemisen heikentyminen

Vaikeudet lukea,
tunnistaa kasvoja
tai
liikkua ympäristössä

- Ruudunluku- ja puhepalvelut 📱
- Ääniopastusratkaisut 📱
- Älypuhelimen saavutettavuustoiminnot (esim. suurennus, kontrasti, puheohjaus) 📱
- Äänikirjapalvelut 📱
- Digitaaliset suurennuslasit ja elektroniset lukulaitteet
- Tabletti tai älytelevisio suurella näytöllä 📱
- Ääniohjattavat älylaitteet ja televisiot 📱
- Selkeät ja suurikontrastiset käyttöliittymät 📱
- Näkemistä tukevat tunnistus- ja navigointisovellukset (esim. Seeing AI, Envision AI, Sullivan+, BlindSquare) 📱
- Älylasit
- Älykaiuttimet
- Puhuvat kellot, vaa'at ja kodin mittalaitteet
- Älypuhelimen kamera suurennuslasina 📱
- Älyvalaistus ja automaattinen valaistuksen säätö
- Etätulkkaus- ja etäneuvontapalvelut

🔍 Hakusanoja: näkemisen apuvälineet, näkövammaisen apuvälineet, saavutettava älypuhelin, ruudunlukija, suurennusohjelma, puhuvat laitteet, suunnistamisen tuki

🌐 Lisätietoa: Näkövammaisten liitto, Suomen Kuurosokeat ry. Wenla, Terveyskylä, Celia, Tikoteekki

Kuulon heikentyminen

Vaikeudet seurata keskustelua
tai
havaita ympäristön ääniä

- Digitaaliset kuulokojeet
- TV-kuuntelujärjestelmät ja induktiosilmukat
- Älypuhelimen kuulon saavutettavuustoiminnot 📱
- Reaaliaikaiset tekstitys- ja puheentunnistusratkaisut (esim. Live Transcribe) 📱
- Televisioiden tekstitys- ja kuulonparannusominaisuudet
- Teksti- ja chat-pohjaiset viestintäpalvelut sekä tekstipuhelut (esim. WhatsApp, Teams, Onerva) 📱
- Valo- ja värinähälyttimet (esim. ovikello-, puhelin- ja palovaroitinhälytykset)
- Älykellot ja värinärannekkeet ilmoitusten vastaanottamiseen
- Melua vaimentavat kuulokkeet
- Keskustelun seuraamista tukevat tekoälyratkaisut (esim. automaattiset tekstitykset, muistiinpanot ja yhteenvedot) 📱

🔍 Hakusanoja: kuulon apuvälineet, kuulokoje, puheen tekstitys, kuulon tukeminen, induktiosilmukka, kuulovammaisen arki, esteetön viestintä

🌐 Lisätietoa: Kuuloliitto, Suomen Kuurosokeat ry, Wenla, Terveyskylä, Tikoteekki

Muistin heikentyminen

Unohtelu,
lähimuistin heikentyminen,
oppimisen vaikeutuminen

- Kalenteri- ja muistutussovellukset 📱
- Lääkemuistutussovellukset 📱
- Digitaaliset päiväohjelmat ja vuorokausikalenterit 📱
- Lääkeannostelurobotit
- Tekoälypohjaiset muistiinpano- ja yhteenvetotyökalut 📱
- Puheavustajat ja älykaiuttimet
- Puheesta tekstiksi -ratkaisut 📱
- Kognitiivisia taitoja kehittävät pelit (esim. Memoera Trainer, Muistipuisto, Ryhmärenki, Oppi&Ilo nettipelit, Vahvike, Papunet) 📱
- Digitaaliset valokuva-albumit ja valokuvakehykset muistamisen tukena 📱
- Digitaaliset muistelu- ja kulttuurisisällöt (esim. Yle Areenan arkisto, Digimuseo) 📱
- Henkilöpaikannin (GPS-ranneke, -riipus, kello, turvapuhelin tai vaatteeseen kiinnitettävä paikannin)
- Paikantimet tärkeille tavaroille
- Liiketunnistin muistutin
- Vuode- matto- tai ovihälytin
- Sensoripohjainen arjen seuranta

