










MAKSUTTOMIA NEUVONTAVIDEOITA

Internetissä on paljon videoita, joissa annetaan ohjausta ja neuvontaa eri aiheista. Tähän on koottu niistä osa, ja listaa päivitetään uusien hyödyllisten videoiden löydyttyä.

Alla olevassa listassa videot on lajiteltu aiheittain eri väreillä. Aiheeseen liittyvät videot löytyvät sivuilta, joissa on samanväriset reunapalkit. Vieritä siis sivuja alaspäin, jotta löydät eri aiheisiin liittyviä videoita.

Videoita pääset katsomaan klikkaamalla hiirellä haluamasi videon perässä olevaa linkkiä.

Videolinkkien kohdalla on merkitty *kursivoidulla tekstillä sulkumerkkien sisällä* minkä tahon Youtube-sivulla ko. videolinkki löytyy (= videon julkaisija / tekijä). Muutama video on muilta internetsivuilta: Niissä on sulkeiden sisällä mainittu internetosoite, josta video löytyy.

-  KANSALAISTAITOJA
-  RAHA- JA MUUT TALOUSASIAT
-  OMASTA TERVEYDESTÄ HUOLEHTIMINEN
-  MIELEN HYVINVOINTI
-  APUVÄLINEITÄ ARKEEN
-  OMAISHOITAJAT
-  KODINHOITO
-  TIETOTEKNIikka
-  TURKU: Fölillä liikkuminen ja vinkkejä mitä tehdä mm. Lähitori, kirjasto, liikuntamahdollisuudet

KANSALAISTAITOJA

HÄTÄTILANTEISSA TOIMIMINEN:

Kiireellisissä tilanteissa, soita 112 (112 Hätäkeskuslaitos):

<https://www.youtube.com/watch?v=RSIgzdvYFxm> (subtitle in english)

Jos hätänumero on ruuhkautunut, älä sulje puhelinta (112 Hätäkeskuslaitos):

<https://www.youtube.com/watch?v=cz8l0j7XTMs>

Näin käytät 112 Suomi -sovellusta (112 Hätäkeskuslaitos):

<https://www.youtube.com/watch?v=fSvH4Mbzcik>

How to use 112 Finland Mobile Application (112 Hätäkeskuslaitos):

<https://www.youtube.com/watch?v=VliHmqoG6PU>

Kylkiasentoon kääntäminen (P-K:n ammattiopisto Joensuun palvelut):

https://www.youtube.com/watch?v=dxp_s9jotgA

Painelu-puhalluselytys (Turvallisuuslaitokset):

https://www.youtube.com/watch?v=_wdUj3b8yJ8

Palovamman hoito (P-K:n ammattiopisto Joensuun palvelut): https://www.youtube.com/watch?v=ll6t_geqZpo&list=PLVIOk07W73Wl23GrGRwXq0BylCGvaeRgk&index=16

TULIPALO:

Varautuminen ja pelastautuminen omakotitalosta (Suomen Palopäälystöliitto):

<https://www.youtube.com/watch?v=adVluMvlrbg>

Varautuminen ja pelastautuminen kerrostalosta (Suomen Palopäälystöliitto):

<https://www.youtube.com/watch?v=ZE6Uj0khwBU>

Varautuminen ja pelastautuminen palvelutalosta (Suomen Palopäälystöliitto):

https://www.youtube.com/watch?v=TYQ7O_m0zDs

Näin asennat palovaroittimen (Suomen Isännöinti-liitto):

<https://www.youtube.com/watch?v=oktUlx2dFkQ>

Useilla kielillä tekstitetty ”Rädda - Varna - Larma - Släck”(MSB Dinsäkerhet.se):

<https://www.youtube.com/watch?v=jCBILitvNh0&index=9&list=PLC30065439492B727>

Useilla kielillä videoita siitä, miten toimia tulipalon sattuessa (MSB Dinsäkerhet.se):

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLED5C7EA12B4B18CD>

(suomi, English, Arabic, Bosnian, Croatian, Serbian, Persian, Somali)

KANSALAISTAITOJA

POLIISIN VIDEOITA (*Poliisitube*):

Pakene, piiloudu, hälytä: <https://www.youtube.com/watch?v=Pxo3TIlv7ek>

Valepoliisiin huijaussoitto: https://www.youtube.com/watch?v=RdJNqzcUGIc&list=PL5RKR93Ei6cWI-VgpN99f_Ftl72YcXIlj&index=4

Vinkkari: Näin tunnistat oikean poliisin: <https://www.youtube.com/watch?v=BGTRQpBd0Zo>

Mikä on kiristyshaittaohjelma? <https://www.youtube.com/watch?v=SC-BZ9sWsKw&index=20&list=PLKoMMTFoIqLNJEWLaMAyrjCqSd7Fq6CHo>

Älä koskaan maksa kiristäjälle: https://www.youtube.com/watch?v=kFoDTZFj_8A&list=PLKoMMTFoIqLNJEWLaMAyrjCqSd7Fq6CHo&index=19

Miten suojautua kiristyshaittaohjelmalta? <https://www.youtube.com/watch?v=MEMe3sEj8C0&list=PLKoMMTFoIqLNJEWLaMAyrjCqSd7Fq6CHo&index=18>

Esimerkki kiristyshaittaohjelmasta: <https://www.youtube.com/watch?v=rKBbr0ZumD4&list=PLKoMMTFoIqLNJEWLaMAyrjCqSd7Fq6CHo&index=17>

TURVALLISUUTEEN LIITTYVIÄ VIDEOITA:

VTKL:n Kotiturva-hankkeen videoita arkitekologiasta (*Vanhustyön keskusliitto*): <https://www.youtube.com/playlist?list=PLROoTIwfS6qEbOHdIIKisfsgfvQExhUrS>

Oikeusaputoimistojen ja edunvalvontatoimistojen etäpalvelu (*Oikeusministeriö Justitieministeriet*): https://www.youtube.com/watch?v=stIzZhV4cow&list=PLBOD3s07le2xbifh-IFyF6_MqWUTJTty&index=1

