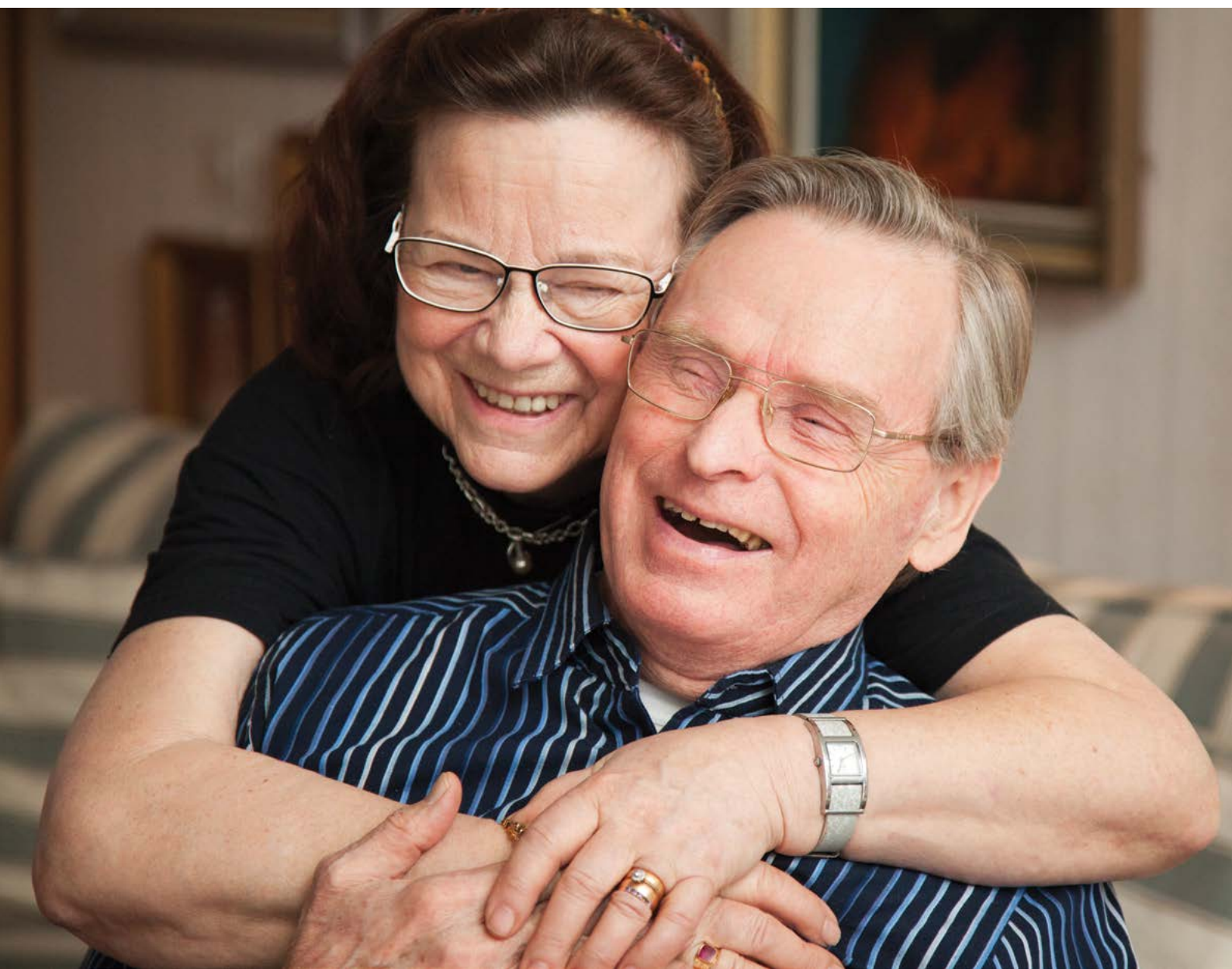


Turvallisia vuosia



Tietoa tapaturmien ehkäisemiseksi
iäkkäille ja heidän läheisilleen



Ihmisellä on vain yksi henki

WWW.KOTITAPATURMA.FI

Turvallista elämää kotona

Vietämme suuren osan ajasta kotona, ja siksi alttiutapaturmalle on suuri juuri siellä. Suomessa sattuu vuosittain yli 1,5 miljoonaa fyysistä vammaa, jotka aiheutuvat yleisimmin koti- ja vapaa-ajan tapaturmista. Suurin osa iäkkäille sattuvista tapaturmista aiheutuu kaatumisista ja putoamisista. Sairaalahoidossa hoidetaan vuosittain yli 30 000 kotitapaturmassa loukkaantunutta yli 65-vuotiasta henkilöä.

Suuri osa näistä tapaturmista olisi vältettävissä ja tapaturmaton elämä on mahdollista iästä riippumatta. Tapaturmia voidaan ehkäistä tiedostamalla kotitapaturmiin liittyviä vaaranpaikkoja sekä pitämällä hyvää huolta omasta terveydestä ja hyvinvoinnista.

Turvallisia vuosia – Tietoa tapaturmien ehkäisemiseksi iäkkäille ja heidän läheisilleen

Tapaturmien ehkäisyverkosto 2023

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, www.ehyt.fi

Finanssiala ry, www.finanssiala.fi

Liikenneturva, www.liikenneturva.fi

Liikenne- ja viestintävirasto Traficom, www.traficom.fi

Maanpuolustuskoulutusyhdistys, www.mpk.fi

Muistiliitto, www.muistiliitto.fi

Poliisihallitus, www.poliisi.fi/poliisihallitus

Pääesikunta, www.puolustusvoimat.fi

Sisäasiainministeriön pelastusosasto, www.pelastustoimi.fi

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, www.stm.fi

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö, www.spek.fi

Suomen Punainen Risti, www.punainenristi.fi

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto, www.suh.fi