🔍 Hakusanoja: muistamisen apuvälineet, muistin tukeminen, lääkemuistutin, GPS-paikannin, aivoterveys, muistisairaan teknologia, kotona asumisen tuki

🌐 Lisätietoa: Muistiliitto, Muistipuisto, Wenla, Terveyskylä, Valli

Keskittymis- ja tarkkaavaisuus-ongelmat

Vaikeus ylläpitää keskittymistä
tehtävissä,
keskusteluissa tai
arjen toimissa

- Kalenteri- ja tehtävämuistutukset puhelimeen 📱
- Digitaaliset päiväohjelmat ja älynäytöt 📱
- Puhuvat kalenterit sekä automaattiset lääke- ja tehtävämuistuttimet 📱
- Pomodoro-ajastimet ja ajanhallintasovellukset 📱
- Häiriötekijöitä rajoittavat sovellukset 📱
- Melua vaimentavat kuulokkeet
- Keskittymismusiikki ja äänimaisemat 📱
- Mindfulness-sovellukset sekä hengitysharjoituslaitteet 📱
- Tekoälypohjaiset muistiinpanotyökalut 📱
- Kognitiivisia taitoja kehittävät älypelit 📱
- Tekoälypohjaiset muistiinpanotyökalut 📱
- Puheesta tekstiksi -ratkaisut 📱
- Unen ja palautumisen seuranta esim. älykello
- Älykaiutin muistuttamaan, jäsentämään tehtäviä, hakemaan tietoa

🔍 Hakusanoja: keskittymisen tukeminen, tarkkaavaisuuden tukeminen, ajanhallinta, häiriötekijöiden vähentäminen, opiskelun tuki, työskentelyn tukeminen, mindfulness

🌐 Lisätietoa: ADHD-liitto, Erilaisten oppijoiden liitto, Terveyskylä, Wenla, MIELI ry, Kehitysvammaliitto, Tikoteekki

Psyykkisen toimintakyvyn heikentyminen

Mielialan lasku,
ahdistuneisuus
tai
masentuneisuus



- Digitaaliset hyvinvointi- ja mielenterveyspalvelut (esim. Mielenterveystalo, Omaolo valmennus) 📱
- Mindfulness-, rentoutus- ja hyvinvointisovellukset 📱
- Mielialan seurantasovellukset (esim. Fiilisluotsi) 📱
- Digitaaliset vertaistuki- ja keskustelupalvelut (esim. Sekasin-chat, Tukinet ja Nuortennetti) 📱
- Päivärytmiä tukevat kalenteri- ja muistutussovellukset 📱
- Liikuntaan kannustavat sovellukset ja verkkosisällöt (esim. Pokémon GO, UKK) 📱
- Virtuaaliset luonto-, kulttuuri- ja elämyspalvelut 📱
- Musiikki-, podcast- ja äänikirjapalvelut 📱
- Valohoitolaitteet
- Hyvinvointia seuraavat älylaitteet (älykellot, aktiivisuusrannekkeet, älysormukset)
- Digitaaliset harrastus- ja oppimisalustat (esim. Duolingo, verkkokurssit, luovan tekemisen sovellukset) 📱
- Vuorokausirytmiä tukevat älyvalot
- Unen tukiteknologia (uniäänet, rentoutuslaitteet, unenseuranta) 📱

🔍 Hakusanoja: mielenterveyden tukeminen, hyvinvointisovellukset, ahdistuksen hallinta, masennuksen tuki, unen tukeminen, vertaistuki verkossa, arjen hyvinvointi

🌐 Lisätietoa: Mielenterveystalo, MIELI ry, Tukinet, MLL, Opinvoimala

Hienomotoriikan vaikeudet

Hankaluudet esimerkiksi
kirjoittamisessa,
napittamisessa
tai
pienten esineiden
käsittelyssä