Rikoksen uhriksi joutuminen (*Rikosuhripäivystys*): <https://www.youtube.com/watch?v=xVRVIG475Pk>

Criminal justice process (*Rikosuhripäivystys*): https://www.youtube.com/watch?v=qFq_h4NOzO8

TAKSINKÄYTTÖ UUDISTUU

Trafin videoissa kerrotaan mitä uudistus tarkoittaa ja miten se vaikuttaa taksimatkojen hintoihin sekä liikunta- ja toimintarajoitteisten henkilöiden taksimatkoihin (*Trafi*):

https://www.youtube.com/playlist?list=PLPMiN8cP_X9gFxqoSRX9umggmdDunU0eI

KANSALAISTAITOJA

VEROTUS (*Verohallinto*):

Miten teen veroilmoituksen verkossa: <https://www.youtube.com/watch?v=bfGM8aUs0Ms>

Verokortti verkossa - verokortti eläkettä varten:

<https://www.youtube.com/watch?v=usX7nwlLLcQ>

How to request a tax card online and other videos in english:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLTSxsSRI7QAHX3ceHIZyJmKHq8p7F_5Zh

KELAKANAVAN VIDEOITA (*Kelakanava*):

Kela verkkoasiointi, Asioi helposti verkossa:

<https://www.youtube.com/watch?v=8ZqGpattz-s&index=16&list=PLcHnb7gsysA67-Fke8fOWOhvuFIPPUqbR> (subtitle in english)

Kela verkkoasiointi, Etusivu ja omien tietojen katselu:

<https://www.youtube.com/watch?v=dp65jlcLhQE&list=PLcHnb7gsysA67-Fke8fOWOhvuFIPPUqbR&index=17> (subtitle in english)

Kela verkkoasiointi, Näin haet tukea:

<https://www.youtube.com/watch?v=XwtwGbb6J8A&list=PLcHnb7gsysA67-Fke8fOWOhvuFIPPUqbR&index=18> (subtitle in english)

Kela verkkoasiointi, Muutoksista ilmoittaminen:

<https://www.youtube.com/watch?v=xq7t7wunMCQ&list=PLcHnb7gsysA67-Fke8fOWOhvuFIPPUqbR&index=19> (subtitle in english)

Lisää vinkkejä Kelan verkkoasiointiin liittyen mm. miten ottaa hyvä kuva

liitteestä: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLcHnb7gsysA4NulHM0LoMV7hmYqIVkD9r>

Kela, Näin haet toimeentulotukea: <https://www.youtube.com/watch?v=mtR2SksaKGk>

Toimeentulotuen hakeminen Kelasta, näin täytät verkkohakemuksen:

<https://www.youtube.com/watch?v=pqRjkBGpskc>

Toimeentulotuen hakeminen Kelasta, näin täytät paperihakemuksen:

<https://www.youtube.com/watch?v=Kk-He0IVipk>

KANSALAISTAITOJA

POSTI (*Posti Sujuvampi Arki*):

Muuttoilmoitus netissä: <https://www.youtube.com/watch?v=SaFzQJvjfRw>

Notification of change of address: <https://www.youtube.com/watch?v=dp8SYbxtQl4>

Posti-sovelluksen käytön opastusvideot:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLArVJ2bmslDXv-HsfwWcwcY5CRcllXDH7>

MAAHANMUUTTOVIRASTON ”Beginner’s guide to Finland” -videoita englannin, darin ja arabian kielillä (*Maahanmuuttovirasto*):

<https://www.youtube.com/user/Maahanmuuttovirasto/videos>

VAALEISSA ÄÄNESTÄMINEN:

Näin äänestät eduskuntavaaleissa ennakkoon (*Kehitysvammaliitto*):

<https://www.youtube.com/watch?v=n6LI7KFK-u4>

Näin äänestät eduskuntavaaleissa vaalipäivänä (*Kehitysvammaliitto*):

<https://www.youtube.com/watch?v=IGhjbXMkOt4>

Näin äänestät EU-vaaleissa ennakkoon (*Kehitysvammaliitto*):

https://www.youtube.com/watch?v=8uet_fHqnds

Näin äänestät EU-vaaleissa vaalipäivänä (*Kehitysvammaliitto*):

<https://www.youtube.com/watch?v=GyndY6ibGb0>

Näin äänestät kuntavaaleissa ennakkoon (*Kehitysvammaliitto*):

<https://www.youtube.com/watch?v=5zRQmlzlp24>

Näin äänestät kuntavaaleissa vaalipäivänä (*Kehitysvammaliitto*):

<https://www.youtube.com/watch?v=xpA09OTYq2E>

How to vote in the Finland’s parliamentary elections in advance

(*Oikeusministeriö*): https://www.youtube.com/watch?v=O_IfiuktRrA

How to vote in the Finland’s parliamentary elections (*Oikeusministeriö*):

<https://www.youtube.com/watch?v=sYnaS9cKG80>

RAHA- JA MUUT TALOUSASIAS

Maksukortilla maksaminen (*Paputuubi*):

https://www.youtube.com/watch?v=Jxjdmz_RAFY

Lähimaksaminen:

<https://www.youtube.com/watch?v=nUfCOOrdSfBw> (*Saastopankkiryhmä*)

<https://www.youtube.com/watch?v=0AwLYKSO7Kc> (*Nordea Suomi*)

Opas turvalliseen verkko-ostamiseen (*Safeinternetfi*):

<https://www.youtube.com/watch?v=ut9RgdGweQs>

Miten kuluttajaneuvonta auttaa? (*Kilpailu- ja kuluttajavirasto*):

<https://www.youtube.com/watch?v=EWIVUPvZqKo>

Miten teen reklamaation? (*Kilpailu- ja kuluttajavirasto*):

<https://www.youtube.com/watch?v=cKaPFwC2E24>

Pyydä ajoissa apua talousongelmiin - Talous- ja velkaneuvoja auttaa ilmaiseksi (*Kilpailu- ja kuluttajavirasto*):