Tapaturmavakuutuskeskus, www.tvk.fi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, www.thl.fi

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto, www.tukes.fi

Työturvallisuuskeskus, www.ttk.fi

Työterveyslaitos, www.ttl.fi

Asiantuntijana erityisasiantuntija Satu Havulinna, THL
Kannen kuva: Paula Myöhänen / Suomen Punainen Risti
ISBN: 978-951-658-193-7
Helsinki 2023



Kuvat: Samuli Raappana / Suomen Punainen Risti

Iäkkäälle

Valppaus arjen askareissa ja pienetkin turvallisuutta lisäävät muutokset kodissa ovat usein riittäviä tapaturmien ehkäisykeinoja. Omasta terveydestäsi ja toiminta- ja liikkumiskyvystäsi huolehtimalla sekä huolellisella sairauksien hoidolla ennaltaehkäiset tapaturmia ja niistä seuraavia vammoja. Keskustele omasta turvallisuudestasi ja tapaturmien ehkäisemisestä myös läheistesi, oman lääkärin sekä kotiin palveluita tuovien henkilöiden, kuten kunnan kotihoidosta vastaavan henkilön, terveyden- tai sairaanhoitajan kanssa.

Iäkkään läheiselle

Omaiset ja läheiset ovat tärkeässä roolissa iäkkäiden kotitapaturmien ehkäisyssä. Omaisten tuntee iäkkään tavat ja ympäristön ja pystyy tunnistamaan paikkoja, joissa vaaratilanteita voi tapahtua. Iäkkään voi olla myös helpompi kertoa läheisille esimerkiksi kaatumispelosta kuin vaikkapa lääkärille. Tällöin päästään nopeasti puuttumaan asioihin ja miettimään keinoja ennaltaehkäistä tapaturmia.

Pienetkin toimet tapaturmien ehkäisemiseksi ovat ensiarvoisen tärkeitä. Joskus voi riittää ystävän tuki ja puhuminen tai se, että mennään yhdessä kävelylle tai tehdään ruokaa. On tärkeää muistaa, että kotona päättäen on aina iäkkäällä, ja turvallisuutta parantavat muutostyöt on tehtävä yhteisymmärryksessä iäkkään kanssa.