- Puheohjaus ja puheesta tekstiksi -ratkaisut 📱
- Älylukot ja automaattiset ovenavausratkaisut
- Älykaiuttimet
- Kodin automaatio ja puheohjatut kodin toiminnot (esim. valaistus)
- Kosketuskynät 📱
- Ergonomiset hiiret ja näppäimistöt
- Kosketusnäyttöjen esteettömyysasetukset 📱
- Suurinäppäimiset kännykät, kaukosäätimet, näppäimistöt ja hiiret 📱
- Automaattiset lääkeannostelijat
- Kosketusvapaat ratkaisut (automaattihanat, saippua-annostelijat)
- Kasvojentunnistus- ja sormenjälkitunnistautuminen 📱
- Lähi- ja mobiilimaksuratkaisut 📱
- Robotti-imurit ja muut kodin arkea helpottavat robotit
- Älypuhelinten ele-, oikopolku- ja esteettömyystoiminnot 📱
- Videopuhelut ja pikaviestit kirjoittamisen vaihtoehtona 📱

🔍 Hakusanoja: käsien toimintaa tukevat apuvälineet, puheohjaus, ergonomiset apuvälineet, esteettömät laitteet, helpot käyttöliittymät, arjen apuvälineet

🌐 Lisätietoa: Invalidiliitto, Terveyskylä, Wenla

Puheen tai kommunikoinnin vaikeudet

Vaikeuksia ilmaista itseään
tai
ymmärtää viestejä

- Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikointisovellukset (esim. GoTalk NOW) 📱
- Puhetta tuottavat kommunikointilaitteet ja viestipainikkeet (esim. BIGmack)
- Kuvakommunikaatio ja digitaaliset kommunikointikansiot (esim. Papunet, Evin Assist) 📱
- Puheesta tekstiksi -ratkaisut ja automaattinen tekstitys 📱
- Tekstistä puheeksi -sovellukset ja puhelaitteet 📱
- Selkokieliset verkkopalvelut ja sisällöt 📱
- Käännös- ja tulkkaussovellukset 📱
- Pikaviestipalvelut, videopuhelut ja automaattinen tekstitys (esim. WhatsApp, Teams, Zoom) 📱
- Älykaiuttimet ja puheohjatut avustajat
- Tekoälypohjaiset keskustelu-, viestintä- ja tulkkaustyökalut 📱
- Kielen, puheen, lukemisen ja kirjoittamisen kuntoutussovellukset 📱
- Tukiviittomien oppimissovellukset sekä viittoma- ja kommunikointimateriaalit 📱
- Viestintää tukevat kommunikointilaitteet ja tabletit (katse-, kosketus- tai painikeohjauksella) 📱

🔍 Hakusanoja: kommunikoinnin apuvälineet, kuvakommunikaatio, puhetta korvaava kommunikointi, AAC-ratkaisut, puhesovellus, tekstistä puheeksi, puheesta tekstiksi

🌐 Lisätietoa: Papunet, Kehitysvammaliitto, Tikoteekki, Selkokeskus, Suomen Kielipolku, Terveyskylä, Wenla

Sosiaalisen toimintakyvyn heikkeneminen

Vetäytyminen ihmissuhteista, yksinäisyys tai vaikeus osallistua yhteiseen toimintaan

- Pikaviesti- ja videopuhelupalvelut (esim. WhatsApp, Teams, Zoom) 📱
- Vertaistukea, harrastuksia ja osallistumista tukevat etäpalvelut (esim. Commu, Lähellä.fi) 📱
- Sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutuksen harjoittelusovellukset 📱
- Sosiaalisia tilanteita harjoittelevat pelit, virtuaaliympäristöt ja yhteisölliset pelialustat 📱
- Sosiaaliset tarinat, tunnetaito- ja tunnetunnistussovellukset 📱
- Ryhmätoimintaa ja yhteistä tekemistä tukevat digipalvelut (esim. RyhmäRenki, Muistipuisto) 📱
- Harrastus-, liikunta- ja ulkoilusovellukset yhteiseen toimintaan 📱
- Virtuaaliset kulttuuri- ja luontoelämykset sekä yhteiset katseluhetket 📱
- Tekoälypohjaiset keskustelu- ja arjen tukityökalut 📱
- Digitaaliset kalenteri- ja tapahtumamuistutukset 📱
- Helppokäyttöiset yhteydenpitolaitteet ja tabletit 📱