<https://www.youtube.com/watch?v=eXwZomXlqHI&feature=youtu.be>

Ongelmia laskujen maksamisessa? Kilpailu- ja kuluttajaviraston lakimies neuvoo (*Kilpailu- ja kuluttajavirasto*): <https://www.youtube.com/watch?v=CZs4U4bcMnc>

Miten voit välttää maksuhäiriömerkinnän (*Kilpailu- ja kuluttajavirasto*):

https://www.youtube.com/watch?v=_yalevDK69A&feature=youtu.be

Miten reagoida huijauslaskuun? (*Kilpailu- ja kuluttajavirasto*): https://www.youtube.com/watch?v=cXNkrYrhyG4&index=8&list=PLN_HaxFGGMpQQU82sO_idFMYLBf6IG7jD

Maksutavan valinta verkkokaupassa (*Kilpailu- ja kuluttajavirasto*):

<https://www.youtube.com/watch?v=HSZnNs4tEZc>

Suojaudu pakkomyyniltä: Tietoa ongelmatilanteisiin (*Vanhustyön keskusliitto*):

<https://www.youtube.com/watch?v=qWkAfFcNsjM&index=6&list=PLROoTlwS6qEbOHdIIKisfsgfvQExhUrS>

RAHA- JA MUUT TALOUSASIAST

PANKKIEN VERKKOPANKKIEN JA MUIDEN PALVELUJEN ESITTELYJÄ:

OP (*www.op.fi ja OP Youtube-kanava*)

<https://media.op.fi/media/opdemo/index.html> (esittelyvideo)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL0EDB85C3122E79B7> (neuvontavideoita)

Aktia: Verkkopankin apuvideot (*Aktia pankki*):

https://www.youtube.com/playlist?list=PLC318t7W9RmUGe_k5bafaE_JXZsuzYu0J

Tervetuloa S-pankin verkkopankkiin (*S-Pankki Oy*): https://www.youtube.com/watch?v=P4rAE8DBQbM&list=PL22rGG_44KNAxHEkTdCZiygFWN8ZrOqeW&index=7

https://www.youtube.com/watch?v=P4rAE8DBQbM&list=PL22rGG_44KNAxHEkTdCZiygFWN8ZrOqeW&index=7

Ohjeista S-pankin verkkopankin ja S-mobiilin käyttöön (*S-Pankki Oy*):

https://www.youtube.com/playlist?list=PL22rGG_44KNBokZrdwtF0BOIEFUuo4IKk

Danske Bank: Digitaaliset palvelut (*DanskeBankSuomi*):

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL48par0AjKyAgrnE6c153hfS77raeDQ5Z>

Päivittäiset raha-asiat - kysy Nordeasta (*Nordea Suomi*):

https://www.youtube.com/playlist?list=PLWR_LdTW2hb9Vg2Mfplh-zdHu-bSmnQjO

OMASTA TERVEYDESTÄ HUOLEHTIMINEN

NIVELVERKKO-sivulla geriatriin ylilääkäri Minna Löppösen luento ”Miten varjella toimintakykyä hyvää vanhuutta varten” (Nivelverkko):

<https://www.youtube.com/watch?v=4nlgAo9ltAU>

OMAKANTA- palvelun esittely (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos):

<https://www.youtube.com/watch?v=g5EPzX7YQfk&feature=youtu.be>

Introducing Kanta Services in English (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos):

<https://www.youtube.com/watch?v=OMzVIAIYJHE&feature=youtu.be>

KELAN LÄÄKEKORVAUS: Lääkekorvausjärjestelmä muuttuu 2016

(Kelakanava): https://www.youtube.com/watch?v=W7yT_GJs0h0&list=PLcHnb7gsysA67-Fke8fOWOhvuFIPPuqbR&index=1

SYDÄN- JA VERISUONITERVEYS:

Asiaa verenpaineesta (Sydänliitto): <https://www.youtube.com/watch?v=n3fjsQVIPJU>

Verenpaineen mittaaminen (Apteekki): <https://www.youtube.com/watch?v=ejjBF2KzcdI>

Tunne pulssisi, Ehkäise aivoinfarkti ranneotteella (Tunne Pulssisi):

<https://www.youtube.com/watch?v=imlB6tD7ROA>

Mitä kolesteroli on (Becel pro.activ): https://www.youtube.com/watch?v=Q266B8iw_q4

Aivoverenkiertohäiriö - 8/10 voitaisiin ehkäistä (Aivoliitto ry):

<https://www.youtube.com/watch?v=DiuJDtlnkv8>

Sydänliiton Sydän-videoita mm. liikunnasta, ravitsemuksesta, kolesterolista ja mielenhyvinvoinnista:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLh79RBB3e0_xULO0NzpOiQ9q4qCFngF-C

HENGITYSLIITON VIDEOITA (Hengityслиitto):

Verkkoluento sarja - Astma: https://www.youtube.com/playlist?list=PL_J3yMteTVjjLRFjI_PRqzv9EhNtg8NN

[list=PL_J3yMteTVjjLRFjI_PRqzv9EhNtg8NN](https://www.youtube.com/playlist?list=PL_J3yMteTVjjLRFjI_PRqzv9EhNtg8NN)

Verkkoluento sarja - Astman omahoito: https://www.youtube.com/playlist?list=PL_J3yMteTVjgWGXJflCHTwWbFIF_ilwuj

[list=PL_J3yMteTVjgWGXJflCHTwWbFIF_ilwuj](https://www.youtube.com/playlist?list=PL_J3yMteTVjgWGXJflCHTwWbFIF_ilwuj)

Verkkoluento sarja - Uniapnea: https://www.youtube.com/playlist?list=PL_J3yMteTVji8ioi4tjBIXY8TfUO6e7Jk

[list=PL_J3yMteTVji8ioi4tjBIXY8TfUO6e7Jk](https://www.youtube.com/playlist?list=PL_J3yMteTVji8ioi4tjBIXY8TfUO6e7Jk)

OMASTA TERVEYDESTÄ HUOLEHTIMINEN

MUISTI JA AIVOTERVEYS:

Suomen Muistiasiantuntijat ry:n videoita muistisairauksiin liittyvistä käytännön asioista (Suomen muistiasiantuntijat ry):

https://www.youtube.com/playlist?list=PL6QmOK_-JOF_bXH_zGTEB4fs4rrEnIq_R

Salon Muistiyhdistyksen Monikulttuurinen muisti -projektin videoita aivoterveystä, muistihäiriöistä, muistitutkimuksista, muistisairaana kohtamisesta sekä itsemääräämisoikeudesta ja oikeudellisesta ennakoinnista suomeksi sekä persian, darin, venäjän, somalin ja arabian kielille dubattuina.

