

# Velferðartækni - gagnast hún mér?



Reykjavíkurborg



Stjórnarráð Íslands  
Félagsmálaráðuneytið



LEB  
Landssamband  
eldri borgara

Bæklingur þessi er ætlaður eldra fólki og aðstandendum til að útskýra hvað velferðartækni er og hvernig hún getur aukið öryggi og sjálfstæði í daglegu lífi. Bæklingurinn er gefinn út af Landssambandi eldri borgara í samvinnu við Reykjavíkurborg, Farsæla öldrun - Þekkingarmiðstöð og Félag eldri borgara í Reykjavík. Félagsmálaráðuneytið styrkti verkefnið.

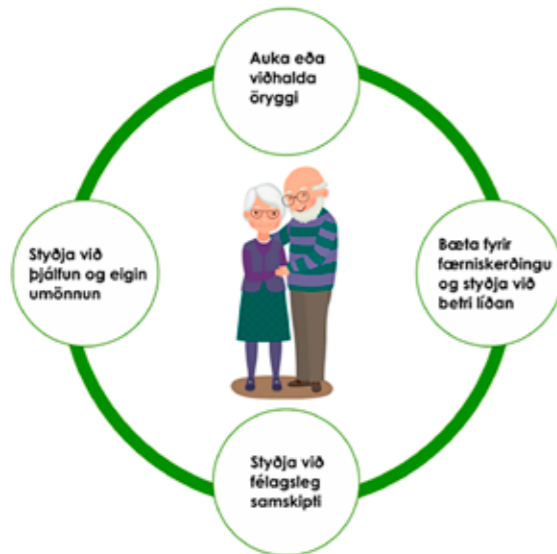
## Velferðartækni – gagnast hún mér?

Ef þú lítur í kringum þig núna sérðu eflaust eitthvað sem getur fallið undir skilgreininguna um velferðartækni. Í sinni einföldustu mynd felst velferðartækni í tæknilausnum sem viðhalda eða auka öryggi fólks í daglegu lífi, ýta undir sjálfstæði einstaklinga og bæta lífsgæði.

Ef þú átt snjallsíma, þá ertu strax komin með ákveðið form af velferðartækni. Þú aðlagar tæknina að þínum þörfum og notar öpp/smáforrit til að framkvæma ýmsar aðgerðir á einfaldari hátt.

## Velferðartæknin er þér til aðstoðar en þú stjórnar ferðinni!

Velferðartækni aðstoðar við eftirfarandi grunnþætti:



## 1. Velferðartækni eykur öryggið

Forsenda þess að eiga sjálfstætt líf er að upplifa öryggi í daglegu lífi. Öryggishnappar geta hjálpað fólki ef á reynir og bara sú vitneskja getur aukið lífsgæði okkar og reyndar aðstandenda okkar líka.



## Hvernig getur velferðartæknin hjálpað?

### Aukið öryggi

Snjallúr og annar öryggisbúnaður sem eru jafnframt öryggishnappur og staðsetningartæki (GPS) geta verið gagnleg bæði innan og utan heimilis.

### Skynjarar og vöktun

Öll heimili ættu að vera með lágmarks öryggistæki líkt og reykskynjara, en einnig má skoða annan búnað sem varar við vatnsleka og óeðlilegri rafmagns- eða gasnotkun.

### Aðgengi

Með því að bæta við handfangi í sturtuklefan eða við stigaþrepin eykur þú öryggi þitt við daglega umgengni á heimilinu. Hægt er að fá færanleg handföng sem unnt er að taka með í ferðalög.



## 2. Velferðartækni fyrir skerta færni.

Flestir upplifa á einhverjum tímapunkti að líkamleg færni skerðist og sum dagleg störf sem áður þóttu sjálfsgöð verða erfiðari. Þá er hættu á að fólk veigri sér t.d. við því að fara í ferðalög eða taka þátt í öðrum athöfnum. Ef látið er vita áður en farið er í ferð t.d. til útlanda þá er ýmis konar aðstoð að fá á flugvöllum, gististöðum og víðar. Færniskerðing þarf því alls ekki að vera hindrun.

### Hvernig getur tæknin hjálpað?

#### Hjálp við heimilisstörf

Ryksuguróbót getur verið frábær lausn til að gera þér auðveldara að halda heimilinu eða hluta þess hreinu.



