



Ranja Alava
Hyvä ikä -messuilla.
Kuva: Tuija Mäkelä

Apuvälineistä tukea, apua ja turvaa

Elämään kuuluvat muutokset ja tapahtumat voivat tuoda mukanaan haasteita, joihin ei aiemmin ole tarvinnut kiinnittää huomiota. Liikkuminen, kodinhoito ja pienet päivittäiset toimet saattavat muuttua vaativammiksi vammautumisen tai ikääntymisen myötä. Arjen toimintojen tueksi on kehitetty valtavasti erilaisia apuvälineitä, jotka voivat tehdä arjesta helpompaa ja sujuvampaa – ja samalla tuoda lisää itsenäisyyttä ja iloa elämään.

Liikkumisen apuvälineet turvaavat omatoimista liikkumista

Tapatuomainen vammautumisen tai liikkumiseen vaikuttava sairaus voi osua kenen tahansa elämänpolulle missä tahansa elämänvaiheessa. Ikääntyminen ainakin tulee vastaan jossain kohtaa. Tällöin tulevat yleensä kyseeseen terveydenhuoltolain (1326/2010) nojalla lääkinnällisenä kuntoutuksena myönnettävät liikkumisen apuvälineet. Ne on tarkoitettu

helpottamaan tai mahdollistamaan henkilön liikkumista silloin, kun tällä on vaikeuksia liikkua sairauden, vamman tai toimintakyvyn heikentymisen vuoksi.

Lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälinepalvelut ovat osa terveydenhuollon palveluita ja niihin sovelletaan samoja lakeja ja periaatteita, kuin terveydenhuollossa muutoinkin. Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuisista annetun lain (734/1992) mukaan lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineet ovat käyttäjälle maksuttomia.

Apuvälineen tarve arvioidaan perusterveydenhuollossa. Siellä laaditaan lähete erikoissairaanhoidon, mikäli tarve on vaativammille tai yksilöllisille apuvälineille, kuten sähköisille liikkumisen apuvälineille.

Liukuesteet kylpyhuoneessa tai portaikoissa, tukikahvat suihkussa tai WC:n vieressä tekevät liikkumisesta turvallisempaa ja ennaltaehkäisevät kaatumisia. Tukikahvat helpottavat istuutumisesta tai ylös nousemista ja kaiteet auttavat säilyttämään tasapainon.

Liikunta ennaltaehkäisee kaatumisia, joten sitä on tärkeää jatkaa, mahdollisista haasteista huolimatta, omien toimintaedellytysten ehdoilla.

Esimerkiksi rollaattori tukee tasapainoa ja antaa mahdollisuuden liikkua pidempiä matkoja. Siinä on usein istuin ja säilytystilaa vaikkapa ostoksille. Kotona apuvälineen avulla liikuttaessa erilaiset esteet, kuten kynnykset, voivat aiheuttaa ongelmia. Monissa rollaattoreissa on etupyörissä erillinen kynnykspainike tai pieni vipu, jonka avulla rollaattorin etupyörät saa nostettua helposti kynnyksen yli.

Apuvälineen käyttö liikkumisen tukena edellyttää liikkeen hallintaa, joten on hyvä käyttää aikaa tekniikan harjoitteluun turvallisessa ympäristössä.

Apuvälineen käyttö liikkumisen tukena edellyttää liikkeen hallintaa, joten on hyvä käyttää aikaa tekniikan harjoitteluun turvallisessa ympäristössä.

Painavien ulko-ovien avaaminen voi olla hankalaa. Ovi-automaattikka eli sähköinen ovenavaaja voi tehdä sisäänkäynnistä huomattavasti helpomman, sillä ovi avautuu kevyesti nappia painamalla tai liiketunnistimen avulla. On hyvä muistaa, että esteettömyyden parantaminen esimerkiksi taloyhtiössä, vaikka aloitte tulisi yksittäiseltä asukkaalta, on jokaisen asukkaan hyödyksi. Ne helpottavat myös, kun liikutaan lastenvaunujen tai raskaiden kantomusten kanssa.

Pienet apuvälineet arjen askareisiin

Ikääntyminen voi heikentää käsien voimia ja liikkuvuutta, mikä saattaa tehdä kodin hoidosta aiempaa haastavampaa. Pitkällä tarttumapihdeillä voi poimia lattialta tai ylemmiltä hyllyiltä esineitä ilman tarvetta kumartua tai kurotella. Erilaiset kierrekorkkien ja tölkkien avajat helpottavat tiukkojen korkkien ja purkkien avaamista. Ergonomisesti muotoillut keittiövälineet ovat helpompia pitää kädessä ja auttavat ruoanlaitossa ja syömisessä. Myös pukeutumisen avuksi on saatavilla erilaisia apuvälineitä. Pienapuvälineiden kirjo onkin todella laaja ja monipuolinen, tässä vain muutamia esimerkkejä.

Erityisesti iäkkäimmille ihmisille suunniteltujen matkapuhelimien suuremmat näppäimet ja yksinkertaisemmat valikot tekevät niistä helpompia käyttää. Jotkin mallit sisältävät myös hätäpuhelupainikkeen, josta voi saada lisäturvaa. Nykyaikaiset kuulolaitteet ovat pieniä ja huomaamattomia, mutta tehokkaita apuvälineitä. Muistin tueksi löytyy erilaisia teknisiä apuvälineitä,

esimerkiksi laite, joka muistuttaa lääkkeiden ottamisesta oikeaan aikaan.

Mistä apuvälineitä voi saada?

