

3-6-vuotiailla lapsilla on

111

minuuttia ruutuaikaa päivässä.



70 prosenttia vanhemmista on Folkhälsanin tutkimuskeskuksen mukaan tyytyväisiä oman lapsensa ruutuaikaan.



Saman tutkimuksen mukaan 60 prosenttia vanhemmista pitää lasten liiallista ruutuaikaa ongelmana.

*Teknologia ei ole
pääosassa, vaan väline
ihmisen kohtaamiseen.*

Sanoste

Etäpalvelut piristävät yksinäistä ikäihmistä

LAURA HÄMÄLÄINEN

IKÄÄNTYNEIDEN yksinäisyyttä vastaan taistellaan nyt etäpalveluin. Palvelut tuodaan suoraan asiakkaiden olohuoneisiin esimerkiksi tablettia apuna käyttäen.

Teknologian tuomiin mahdollisuuksiin on tartuttu satunnaisissa vanhuspalveluyksiköissä pienimuotoisesti ja laajemmin Sanoste Oy:ssä. Palveluihin voivat kuulua esimerkiksi ikäihmisten laulattaminen, tuolijumppa ja kiinalainen voimistelu.

PERTUNMAALAINEN Aili Wahlman, 84, on yksi etäpalvelujen käyttäjistä. Hän on osa palvelujen kohderyhmää: harrastuksiin on pitkä matka, ajokorttia ei ole.

Wahlman kertoo, että Pertunmaan kirkonkylälle on vaikea päästä, vaikka jumppaan haluaisi.

– Kyllä minä olen sitä kaivannut, mutta kun asun yksin täällä kymmenen ki-

lometrin päässä keskustasta. Täältä on hirveän vaikea liikkua, kun julkisiakaan kulkuneuvoja ei ole juuri yhtään.

SANOSTE OY:N toiminnanjohtaja **Marianne Dannbom** kertoo, että palvelut on luotu tarpeeseen. Kun yhä useampi ikäihminen asuu kotona, on myös ihan tavallisel le kohtaamiselle kysyntää.

– Etäpalveluina voidaan tuoda virikkeellisyttä, kuntouttavia palveluita ja sellaisia palveluita jotka vähentävät yksinäisyyttä, kuvailee Dannbom.

Hän kertoo, että kuvapuhelu on hyvin intensiivinen ja aitona koettu kohtaamisen muoto. Teknologia ei ole palvelussa pääosassa, vaan väline ihmisen kohtaamiseen. Ohjaaja on tilanteessa aidosti läsnä.

VAIKKA fyysisiä palveluita edelleen tarvitaan, kokee Dannbom etäpalvelut yhteis-

kunnalle kustannustehokkaana tapana tuoda virikkeitä kotona asuvalle ikäntyväille.

– Normaalisti auto hakee ikäntyneen ja vie johonkin paikkaan. Siellä sitten kenties tarjotaan palveluita. Puhutaan isoista kustannuksista verrattuna siihen, että hän voi tabletilaitteelta vastata puheluun ja osallistua palveluun.

TEKNOLOGIA voi alkuun tuntua iäkkäälle väestölle vieraalta. Dannbomin mukaan palvelusta on kuitenkin innostuttu. Hän kertoo, että joskus palveluun tottuminen vaatii muutaman käyttökerran.

Wahlman kokee palvelun käytön helppoksi.

Tiistaisin hän vastaa tablettiin tullaan puheluun ja harrastaa tuolijumppaa ohjaajan ohjeistuksella puoli tuntia.

– Helppoahan se on, Wahlman toteaa.