(Monikulttuurinen muisti-projekti):

<https://www.youtube.com/channel/UCRlt5R8pzHjrLPyOxx97L7Q/videos>

DIABETES:

Diabeetikon hypoglykemia (Diabetesliitto Suomi):

<https://www.youtube.com/watch?v=CsRZbzwWSZ8>

TERVEELLINEN RUOKAVALIO:

Terveyttä ruokavaliosta - Hyvän ruokavaliion aineksia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta): <https://www.youtube.com/watch?v=hqJ5FoUY3W8>

Syö hyvää -sivuston videoita (Syö hyvää):

Lautasmalli: <https://www.youtube.com/watch?v=souWaEbTnYM>

Ateriarytmi: <https://www.youtube.com/watch?v=ikBl-heljll>

Vatsan toiminta: https://www.youtube.com/watch?v=_USv07_XvDc

Suolan käyttö: <https://www.youtube.com/watch?v=7X6l9HnD6sQ>

Rasvat: <https://www.youtube.com/watch?v=MA4qcluWwxk>

Lisää kasviksia: <https://www.youtube.com/watch?v=neKUFcmkVv4>

Proteiinit: <https://www.youtube.com/watch?v=dcFS3rY-R7A>

B12-vitamiini / MTV3:n Studio 55-ohjelmassa geriatrian ja neurologian erikoislääkäri Raimo Sulkavan haastattelu (www.studio55.fi):

<http://www.studio55.fi/terveys/article/b12-supervitamiini-mita-puutos-aiheuttaa-katso-video/3348138>

OMASTA TERVEYDESTÄ HUOLEHTIMINEN

LIIKUNTA

Nivelverkon sivulla geriatrian ylilääkäri Minna Löppösen luento aiheesta ”Hyvä tasapaino on tärkeää” (Nivelverkko):

<https://www.youtube.com/watch?v=KLXjFICl7eM>

Kuntopolis Seniori 365 -sivuston videoita omatoimiseen liikuntaan (Fysiopolis):

Tasapainoharjoituksia: <https://www.youtube.com/watch?v=ecmUHJaOgZI>

Lämmittelyjumppa: <https://www.youtube.com/watch?v=vtxl5X8lItU>

Tuolijumppaa: https://www.youtube.com/watch?v=o8N_NZwn5ps

<https://www.youtube.com/watch?v=TcQmPZ2aSDo>

Useita videoita mm. lihasvoima- ja tasapainoharjoituksia sekä venyttelyjä

(Jumppakissa): <https://www.youtube.com/c/jumppakissa/playlists>

Kunnossa kaiken ikää -liikuntavideoita mm. kuntosaliharjoitteluun (Kunnossa

kaiken ikää): <https://www.youtube.com/channel/UC6amooiVBeCIOMuH7dfL5qA>

Hengitystä helpottavia ja harjoitettavia harjoituksia (Hengityслиitto):

<https://www.youtube.com/watch?v=fmAcTmPMHjw>

”Aivojumppaharjoituksia” (Soili Mäkäraänen):

https://www.youtube.com/playlist?list=PLLBHMn7_qS3wlGq2Ao62WD6pvVZmpoYIV

Seniori 365 - Aivojumppa (Fysiopolis): <https://www.youtube.com/watch?v=l-fmhuXBPrq>

OMASTA TERVEYDESTÄ HUOLEHTIMINEN

KIPU JA KIVUN LIEVITYS:

Mitä kipu on (*Hallitsekipu*):

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=qwmBty2jJNk

Kivun lääkkeetön hoito (*Hallitsekipu*):

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=cBrslSiLOMI

Akuutin kivun lääkehoito (*Hallitsekipu*):

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=SmlfUxHNj_k

Kroonisen kivun lääkehoito (*Hallitsekipu*):

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=CAGfml87tcs

Kivun kasvot - tarinoita kroonisesta kivusta (*Suomen Kipu ry*):

<https://www.youtube.com/watch?v=i2ys8jDzS5M>

TUKI- JA LIKUNTAELINVAIVOIHIN LIITTYVIÄ HARJOITTEITA:

Käypä hoito -sivustolla useita videoita: Liikeharjoituksia mm. alaselkäkipuun, niskakipuun, polvinivelrikkoon ja lonkkanivelrikkoon (*www.kaypahoito.fi*):

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/liikuntaharjoitteluvideot>

Liikkeitä niska-hartiaseudun kipuun (*Tasapainopiste*):

<https://www.youtube.com/watch?v=OvjIGsbds4k>

Liikkeitä lonkkakipuun (*Tasapainopiste*): <https://www.youtube.com/watch?v=ud5qIBFperk>

Treeniohjeita selkävasta toipumiseen (useita videoita) (*Jumppakissa*):

https://www.youtube.com/playlist?list=PLv6QsTgLY8WVLOeuqK-rLni85kwhLrL_I

Selkävasta helpottavia asentoja (*FysioNova*):

<https://www.youtube.com/watch?v=GPT9jbiO4PY>

OMASTA TERVEYDESTÄ HUOLEHTIMINEN

Turun Kriisikeskuksen rentoutusvideoita useilla kielillä (*Turun Kriisikeskus*):

Suomeksi: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLQrDfDsAYFmfjcMywAwz6T4NEIWA-JRud>