🔍 Hakusanoja: yksinäisyyden vähentäminen, yhteydenpito läheisiin, vertaistuki verkossa, etäosallistuminen, harrastukset verkossa, yhteisöllisyys

🌐 Lisätietoa: Lähellä.fi, Vanhustyön keskusliitto, MIELI ry, Yeesi ry, Nyyti ry

Toiminnanohjauksen vaikeudet

Ongelmia suunnittelussa,
organisoinnissa
ja
päätöksenteossa



- Kalenteri-, tehtävälista- ja muistutussovellukset 📱
- Päiväohjelmaa, arjen rutiineja sekä ajanhallintaa tukevat sovellukset 📱
- Tehtävien pilkkomiseen ja vaiheistamiseen tarkoitetut sovellukset 📱
- Tekoälypohjaiset suunnittelu-, organisointi- ja päätöksenteon tukityökalut 📱
- Älykellot ja hyvinvointilaitteet 📱
- Verkkopankin, laskujen ja arjen asioinnin automatisointiratkaisut 📱
- Kodin muistutusnäytöt, automaatio ja älylaitteet arjen toimintojen tukena
- Ajastimet ja visuaaliset aikakellot (esim. Time Timer) 📱
- Toiminnanohjausta tukevat kuvalliset ohjeet ja tarkistuslistat 📱
- Keskittymistä tukevat sovellukset (esim. häiriötekijöiden hallinta, työskentelyjaksot) 📱
- Sosiaalisia tilanteita, arjen taitoja ja itsenäistä toimintaa harjoittelevat sovellukset (esim. visuaaliset päiväohjelmat, sosiaaliset tarinat ja vaiheittaiset toimintaohjeet) 📱
- Digitaaliset ostoslistat ja kodin hallintasovellukset 📱

🔍 Hakusanoja: arjen hallinta, päiväohjelma, tehtävälista, rutiinien tukeminen, ajanhallinta, itsenäinen asuminen, arjen organisointi

🌐 Lisätietoa: ADHD-liitto, Autismiliitto, Papunet, Terveyskylä, Wenla, Kehitysvammaliitto, Valli

Itsenäisen arjessa selviytymisen vaikeudet

Haasteita esimerkiksi ruoanlaitossa,
siivouksessa,
raha-asioissa tai
henkilökohtaisessa
hygieniassa

- Muistutus- ja kalenterisovellukset 📱
- Visuaaliset päiväohjelmat ja toiminnanohjaussovellukset 📱
- Älykello muistuttamaan ja tukemaan hyvinvointia 📱
- Siivousrobotit
- Liesivahdit
- Verkkopankin ja taloudenhallinnan sovellukset (budjetointi, laskumuistutukset) 📱
- Hygieniasta muistuttavat sovellukset ja älykellot 📱
- Etäkotihoito
- Lääkeannostelurobotit
- Turvapuhelinpalvelut
- Sensoripohjaiset kodin turvallisuus- ja hyvinvointiratkaisut (esim. Suvanto Kotona)
- Kodin automaatio (valaistus, ovet, sähkölaitteet)
- Ruokakauppojen verkkokaupat ja toistuvat tilaukset 📱

🔍 Hakusanoja: kotona asumisen tuki, turvallinen asuminen, turvapuhelin, liesivahti, lääkeannostelurobotti, arjen apuvälineet, hyvinvointiteknologia

🌐 Lisätietoa: Ikäinstituutti, Vanhustyön keskusliitto, Kehitysvammaliitto, Tikoteekki, Terveyskylä, Wenla

