



Tarkista koti turvalliseksi



Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue Soite

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 pohdita 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:

- [Soiten nettisivustosta](#)
- [Ikäinstituutin nettisivustosta](#)
- [Vanhustyön keskusliiton nettisivustosta](#)

Yleinen turvallisuus/yhteydenpito

- Onko puhelimeen asennettu/lähellä hätänumero 112 kyllä ei
- Onko turvapuhelin käytössä kyllä ei
- Harjoitatko lihasvoimaa ja tasapainoa väh. 2-4 kertaa viikossa kyllä ei
- Ovatko silmälasit/kuulolaitteet kunnossa kyllä ei
- Otatko lääkkeet oikeina annostuksina ja oikeaan aikaan kyllä ei
- Löytyykö kotoasi toimiva taskulamppu kyllä ei

Paloturvallisuus

- Onko asunnossa riittävä määrä toimivia ja oikein sijoitettuja palovaroittimia (1 kpl/60 m²) kyllä ei
- Ovatko alkusammutusvälineet (sammutuspeite) saatavilla ja osaatko käyttää niitä kyllä ei
- Onko keittiössä turvaliesi, kahvinkeitin automaattikatkaisimella kyllä ei
- Ovatko sähkölaitteet, -johdot ja pistorasiat kunnossa kyllä ei

Wc, suihku/kylpytilat

- Onko wc- ja pesutiloissa riittävästi oikein sijoitettuja tukikahvoja tai -kaiteita ja muita apuvälineitä kyllä ei
- Ovatko lattiapinnat luistamattomat (liukuesteteipit) kyllä ei
- Onko wc-istuin sopivan korkuinen kyllä ei
- Onko suihkutila esteetön ja turvallinen kyllä ei
- Avautuuko wc:n ovi wc:stä katsottuna ulospäin kyllä ei

Kotiympäristössä liikkuminen

- Ovatko päivittäin tarvittavat käyttöesineet helposti saatavilla kyllä ei
- Ovatko kulkuväylät helppokulkuiset (ei irtotavaraa, sähköjohtoja tai mattoja, joihin voi kompastua) kyllä ei
- Ovatko kynnykset tarpeeksi matalat kyllä ei
- Onko porrasturvallisuus riittävä (kaiteet, turvaportti, valaistus) kyllä ei
- Mahtuuko tiloissa liikkumaan apuvälineen kanssa kyllä ei

Onko sänky sopivan korkuinen kyllä ei

Ovatko käytössä olevat apuvälineet riittävät ja asianmukaiset kyllä ei

Onko yövaloja tai liikkeentunnistinvaloja kyllä ei

Ovatko sisä- ja ulkojalkineet sopivat, tukevat ja luistamattomat kyllä ei

Ulkotilat/ulkona liikkuminen

Ovatko pihapiirin kulkuväylät helppokulkuiset ja talvella hiekoitetut kyllä ei

Onko porrasturvallisuus riittävä (kaiteet, valaistus) kyllä ei

Onko pihapiirin valaistus riittävä kyllä ei

Huomioitavaa:

Lisätietoa kodin turvallisuudesta ja onnettomuuksien torjunnasta:

Keski-Pohjanmaan pelastuslaitos, Kustaa Aadolfinkatu 76, 67200 Kokkola, puh. 040 829 4111

Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue Soite

Mariankatu 16-20, 67200 Kokkola

puh. 06 826 4111 (vaihde), www.soite.fi

Löydät meidät instagramista: [@soite_hoitojahoiva](https://www.instagram.com/soite_hoitojahoiva)


Hoito ja hoiva