#### Stýring innan heimilis

Hægt er að fá ýmsar lausnir til að aðstoða okkur við að stilla ljós og hita heima hjá okkur. Næturlýsing eða hreyfiskynjarar á ljósarofa geta t.d. verið gagnleg til að sleppa við að kveikja ljós eða hafa ljós logandi að næturlagi.

#### Skipulag og minnislistar

Snjalltækin bjóða upp á marga möguleika til að halda utan um dagleg verkefni og fá áminningar. Einfalt dagatal í símanum þínum getur verið mjög þægilegt. Velferðartækni getur aðstoðað þig við að muna daglega eftir lyfjum og læknisheimsóknum, en líka til að muna eftir öðrum viðburðum. Slíksamskiptakerfi geta auðveldað fjölskyldum að samræma aðstoð eða skipta með sér verkum.

## 3. Velferðartæknin til félagslegra samskipta

Í nútímasamfélagi virðist stundum vera erfiðara að finna tíma til að hitta fólkið okkar – því sumir eru uppteknir og það tekur tíma að ferðast milli staða.

#### Mynd samtöl

Forrit eins og Skype og Facetime eru hentug til að auka samskipti við vini og ættingja. Að sjá fólkið sitt í mynd í samskiptum getur skipt miklu máli og aukið gildi samtalsins umfram venjulegt símtal.

#### Samfélagsmiðlar

Samfélagsmiðlar eru góðir til þess að vera í samskiptum við fólkið okkar og líka til að fylgjast með fjölskyldunni og vinum. En einnig má finna fólk á netinu sem deilir jafnvel sömu áhugamálum. Það eru til Facebook-hópar um allt mögulegt t.d. garðrækt, bóklestur, gæludýr og matreiðslu, félagsstarf og tilkynningar um áhugaverða viðburði.

## 4. Velferðartækni til þjálfunar og umönnunar

Flest vitum við nokkuð vel hvað okkur er fyrir bestu og hvað hentar okkar líkama best. Við viljum geta fylgst með okkar eigin heilsu og haft góða yfirsýn yfir þær breytingar sem eiga sér stað.

### Hvernig getur tæknin hjálpað?

#### Sjálfsvöktun

Snjallúrin geta gefið okkur möguleika á að mæla hreyfingu, hversu vel við sofum og hjartsláttinn jafnframt því að auka öryggi almennt.

#### Salernisferðir

Víða í heiminum eru skolsalerni í almennri notkun. Þau aðstoða og einfalda þríf og þurrkun eftir salernisferðir og draga að auki úr notkun pappírs, draga úr sýkingarhættu og auka hreinlæti.





### **Lærum að nota tæknina og eflum sjálfstæði okkar!**

Nýtum okkur tilboð um að læra á tækni eins og snjallsíma, spjaldtölvur og tölvur. Góðu fréttirnar eru að margir eru með snjalltækin á sér og við getum langflest lært á þessi tæki líka. Ef haft er samband við félög eldri borgara í landinu og félagsmiðstöðvar þá má víða fá námskeið til að læra á grundvallaratriðin. Landssamband eldri borgara hefur látið gera kennsluefni um notkun spjaldtölvu sem auðveldar fólki mjög að tileinka sér þessa tækni.

### **Heilsuvera.is**

Á vefnum heilsuvera.is getum við skoðað eigin lyfjasögu, pantað tíma og verið í samskiptum við heilbrigðisstarfsfólk.

### **Sjúkra.is**

Í Réttindagátt Sjúkratrygginga Íslands á sjukra.is getum við m.a. skoðað upplýsingar um réttindi okkar hvers og eins til kaupa á hjálpartækjum á vegum Sjúkratrygginga Íslands. Á vefsíðu Sjúkratrygginga Íslands sjukra.is er einnig unnt að fá upplýsingar um rétt til hjálpartækja.

### **Hjálpartækjaleiga Sjálfsbjargar**

Þar er hægt að taka á leigu rafskutlur, hjólastóla, göngugrindur, sjúkrarúm og margt fleira. Vefsíða hjálpartækjaleigunnar er: [www.hjalpartaeki.is](http://www.hjalpartaeki.is)  
Netfang: [hjalpartaeki@sjalfsbjorg.is](mailto:hjalpartaeki@sjalfsbjorg.is).

Mörg fyrirtæki, raftækjaverslanir og stofnanir sérhæfa sig í sölu og þjónustu á ýmis konar velferðartækni og hjálpartækjum, snjallsíma, snjallúrum og ýmsum öðrum rafbúnaði.