Oppimiskyvyn heikentyminen

Vaikeudet uusien taitojen
tai
tiedon omaksumisessa

- Kuvalliset ohjeet ja vaiheittain etenevät opastusratkaisut (esim. kuvitetut työohjeet, toimintaohjeet ja video-opastukset) 📱
- Muistia tukevat sovellukset ja digitaaliset muistikirjat (esim. muistilistat, kertausmuistutukset ja muistiinpanosovellukset) 📱
- Tekstinluku- ja kuunteluratkaisut (esim. ruudunlukijat, ääneen lukevat sovellukset ja äänikirjat) 📱
- Puheesta tekstiksi- ja tekstistä puheeksi ratkaisut 📱
- Selkokieliset digitaaliset oppimateriaalit 📱
- Tekoälyavustajat oppimisen tukena 📱
- Pelilliset oppimisratkaisut (esim. Duolingo, Quizlet) 📱
- Keskittymistä ja tarkkaavaisuutta tukevat sovellukset 📱
- Ajanhallinnan ja tehtävien pilkkomisen sovellukset 📱
- Kommunikointia ja käsitteiden ymmärtämistä tukevat kuvasovellukset 📱
- Kognitiiviset harjoitusohjelmat ja aivopelisovellukset 📱

🔍 Hakusanoja: oppimisen tukeminen, oppimisvaikeudet, uuden tiedon omaksuminen, aivoterveys, muistiharjoittelu, selkokielinen oppimateriaali, opiskelun tuki

🌐 Lisätietoa: Oppimisvaikeus.fi, Erilaisten oppijoiden liitto, Muistipuisto, Terveyskylä, Wenla

Hahmottamis-vaikeudet

Vaikeuksia ymmärtää
ympäristön tilasuhteita,
etäisyyksiä,
suuntia
tai
esineiden sijaintia

- GPS-paikannus- ja navigointisovellukset 📱
- Kuvalliset reitti-, opastus- ja ohjausratkaisut 📱
- Paikantavat turvakellot ja GPS-rannekkeet
- Esineiden paikantimet 📱
- Ääniopastetut ja puheohjatut navigointiratkaisut 📱
- Ympäristön tunnistavat tekoäly- ja kamerapohjaiset sovellukset (esim. Google Lens) 📱
- Älylasit
- Visuaaliset merkinnät, värikoodaus ja selkeät käyttöliittymät 📱
- Reittien ennakkoharjoittelua tukevat sovellukset 📱
- Älypuhelimen saavutettavuustoiminnot 📱
- Paikkatietoa hyödyntävät muistutukset 📱
- Kuvakommunikaatio ja kuvalliset toimintaohjeet 📱
- Ääniopasteet ja esteettömät opastusjärjestelmät
- Hahmottamista harjoittavat digitaaliset ratkaisut (esim. virtuaaliset harjoitteluympäristöt, hahmotus- ja pulmapelit, aivojumppasovellukset) 📱

🔍 Hakusanoja: hahmottamisen tukeminen, suunnistamisen apuvälineet, ympäristön hahmottaminen, kuvallinen ohjaus, reitin löytäminen, paikantaminen, navigoinnin tuki

🌐 Lisätietoa: Näkövammaisten liitto, Erilaisten oppijoiden liitto, Papunet, Terveyskylä, Wenla

Hyödyllisiä verkkopalveluita toimintakyvyn tueksi

Wenla www.wenla.fi
Teknologiaratkaisujen hakemisto toimintakyvyn, kuntoutuksen ja turvallisuuden tueksi

Terveyskylä https://www.terveyskyla.fi/

Muistipuisto www.muistipuisto.fi
Muistin, aivoterveyden ja hyvinvoinnin harjoitteita ja sisältöjä

Papunet www.papunet.net
Kommunikoinnin, kuvatuen ja saavutettavuuden materiaalit

RyhmäRenki https://www.ryhmarenki.fi/
Ryhmätoiminnan, viriketoiminnan ja keskustelun materiaalit

Vanhustyönkeskusliitto https://vtkl.fi/

RoboPop

Centria HealthLab

Centrian RoboPop, HealthLab jatkuvan oppimisen kehittämisen ympäristönä -hankkeessa (2023-2026) tavoitteena on ollut kehittää koulutuksen laatua ja tarjontaa edistämällä monialaista hyvinvointi- ja terveysteknologiaosaamista Keski-Pohjanmaalla.

Lisätietoa:
Anu Kamau
anu.kamau@centria.fi
https://centriahealthlab.fi/

Rahoittajat: ESR+, Keski-Suomen ELY-keskus, Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue

Euroopan unionin osarahoittama