Toimintakyky tuo turvallisuutta

Vaalimalla hyvää terveyttä ja toimintakykyä sekä huolehtimalla sairauksien hoidosta voit vähentää tapaturmavaaraa ja lisätä arjen turvallisuutta. Säännöllinen liikunta, riittävä ja monipuolinen ravinto, sopiva lääkitys sekä hyvän mielialan ylläpitäminen ovat hyvän terveydentilan kulmakiviä.

Liikunta edistää terveyttä ja turvallisuutta

Arkiliikunnan sekä liikuntaharrastusten avulla voit ylläpitää turvallista suoriutumista jokapäiväisistä askareista. Arkiliikuntaa on kaikki päivittäisten askareiden yhteydessä tapahtuva liikkuminen. Reipas arkiliikunta on monin tavoin hyödyllistä toimintakyvyn säilyttämiseksi. Omilla valinnoilla voit lisätä arkiliikunnan määrää esimerkiksi nousemalla portaat hissien sijasta tai kävelemällä kauppaan.

- Terveyden ja toimintakyvyn ylläpitoon suositellaan reipasta liikkumista (esimerkiksi kävelyä) yhteensä 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai rasittavaa liikkumista (esimerkiksi hiihtoa tai kuntopyöräilyä) yhteensä 1 tunti 15 minuuttia viikossa sekä lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta parantavaa liikkumista ainakin 2 kertaa viikossa. Lisäksi suositellaan kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein. Suositellun liikuntamäärän voi kerryttää vaikka pieninä muutaman minuutin mittaisina liikuntajaksoina viikon mittaan, sen mukaan mikä itsestä tuntuu hyvältä muistaen unen ja levon tärkeyden.

Iäkkäänä tulisi harjoittaa lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta 2–3 kertaa viikossa. Monet jumput harjoittavat samanaikaisesti näitä ominaisuuksia. Lihasvoimaa voit ylläpitää ja kehittää myös voimaharjoittelulla kotona tai kuntosalilla. Hyviä tasapainoharjoittelumuotoja ovat esimerkiksi liikkuminen luonnossa, hiihto ja tanssiminen.

Liikuntaharjoittelu on mukavaa ja virkistävää, kun löydät itsellesi sopivat liikuntalajit tai liikuntaryhmän. Muun muassa kuntien liikuntatoimi ja palvelukeskukset järjestävät iäkkäille sopivia liikuntaryhmiä.

Liikuntaharjoittelu tulee tehtyä kuin huomaamatta yhdessä toisten kanssa – siksi kannattaa etsiä mieleinen liikuntaryhmä tai sopia ystävän kanssa liikkumisesta. Älä unohda myöskään luonnossa liikkumista. Marjastaminen, sienestäminen ja kalastaminen pitävät tehokkaasti yllä liikkumiskykyä ja tuovat iloa ja virkistystä mielelle.

Liikuntatapaturmilta ja rasitusoireilta vältyt, kun teet liikuntaharjoittelun aina turvallisesti omaa kehoa ja vointia kuunnellen. Sairaana ei saa harjoitella, mutta tervehtyvä on tärkeää lähteä liikkeelle, kun vointi sen sallii. Pitkä vuodelepo ja paikallaan



Kuva: Samuli Raappana / Suomen Punainen Risti

oleminen heikentävät nopeasti jalkojen lihasvoimaa, mikä puolestaan lisää esimerkiksi kaatumisalttiutta.

UKK-instituutin liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille löytyy internetistä osoitteesta

- www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja UKK-instituutti ovat tuottaneet työvälaineitä kaatumisvaaran arvioimiseksi:

- www.ukkinstituutti.fi/kaatumisseula/materiaalia
- www.thl.fi/ikina

- Jos olet epävarma, mikä on sinulle turvallista liikuntaa, kysy neuvoa lääkäriltä, terveydenhoitajalta tai liikunta-alan ammattilaiselta. Kursseilla ja ryhmissä saat ohjaajalta neuvoja siihen, miten juuri sinun on hyvä liikkua turvallisesti, sekä ohjausta liikuntalajiesi vaatiman peruskunnon, taitojen ja tekniikan kehittämiseksi. Liikuntaturvallisuutta on se, että et harrasta liikuntaa sairaana tai alkoholin vaikutuksen alaisena.