English: https://www.youtube.com/playlist?list=PLQrDfDsAYFmeBtvIETkN_HUKz443IBYmA

Arabic: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLQrDfDsAYFmf8gespkVWWMQICuDGVAMl>

Dari: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLQrDfDsAYFmc5xdITPGrbleGu4GL90IKw>

Persian: https://www.youtube.com/playlist?list=PLQrDfDsAYFmf_g00AIobQ3jc38k7FI7Lo

Somali: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLQrDfDsAYFmeQTxKTBW8RfXmRfXphQHcA>

Soranî Kurdish: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLQrDfDsAYFmeJlI3Lva2KwVfVzbsGMXVb>

HYVÄ UNI:

Unettomuus ja jaksaminen (*SATSHP*): https://www.youtube.com/watch?v=_MW-M3lfjuw

Vaikuta hyvään uneen (*SATSHP*): <https://www.youtube.com/watch?v=MQ8RSmtGE6c>

Rentoutumisen merkitys (*SATSHP*): <https://www.youtube.com/watch?v=Sk-M4zPWGRk>

Edistynyt rentoutusharjoitus (*SATSHP*):
<https://www.youtube.com/watch?v=xo3gOjYjHOo>

Asteittain etenevä rentoutus (*Mielenterveystalo*): <https://www.youtube.com/watch?v=oxxnkIPUoYM&list=PLmRIUGcN-9ISmNIYfOyiIQCc2pGalgXxC&index=4>

Hyvä nukkuma-asento (*FysioNova*): <https://www.youtube.com/watch?v=bK9ZAV0my9M>

USEITA VIDEOITA ÄÄNENHUOLTOON (*HUSvideot*):

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLCZzrYviq-26ExvYHjF9O-7oGB5k5JOY->

Ohjeita korvantauskojeen käyttäjille (*HUSvideot*):

<https://www.youtube.com/watch?v=3w4RsEL-3nY>

OMASTA TERVEYDESTÄ HUOLEHTIMINEN

ASTMALÄÄKKEET JA MUITA HENGITYSTEIHIN LIITTYVIÄ VIDEOITA:

Apteekki.fi -sivulla useita videoita, joissa opastetaan eri astmalääkkeiden ottamisessa. (*www.apteekki.fi*): <http://www.apteekki.fi/apteekin-neuvot/annosteluvideot.html>

Pullopuhallus (*Allergia-, iho- ja astmaliitto*): <https://www.youtube.com/watch?v=3lqJMfBKLVo>

Nenäsuihkeen käyttö (*Allergia-, iho- ja astmaliitto*):
<https://www.youtube.com/watch?v=36MO3cgpGxE>

Nenäkannun käyttö (*Allergia-, iho- ja astmaliitto*):
<https://www.youtube.com/watch?v=thI-S5Xc7Ss>

SILMÄTIPAT JA -VOITEET:

Silmätippojen annostelu (*Tays*): https://www.youtube.com/watch?v=_aqFgF6Mnwg

Silmävoiteen laitto (*HUSvideot*): https://www.youtube.com/watch?v=V8Y8_to84Sw

Silmän luomireunan hoito (*HUSvideot*): <https://www.youtube.com/watch?v=4yqwfroJG8E>

HYGIENIA:

Käsien pesu (*Meidän perhe*): <https://www.youtube.com/watch?v=gZOS0ULPx4E>

Desinfioi kädet oikein (*KiiltoClean*): <https://www.youtube.com/watch?v=9ntoDJ34WZE>

6 simppeä ohjetta, joilla voit välttää ruokamyrkytykseltä
(*Elintarviketurvallisuusvirasto EVIVA*): <https://www.youtube.com/watch?v=Tvl0-Emm-g8>

6 simple steps to avoid food poisoning (*Elintarviketurvallisuusvirasto EVIVA*):
https://www.youtube.com/watch?v=lf_-DqzTcic

MIELLEN HYVINVOINTI - MIELENTERVEYSSEURAN NEUVONTAVIDEOITA

(*Mielenterveystalo.fi*)

TIETOA IKÄIHMISTEN MIELENTERVEYDESTÄ:

Useita videoita mm. surun ja kriisien kohtaaminen, yksinäisyyden torjuminen sekä eläkkeelle jääminen ja vanheneminen.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLmRIUGcN-9IRY-yupu60RjtPBMdY9jdMM>

MASENNUKSEN OMAHOITO:

Useita videoita mm. masennuksen tunnistaminen, avun hakeminen sekä välineitä masennuksen taltuttamiseen.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLmRIUGcN-9IQ-7XGFe-yafbltmlwlfYH_

AHDISTUKSEN OMAHOITO:

Useita videoita mm. ahdistuksen kohtaaminen, hoitoon hakeutuminen ja ahdistuksen hallinta arjessa.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLmRIUGcN-9IS_FrvsugW4KlbYcilykQqy

TIETOA SAIRASTUNEEN LÄHEISELLE:

Useita videoita, jotka tarkoitettu ensisijaisesti henkilöille, joiden läheisellä on psyykinen sairaus. Videoissa on hyviä ajatuksia myös muille läheisille.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLmRIUGcN-9IRXqinYYXvKEPmflzRnIjBZ>

ALKOHOLIN JUOMISEN HALLINTA:

Useita videoita mm. juomisen haitat, vaaran merkit ja riskikartoitus.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLmRIUGcN-9IR7GqSXqx3ORioHJQ6cSI16>

TYÖKALUJA MIELENHYVINVOINTIIN:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLmRIUGcN-9ISmNIYfOyilQCc2pGajgXxC>

TIETOA MAAHANMUUTTAJILLE:

Sivuille on koottu tietoa mielenterveyden aiheista, mielenterveyden ylläpitämisestä sekä maahanmuuton aiheuttamista muutoksista kielillä **suomi, arabia, englanti, kurdi-sorani, somalia ja venäjä**. Videona sivujen esittely, kuunneltavia harjoituksia sekä kirjallista materiaalia eri kielillä.