Monet apuvälineet ovat saatavilla julkisen terveydenhuollon kautta. Niitä voi hankkia myös omatoimisesti ja -kustanteisesti apuväline-liikkeistä. Lääkäri tai fysioterapeutti voi arvioida, mitä apuvälineitä tarvitset, ja ohjata niiden hankkimisessa.

Tavallisimpia apuvälineitä kuten kynnärsauvat, rollaattori, peruspöytätuoli, wc-istuimen korottaja, sukanvetolaite tai tarttumapihdit, saa käyttööseen joko maksutta esimerkiksi kunnan sosiaali- ja terveyskeskuksesta tai apuväline lainaamosta. Yksilöllisesti valmistetun tai muun henkilökohtaisen apuvälineen saaminen edellyttää, että yksilöllinen tarve on arvioitu terveydenhuollossa.

Apuvälinepalvelut vastaavat apuvälineiden huollosta ja korjauksesta. Apuvälineen käyttäjän vastuulla on apuvälineen asianmukainen käyttö ja säilytys. Laina-apuväline tulee palauttaa, jos se käy käyttäjälleen tarpeettomaksi tai apuvälineen myöntämisedellytykset muuttuvat olennaisesti.

Suomessa on useita erikoisliikkeitä, joissa on tarjolla laaja valikoima apuvälineitä. Liikkeissä autetaan oikean tuotteen valinnassa. Monia apuvälineitä voi ostaa myös verkosta. Erityisesti isompien apuvälineiden

kohdalla kannattaa kuitenkin käydä ennen hankintaa kokeilemassa, jotta ne ovat varmasti itselle sopivia.

Tutustu avoimin mielin mahdollisuuksiin

Apuvälineiden lisäksi arkea voi helpottaa jakamalla päivän toimet pienempiin osiin ja pitämällä riittävästi taukoja. Tautous vähentää väsymystä ja auttaa pitämään yllä vireyttä koko päivän. Esineet, joita tarvitaan usein, on hyvä säilyttää käsien ulottuvilla. Kannattaa myös muistaa, että apua on yleensä saatavilla, kunhan sitä pyytää.

Ikääntyminen tuo mukanaan omat haasteensa, mutta nykyaikaisen apuvälineiden avulla arjesta voi tehdä sujuvampaa. Olipa kyseessä sitten liikkumisen apuväline, keittiöaskareita helpottava pienapuväline tai turvallisuutta lisäävä tukikahva, jokainen näistä voi tuoda lisää mukavuutta ja sujuvuutta elämään. Kannattaakin avoimin mielin tutustua mahdollisuuksiin ja erilaisiin arkea helpottaviin vaihtoehtoihin.

Ranja Alava, juristi, OTM
Invalidiliitto ry
www.invalidiliitto.fi

Työskentelen Invalidiliiton yhteiskuntasuhteet-yksikössä juristina. Teemme valtakunnallisesti vaikuttavaa työtä ihmisarvoisen elämän ja yhdenvertaisuuden edistämiseksi.

TUKEA OMAN KODIN ESTEETTÖMYTTÄ PARANTAVIIN KORJAUKSIIN

- Aralta avustusta voi hakea, jos on yli 65-vuotias tai vammaainen henkilö. Avustuksen määrä on tavallisesti enintään 50 % hyväksyttävistä ja kohtuullisista korjauskustannuksista.

www.ara.fi/fi/henkiloasiakkaat/vtkl.fi/toiminta/korjausneuvonta

- **Sosiaalihuoltolakiin (1301/2014) perustuen hyvinvointialue voi harkinnanvaraisesti korvata kohtuullisia kustannuksia pienimuotoisiin asunnon muutostöihin omassa asunnossaan vakituisesti asuville iäkkäille (yli 65-vuotiaille) määrärahojen puitteissa. Edellytyksenä on, että iäkäs henkilö tarvitsee niitä välttämättä kotiolosuhteissa selviytyäkseen, kun liikkuminen tai muu suoriutuminen kotona tuottaa vaikeuksia sairauden tai ikääntymisen vuoksi.**
- **Vammaispalvelulaki (380/1987) vammaisten henkilöiden oikeuksia turvaavana erityislakina soveltuu asunnon muutostöiden sekä välineiden ja laitteiden hankkimiskustannusten korvaamiseen silloin, kun kyseessä on lain soveltamisedellytysten mukainen vaikeavammaainen henkilö, jolle liikkuminen tai muu omatoiminen suoriutuminen kotona tuottaa vamman tai sairauden vuoksi erityisiä vaikeuksia. Muutostöistä ja muista toimenpiteistä aiheutuvat kohtuulliset kustannukset korvataan tällöin kokonaan. 1.1.2025 voimaan tulevassa uudessa vammaispalvelulaisissa (675/2023) säädetään esteettömän asumisen tuesta ja sen toteuttamisesta. Lain soveltamisedellytykset täyttävällä vammaisella henkilöllä on oikeus saada kohtuullinen tuki esteettömään asumiseen, jos hän tarvitsee sitä voidakseen asua vakituisessa asunnossaan. Olenaisista on vamman tai sairauden aiheuttama toimintarajoite, joka estää asumisen omassa kodissa ilman esteettömän asumisen tukea.**

LISÄTIETOJA:

www.invalidiliitto.fi/vammaisuus/vamman-kanssa/apuvälineet
www.invalidiliitto.fi/liikkumisenapuvälineista
www.invalidiliitto.fi/neuvonta/apuvälineet-ylilapitavat-toimintakyky