Mieli virkeänä

Virkeä mieli ja jaksaminen ovat tärkeitä asioita tapaturmien ehkäisyssä. Väsymys, unettomuus ja masentuneisuus voivat aiheuttaa unohtelua, liikkumisen epävarmuutta ja huolimattomuutta ja näiden seurauksena lisätä alttiutta tapaturmille.

Iäkkään masentuneisuus voi olla seurausta toimintakyvyn muutoksista, puolison menetyksestä, alkavasta muistisairaudesta tai yksinäisyydestä. Masennuksen syy tulee aina selvittää, jotta siihen saa oikeanlaista apua ja tukea. Lääkityksestä voi joskus olla apua mielialan parantamisessa, mutta lääkäriltä tulee muistaa kysyä mielialalääkkeiden mahdollisista vaikutuksista kaatumisalttiuteen. Hyvä tukiverkko, ystävät ja harrastukset pitävät mielen virkeänä. On tärkeää lähteä kotoa muiden seuraan vaikkapa palvelukeskusten tarjoamiin harraste- tai liikuntaryhmiin.

Unettomuus tai huonosti nukkuminen voi lisätä tapaturmavaaraa. Jos sinulla on uni- tai nukkumishäiriöitä, niiden poistamiseksi on muitakin keinoja, kuin lääkitys. Säännölliset nukkumaanmeno- ja heräämisajat ja yksilöllisen vuorokausirytmien kunnioittaminen auttavat pääsemään uneen ja parantavat unen laatua. Unilääkkeiden käyttö voi lisätä alttiutta tapaturmille siksi niiden tarpeellisuudesta kannattaa keskustella lääkärin kanssa.



Kuva: Joonas Brandt / Suomen Punainen Risti

lääkään alkoholisuositus

Suosittelun mukaan 65 vuotta täyttäneen ei tulisi kerralla juoda **kahta annosta enempää**. Viikoittaisen alkoholimäärän ei ole hyvä ylittää seitsemää annosta.



Sosiaali- ja terveysministeriön Alkoholiohjelman suositus ylärajaksi

Alkoholi lisää tapaturmariskiä

Tapaturmien välttämiseksi alkoholia tulisi iäkkäänä käyttää erityisen harkitusti ja huomattavasti aiempaa pienempiä määriä kerralla. Iäkkäänä elimistö reagoi alkoholiin eri tavalla kuin nuorempana. Jo pienetkin annokset voivat päihdyttää ja heikentää tasapainon säätelyä, koordinaatiota sekä havaintokykyä ja lisätä näin myös kaatumisalttiutta.

Sairaudet ja lääkkeet voivat voimistaa alkoholin vaikutusta. Jos käytät esimerkiksi uni-, nukahtamis- tai mielialalääkitystä, selvitä aina lääkäriltä, voiko kyseistä lääkettä käyttäessä nauttia alkoholia. Alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutukset voivat olla yllättäviä, mikä tulee huomioida myös autolla liikkeelle lähtiessä.

Lääkkeet ja sairaudet

Joudutko päivittäin käyttämään useita lääkkeitä? Tunnetko, että lääkkeiden ottamisen jälkeen esimerkiksi väsyttää tai huimaa? Jos vastasit kyllä, sinun kannattaa keskustella lääkärin kanssa lääkityksestäsi ja sen vaikutuksista tapaturmavaaraan, erityisesti kaatumisalttiuteen sekä onnettomuusriskin kasvuun autoillessa. Erityisen tärkeää se on silloin, jos käytössäsi on keskushermoston toimintaan vaikuttavia lääkkeitä, kuten uni-, nukahtamis-, mieliala- tai rauhoittavia lääkkeitä, tai muisti-sairauden hoitoon käytettävää lääkitystä.