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/default.aspx>

MIELLEN HYVINVOINTI

Turun Kaupunkilähetyksen IKÄTUKI-toiminta (Eloisa ikä):

<https://www.youtube.com/watch?v=ThzTwpFAwjM>

Senioripysäkki: yksilö- ja ryhmämuotoista tukea 60+ vuotiaalle Turussa

(Tukenasi - Turun Kaupunkilähetys ry): <https://www.youtube.com/watch?v=jpY9jKhq94w>

Monimuotoinen ystävätoiminta SPR Varsinais-Suomen piirissä (Suomen Punainen

Risti Varsinais-Suomen piiri): <https://www.youtube.com/watch?v=XH6335g5-Pc>

Ystäväpiiri-toiminta - lääke yksinäisyyteen (Vanhustyön keskusliitto):

<https://www.youtube.com/watch?v=bSEn9eWtpsw>

Etsivän ja Löytävän vanhustyön videodokumentti (Eloisa ikä):

https://www.youtube.com/playlist?list=PLBIleAZyt0uNYqf2lz_-SLIJODOPLocDO

TOISEN HENKILÖN AVUSTAMINEN JA APUVÄLINEITÄ ARKEEN

Näkövammaisen henkilön avustaminen (*Näkövammaisten keskusliitto*):

Hei voinko auttaa? Näin kohtaat näkövammaisen:

<https://www.youtube.com/watch?v=aIzURqkkU38> (subtitle in english)

Puoli askelta edellä - näin opastat turvallisesti:

<https://www.youtube.com/watch?v=YggegIFWs9U> (subtitle in english)

Portaissa avustaminen: Pyörätuoli (*Invalidiliitto ry*): <https://www.youtube.com/watch?v=uDEHrAT6UxY&index=8&list=PLBy3hl-qMQfPTSIANvvovRMxc2eRapYx4>

NIVELVERKON sivulla Turun seudun esteettömyysasiamies Jaana Solasvuon luento ”Turvallinen koti ja asuinympäristö” erilaisista apuvälineistä ja esteettömyysratkaisuista (*Nivelverkko*): <https://www.youtube.com/watch?v=ahUiY9ivcFM>

SIVUJA, JOILLA USEITA VIDEOITA ERILAISISTA APUVÄLINEISTÄ:

Näyttelytila HAMK:n videoita (*Näyttelytila HAMK*):

https://www.youtube.com/channel/UCVIVzkyYFousbjPCuBgMuWA/videos?view=0&sort=dd&shelf_id=0

Tietoa pienapuvälineistä -sivun videoita (*Tietoa pienapuvälineistä*):

https://www.youtube.com/channel/UCsXIIVf4LxTs-yXFmsclHnQ/videos?view=0&sort=dd&shelf_id=0

Teknologiaalainamo -sivun videoita erilaisista teknisistä apuvälineistä

(*Teknologiaalainamo*): https://www.youtube.com/channel/UC_B8IjYpRQkCgecGGvxHA/videos?shelf_id=0&sort=dd&view=0

Avirismyymälän videoita mm. suurennuslaitteista (*Avirismyymälä*):

<https://www.youtube.com/user/Avirismyymala/videos>

Erilaisten nosto- ja siirtymisapuvälineiden käytöstä löytyy RESPECTALTA monipuolinen koulutusvideosarja. Kouluttaja Håkan Skenhede puhuu englantia, mutta hän myös näyttää miten välineet toimivat.

(*Respecta.fi, Respecta koulutus: Kylpyhuoneeseen ja takaisin*)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLQwGDGHZNEfj0uweDkoKObRuhTR5zCWmr>

OMAISHOITAJAT

Mitä omaishoito on? (Seniori365.fi): <https://www.youtube.com/watch?v=L4LA5n3zyo4>

Mistä tunnistan olevani omaishoitaja? (Seniori365.fi):

<https://www.youtube.com/watch?v=pK-ucoFI7-k>

Mitä tukea omaishoitaja voi saada? (Seniori365.fi):

<https://www.youtube.com/watch?v=Z9JXDtNWe3g>

Ansiotyön ja läheisen hoitamisen yhteensovittaminen (Annastiina Vesterinen):

<https://www.youtube.com/watch?v=rz0PYwCJTPI>

Vinkkejä omaishoitajan jaksamisen tukemiseen (Mielenterveystalo):

<https://www.youtube.com/watch?v=4EIPtirWlpc>

ERILAISIA OMAISHOITOTILANTEITA

Hyvin me täällä kotona äidin kanssa pärjätään (Omaishoitajaliitto ry):

<https://www.youtube.com/watch?v=W6zpf7hqwNs>

Mistä saan äidille apua? (Omaishoitajaliitto ry):

<https://www.youtube.com/watch?v=NCIPiqELOOQ0>

Yksin äitinä ja omaishoitajana? (Omaishoitajaliitto ry):

<https://www.youtube.com/watch?v=kg4wjxilJHc>

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry:n Auttava omaisen-hankkeen videoita (Auttava omainen):

https://www.youtube.com/playlist?list=PLYOljOJKaA0Xfms_gFe76NEqGLU_VmVsn

VINKKEJÄ SIIRTYMISTILANTEISIIN (Kuntoutuksen edistämisyhdistys):

Omaishoitajan siirtotaidot: Vuoteesta siirtyminen:

<https://www.youtube.com/watch?v=O3h9mch3QZs>

Omaishoitajan siirtotaidot: Istumasta seisomaan nousun ohjaus:

<https://www.youtube.com/watch?v=tCp2rVQ9G8Q>

Omaishoitajan siirtotaidot: Siirtyminen pyörätuolista wc-istuimelle:

<https://www.youtube.com/watch?v=prASQt4Phe4>

OMAISHOITAJAT

Kelan kuntoutus omaishoitajille (Pirjo K. Tikan luento aiheesta) *(Kelakanava)*:

https://www.youtube.com/watch?v=eNXj9K_-iTE

Vammaisten maahanmuuttajien tukikeskus Hilman videoita omaishoidosta useilla eri kielillä *(Vammaisten maahanmuuttajien tukikeskus Hilma)*:

