



Tarkista koti turvalliseksi

soite

Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystalvelukuntayhtymä

Yleinen turvallisuus / yhteydenpito	Kyllä	Ei
Onko puhelimeen asennettu / lähellä hätänumero 112?		
Onko turvapuhelin käytössä?		
Harjoitatko lihasvoimaa ja tasapainoa väh. 2-4 kertaa viikossa?		
Ovatko silmälasit / kuulolaitteet kunnossa?		
Otatko lääkkeit oikeina annostuksina ja oikeaan aikaan?		

Paloturvallisuus	Kyllä	Ei
Onko asunnossa toimivat ja oikein sijoitetut palovaroittimet?		
Ovatko alkusammutusvälineet (sammukspeite) saatavilla?		
Onko keittiössä turvaliesi, kahvinkeitin automaattikatkaisimella?		
Ovatko sähkölaitteet, -johdot ja pistorasiat kunnossa?		

wc, suihku / kylpytilat	Kyllä	Ei
Onko wc- ja pesutiloissa riittävästi oikein sijoitettuja tukikahvoja tai -kaiteita ja muita apuvälineitä?		
Ovatko lattiapinnat luistamattomat (liukuesteipit)?		
Onko wc-istuin sopivan korkuinen?		
Onko suihkutila esteetön ja turvallinen?		
Avautuuko wc:n ovi wc:stä katsottuna ulospäin?		

Kotiympäristössä liikkuminen	Kyllä	Ei
Ovatko päivittäin tarvittavat käyttöesineet helposti saatavilla?		
Ovatko kulkuväylät helppokulkuiset (ei irtotavaraa, sähköjohtoja tai mattoja, joihin voi kompastua)?		
Ovatko kynnykset tarpeeksi matalat?		
Onko porrasturvallisuus riittävä (kaiteet, turvaportti, valaistus)?		
Mahtuuko tiloissa liikkumaan apuvälineen kanssa?		
Onko sänky sopivan korkuinen?		
Ovatko käytössä olevat apuvälineet riittävät ja asianmukaiset?		
Onko yövaloja tai liikkeentunnistinvaloja?		
Ovatko sisä- ja ulkojalkineet sopivat, tukevat ja luistamattomat?		

Ulkotilat / ulkona liikkuminen	Kyllä	Ei
Ovatko pihapiirin kulkuväylät helppokulkuiset ja talvella hiekoitetut?		
Onko porrasturvallisuus riittävä (kaiteet, valaistus)?		
Onko pihapiirin valaistus riittävä?		

Huomioitavaa:

Tarkista koti turvalliseksi -toimintaohje

Useat tekijät lisäävät ikäihmisten kaatumisalttiutta ja vaarantavat asumisturvallisuutta. Parhaimmillaan asumisturvallisuuden parantaminen ja kaatumisten ehkäisy on ennakointia; poistetaan tai vähennetään hyvissä ajoin turvallisuutta vaarantavia tekijöitä.

Voit käyttää tarkistuslistaa oman kotisi turvallisuuden kartoittamiseen. Jos vastasit yhteen tai useampaan kysymykseen ”ei”, mietithän yhdessä läheistesi tai asiantuntijoiden kanssa toimenpiteitä asian parantamiseksi.

Kodin turvallisuutta ja liikkumista kotiympäristössä on usein mahdollista parantaa järjestämällä ja sijoittamalla tavaroita ja huonekaluja uudelleen. Kodin turvallisuuteen liittyviä asioita voi pohtia yhdessä omaisten kanssa tai kysyä vinkkejä ja neuvoja Soiten sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta. Ensisijaisesti muutostöistä vastuu on asiakkaalla.

Mikäli liikkumiskyvyssä ilmenee ongelmia, voi lisätietoja mahdollisista apuvälineistä tiedustella lähimmästä Soiten toimipisteestä.

Lisätietoja asumisturvallisuuteen löytyy muun muassa:

www.soite.fi

www.ikainstituutti.fi

www.vtkl.fi

Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystalvaelukuntayhtymä Soite

Mariankatu 16-20
67200 KOKKOLA
puh. 06 826 4111 (vaihde)
www.soite.fi