Myös useiden lääkkeiden yhtäaikainen käyttö voi aiheuttaa haittavaikutuksia, kuten tasapainon tai liikkeiden suorittamisen häiriöitä, ja sitä kautta altistaa kaatumiselle. Pyydä lääkäriäsi tarkistamaan lääkityksesi säännöllisesti vähintään puolivuositain. Omin päin reseptilääkkeiden käyttöä ei tule lopettaa.

Lääkärin määräämät lääkkeet tulee aina ottaa määrättyinä annostuksina ja sovittuun aikaan päivästä. Lääkärin määräämien lääkkeiden ottaminen ajallaan voi jopa olla edellytys turvalliselle autolla ajamiselle. Lääkeannostelija tai lääkejakelupalvelu helpottaa lääkkeiden käyttöä ja seurantaa. Jakelupalvelua tarjoavat useimmat apteekit.

Turvallinen lääkitys:

- Keskustele lääkärin kanssa myös käyttämästäsi käsikauppalääkkeistä ja luontaistuotteista.
- Ota vain sinulle määrättyjä lääkkeitä.
- Noudata tarkasti lääkkeiden käyttöohjeita.
- Palauta vanhentuneet ja ylimääräiset lääkkeet apteekkiin.
- Lue lisää lääkkeitä ja alkoholisti Ehkäisevän päihdetyön EHYT ry:n oppaasta: www.ehyt.fi/fi/ikaantyneet-1



Kuva: Vo Thuy Tien / Pexels

Ravinto ratkaisee

Liian vähäinen syöminen, pitkät ruokailuvälit tai yksipuolinen ruoka voivat heikentää muun muassa liikkumiskykyä ja siksi altistaa tapaturmille ja kaatumisille. Monipuolinen ja maittava ruoka sekä riittävä nesteiden saanti on tärkeää iäkkäänä.

Ruoasta on saatava tarpeeksi proteiinia, ravintoaineita, D-vitamiinia ja kuituja. Proteiini ylläpitää lihaksiston kuntoa ja on siksi tärkeää iäkkään liikkumiskyvyn kannalta. Proteiinia saa esimerkiksi lihasta ja maitotuotteista. Ellet syö monipuolisesti, voi olla tarpeen käyttää D-vitamiinilisää, erityisesti talviseen aikaan kun auringon valoa on vähän.

Iäkkäänä ei tarvitse yleensä laihduttaa tai noudattaa tiukkaa ruokavaliota, ellei siihen ole jotain erityistä terveydellistä syytä. On tärkeää syödä monipuolista ja maistuvaa ruokaa sekä nauttia riittävästi nesteitä, mieluiten hyvässä seurassa. Ravitsemusneuvojalta ja muilta terveydenhoidon ammattilaisilta voit saada neuvoja monipuolisesta ruoasta. Ravitsemuksen säännöllinen arviointi auttaa pysymään kunnossa.

Tapaturmien pelko

Tapaturmia ei kannata pelätä, mutta on luonnollista olla huolissaan siitä, että jotain

voi sattua. Varovaisuus voi auttaa estämään tapaturmia. Liian voimakas pelko ja varovaisuus voi kuitenkin lisätä tapaturmavaaraa.

Jos tapaturmien pelko rajoittaa arkeasi, on hyvä puhua asiasta läheisten tai hoitajan kanssa. Miettimällä, onko pelko aiheellista ja mistä se johtuu, voidaan suunnitella turvallisuutta lisääviä muutoksia, kuten hankkia esimerkiksi liesivahti tai automaattikatkaisijalla varustettu kahvinkeitin.

Kaatumispelko on yleistä etenkin liukkailla talvikeleillä. Laittamalla liukuesteet kenkiin ja ottamalla kävelysauvat tai kävelykepin mukaan on paljon turvallisempaa ulkoilla. Liukuesteitä on monenlaisia ja sopivat löytyvät kokeilemalla. Kysy kenkäkauppialta tai suutarilta neuvoa.