Suomi, tekstitetty <https://www.youtube.com/watch?v=XqS24D8q9JE>

Englanti: <https://www.youtube.com/watch?v=ljjHXWTabYs>

Arabia: <https://www.youtube.com/watch?v=ixiBsR6QtoE>

Venäjä: https://www.youtube.com/watch?v=Ixs0RHV_Ktk

Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n videoita omaishoidosta useilla kielillä (tekstitys suomeksi) *(Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry)*:

Arabia: https://www.youtube.com/watch?v=D6w_AJLMF4U

Somali: https://www.youtube.com/watch?v=iVFK4BBCoKU&list=PLRL58R_8kHKOjw9a_uxrUNUplxOfePtt

Venäjä: https://www.youtube.com/watch?v=mTNtjFVj0tl&list=PLRL58R_8kHKOjw9a_uxrUNUplxOfePtt&index=2

KODINHOITO

Kodinhoito-ohjeita Martoilta, runsaasti erilaisia videoita (*MartatTV*):

- Siivous:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLQxWGVGqOO9teU--yfe_cy_7oyM8IKWnn
- Pyykinpesu ja tekstiilihuolto:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLQxWGVGqOO9uvGFliQfNYsTC4yApe-EF3>
- Lajittelu, kierrätys ja jätehuolto: https://www.youtube.com/playlist?list=PLQxWGVGqOO9sAYS0IXULWuDaTyqUSs2_E
- Käsityövinkit: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLQxWGVGqOO9vy5mFHGrb7PZshVx7uQyI4>

Kodinhoito-ohjeita Suomen Pakolaisavulta. Ilman puhetta tehtyjä videoita mm. siivoukseen, pyykinpesuun ja kaupassa käyntiin liittyen

(*Pakolaisapu Vertaiskoto*): <https://www.youtube.com/user/VertaisKoto/videos>

Kodinhoito-ohjeita HOAS:lta, englanninkielinen tekstitys (*HOAS_fi*):

- Jätteiden lajittelu, lukot, asunnon lämpötila ja ilmastointi ym.
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLcsYOyDn2zyc7NJIRE6zv6HZV2HxxTotu>
- Siivous:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLcsYOyDn2zyfKZKzpk4EBqtl0HeWK-IMX>
- Vesi- ja viemärilaitteet:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLcsYOyDn2zycZP04NXr5ABdJwFEEdyIXV>
- Sulakkeet ja lamput:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLcsYOyDn2zycQ2bbgQotalfnZ8wIDZc-ie>

Ilmanvaihtventtiiliin puhdistus (*Suomen Isännöintiliitto*):

<https://www.youtube.com/watch?v=Fztou47Xk98>

RUOANLAITTO- JA LEIVONTARESEPTIVIDEOITA löytää internetistä helposti. Tähän on koottu joitakin sivuja, joissa esitellään myös yleisempiä valmistusohjeita:

- K-ruoka - Näin onnistut (*K-ruoka*):
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLI4QjzTPtbg8JAji5u0HFOAxkMnsV-FhA>
- Yhteishyvä (*Yhteishyvä*):
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL90AAAEF19IF564CF>
- Valio - Vinkit ruoanlaittoon ja leivontaan (*Valio*):
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL4I0A8B28A7A3A299>

TIETOTEKNIikka: ÄLYPUHELIMEN KÄYTTÖ

Mukanetti ry:llä useita videoita älypuhelimien käyttöön liittyen, esimerkkinä Lumia-puhelin (Windows). (Mukanetti ry)

https://www.youtube.com/channel/UC1eTJFQJ_8L4vWq9gs9jqxw

Tieto- ja viestintäteknikkakoulun kurssi älypuhelimien käytöstä, esimerkkinä Lumia-puhelin (Windows). Sivuilta löytyy useita eri videoita. (www.tvtkoulu.fi)

<http://tvtkoulu.fi/tutuksiwpl/>

Tieto- ja viestintäteknikkakoulun kurssi älypuhelimien käytöstä, esimerkkinä iOS-puhelin. Sivuilta löytyy useita eri videoita. (www.tvtkoulu.fi)

<http://tvtkoulu.fi/tutuksios/>

Tieto- ja viestintäteknikkakoulun kurssi älypuhelimien käytöstä, esimerkkinä Samsung-puhelin (Android). Sivuilta löytyy useita eri videoita. (www.tvtkoulu.fi)

<http://tvtkoulu.fi/androidpuh/>

+60 PUHELINSOVELLUS on ikäihmisille suunnattu mobiilisovellus. LähiVerkko-sivulla neuvontavideot sovelluksen lataamiseen ja käyttöön.

(www.lahiverkko.fi): <http://lahiverkko.fi/plus60/>

Kolme vinkkiä kännykän kuuluvuuden parantamiseen kotona (Viestintävirasto

Kommunikationsverket): <https://www.youtube.com/watch?v=l4kjewNAPVM>

INTERNETIN ITSEPUOLUSTUSKURSSI (Safeinternetfi):

<https://www.youtube.com/watch?v=99r6yv30vL4>

Kolme vinkkiä mobiililaajakaistan toimivuuden parantamiseen kotona

(Viestintävirasto Kommunikationsverket): <https://www.youtube.com/watch?v=XG38JLy9IBA>

TIETOTEKNIikka

VANHUSTYÖN KESKUSLIITON SENIORSURF-NEUVONTAVIDEOT
(*Vanhustyön keskusliitto*):

Sopivan tietokoneen hankkiminen: https://www.youtube.com/watch?v=U2I6CoLmBVk&index=14&list=PLROoTIwfS6qFsdFIBLoyLVNTyXv_nIQ

Resurssien hallinta - Kansiot ja tiedostot järjestykseen:
https://www.youtube.com/watch?v=CFoMUzsZWLk&index=13&list=PLROoTIwfS6qFsdFIBLoyLVNTyXv_nIQ

Näin lähetät sähköpostiviestin ja liitetiedoston: https://www.youtube.com/watch?v=5fj_jiHIo-Q&index=12&list=PLROoTIwfS6qFsdFIBLoyLVNTyXv_nIQ

Tabletilla ja älypuhelimella langattomaan lähiverkkoon (Android):
https://www.youtube.com/watch?v=9uMEEMV-s2k&index=15&list=PLROoTIwfS6qFsdFIBLoyLVNTyXv_nIQ

iPadilla ja iPhonella langattomaan lähiverkkoon: https://www.youtube.com/watch?v=b8fOgQf5h7w&index=16&list=PLROoTIwfS6qFsdFIBLoyLVNTyXv_nIQ

Näin siirrät kuvat digikamerasta tietokoneelle: https://www.youtube.com/watch?v=W_sfrOYdoxc&index=10&list=PLROoTIwfS6qFsdFIBLoyLVNTyXv_nIQ

Näin siirrät kuvat tabletilta ja älypuhelimelta pilvipalveluun:
https://www.youtube.com/watch?v=aD8ISIo3Io&index=11&list=PLROoTIwfS6qFsdFIBLoyLVNTyXv_nIQ

Sovellusten lataaminen ja poistaminen tabletilla ja älypuhelimella (Android):
<https://www.youtube.com/watch?v=vSxgFjSPmvs>

Sovellusten lataaminen ja poistaminen iPhonella ja iPadilla (iOS):
<https://www.youtube.com/watch?v=4BY4ELz3HNw>

FACEBOOK tunnusten hankinta ja Facebookin käyttö (*Lähi Verkko*):
<https://www.youtube.com/watch?v=JL7ePuSuAsw>

Kuinka käytät **TWITTERIÄ** (*Otavan opiston oppimateriaalit*):
<https://www.youtube.com/watch?v=Clv2aH7zqZ4&index=13&list=PLQ28MPVjcJsm5zteTbawJ-lvjakECrWtK>

TIETOTEKNIikka

FIREFOX-INTERNETSELAIMEN KÄYTTÖ (*Otavan Opiston Oppimateriaalit*):

Selaimen lataaminen tietokoneelle:

<https://www.youtube.com/watch?v=gl0HeK7XlhQ&index=1&list=PL49729210891764DC>

Kirjanmerkkien käyttö:

<https://www.youtube.com/watch?v=mAVQ-gBgGik&index=2&list=PL49729210891764DC>

Selaimen sivuhistorian ja välimuistin tyhjennys:

<https://www.youtube.com/watch?v=mNwStijby58&index=3&list=PL49729210891764DC>

Selaimen välilehti, ikkuna ja etsi-toiminto:

<https://www.youtube.com/watch?v=Snx6XtaoBA8&index=4&list=PL49729210891764DC>

SÄHKÖPOSTIN KÄYTTÖ (Gmail-sähköposti)

Gmail-sähköpostin ja Google-tilin luominen sekä liitteen lähettäminen sähköpostissa, ohjeet antaa Markku Toivola Eläkeliiton Raision yhdistyksestä (*Markku Toivola*): <https://www.youtube.com/watch?v=YyIvCF9CdP8>

Viestin lähettäminen ja vastaanottaminen (*Otavan Opiston Oppimateriaalit*):

<https://www.youtube.com/watch?v=9QepaHxs8Zs&index=5&list=PL49729210891764DC>

Asetukset, allekirjoitukset ja lomaviesti (*Otavan Opiston Oppimateriaalit*):

<https://www.youtube.com/watch?v=yJBskQsuSc4&list=PL49729210891764DC&index=6>

SKYPEN KÄYTTÖ

Kuinka otat Skypeen käyttöön? (*Otavan Opiston Oppimateriaalit*):

https://www.youtube.com/watch?v=xqMBWwI_lbxY

Kuinka käytät Skypeä? (*Otavan Opiston Oppimateriaalit*):

https://www.youtube.com/watch?v=tKiUmaO_ludc&list=PLQ28MPVjcJsm5zteTbawj-lvjakECrWtK&index=12

TURKU: FÖLILLÄ LIIKKUMINEN JA VINKKEJÄ MITÄ TEHDÄ MM. LÄHITORI, KIRJASTO, LIIKUNTA

Fölillä liikkuminen (Tukenasi - Turun Kaupunkilähetys ry):

<https://www.youtube.com/watch?v=7eFt8JhigvU>

Lähitori Iso-Heikki, tietoa ja toimintaa ikäihmisille (Tukenasi - Turun Kaupunkilähetys ry):

<https://www.youtube.com/watch?v=70Iot9TXduE>

Impivaaran uimahallissa toimiminen (Tukenasi - Turun Kaupunkilähetys ry):

<https://www.youtube.com/watch?v=Slz0gXMny38>

Turun kaupungin liikuntapalvelukeskuksen videoita eri liikuntapaikkojen toiminnasta (Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus):

Ulkokuntoilulaitteiden käyttöohjeet: <https://www.youtube.com/watch?v=xofjWO9xTiU>

Kuntosalin ABC-kurssit: <https://www.youtube.com/watch?v=7WRxu2In3Do>

Aarnen talli Kupittaaan urheiluhallissa: <https://www.youtube.com/watch?v=NkEuqPqhhF0>

Kupittaaan maaumala: <https://www.youtube.com/watch?v=rdxAy7VVaE4>

Ispoisten uimaranta: <https://www.youtube.com/watch?v=RN7DHO8Wvol>

Kupittaaan tekojäärata: <https://www.youtube.com/watch?v=OkvIK2CsITE>

Varissuon jäähalli: <https://www.youtube.com/watch?v=ZtNBKhazVrM>

Turun kaupungin kirjaston videoita kirjaston käyttöön liittyen (TKUkirjasto):

Lainaus: <https://www.youtube.com/watch?v=3EzOoUrbhU>

Palautus: <https://www.youtube.com/watch?v=zodJ4uJR12M>