Käyttämällä lonkkasuojaimia voi välttyä lonkkamurtumalta. Suojaimia on erilaisia malleja ja kokeilemalla löytyy sopiva malli, jota on mukava käyttää.

Talvella kaikkein liukkaimmilla keleillä on järkevää olla lähtemättä ulos, ellei ole aivan pakko. Korvaa päivän lenkki silloin vaikka kotijumpalla tai porraskävelyllä.

Ulkoilu on turvallisempaa ja myös mukavampaa, kun on seuraa. Pyydä naapuri tai ystävä mukaan. Ulkoiluseuraa voi saada myös esimerkiksi oman kunnan, kaupungin tai järjestöjen lähimmäispalvelusta tai ystävälityksestä.

Koti turvalliseksi

Kotona voi tehdä monenlaisia järjestelyjä arkielämän helpottamiseksi. Turvallinen koti syntyy ennakoimalla. Kodin vaaranpaikat kannattaa miettiä ja tehdä tarpeellisia turvallisuutta parantavia muutoksia hyvissä ajoin, ennen kuin tapaturma ehtii tapahtua.

Ympäristö esteettömäksi

Kun kodin kulkureiteillä ei ole turhia tavaroita ja törröttäviä matonkulmia, kävely on turvallista, vaikka jalka ei enää nousisikaan kovin korkealle. Esteettömät kulkuväylät eteisessä, käytävissä ja portaissa varmistavat myös mahdollisimman nopean ja turvallisen pelastautumisen esimerkiksi tulipalon sattuessa. Kynnykset kannattaa poistaa tai madaltaa ja kiinnittää sähköjohdot seinään, ettei niihin kompastu.

Pidä eteistilat ja käytävät vapaina irtotavaroista. Seinää vasten sijoitetut kaapit kengille ja vaatteille helpottavat eteisen pitämistä järjestyksessä. Sijoita ulko-oven lähelle tukeva istuin, jolla voit riisua ja pukea jalkineet tai kenkien liukuesteet.

Repsottava matonkulma tai alta luistava matto on liian usein kaatumisen syy. Apuväline kulkee myös matolla huonosti. Valitse

siksi aina matto, joka on lyhytnukkainen ja jonka pohja on liukumaton tai hanki maton alle erillinen liukueste. Tarkista myös maton alapinnan materiaali. Jotkut materiaalit jättävät maton alla olevan lattian liukkaaksi, kun maton siirtää tai vie tuuletettavaksi. Joskus voi olla hyvä luopua matoista kokonaan.

Portaikossa kulkeminen helpottuu, kun askelmat ovat selvästi havaittavia ja erottuvia. Porrasaskelmiin voi kiinnittää esimerkiksi värikästä liukuestetarraa lisäämään näkyvyyttä ja ehkäisemään liukastumista. Portaikossa on oltava myös riittävä valaistus. Asenna valokatkaisijat sekä portaiden ylä- että alapäähän. Liiketunnistimella toimivat valot portaikossa lisäävät turvallisuutta. Ajasta kulkureitin valot palamaan riittävän pitkäksi aikaa, että ehdit ylös tai alas, vaikka joutuisit välillä levähtämään.



Kuva: Samuli Raappana / Suomen Punainen Risti

Lattia pitäväksi

Asunnon lattiapinnan materiaalin pitävyyttä voi parantaa. Lattiaa ei kannata vahata liukkaaksi. Myös pöly lattialla lisää liukkaita – siisteys on siis myös tapaturmien ehkäisyä. Kiviainespohjaisen lattian voi käsitellä luistamattomaksi tarkoitukseen kehitetyllä aineella.

Liukuestesukat ovat hyvä apu, jos lattia-materiaali olisikin hieman luistava. Sisäkenkien ja aamutossujen tulee olla pitäväpohjaiset ja kantapään takaa kiinnitettävät.

Riittävästi valoa

Riittävä, häikäisemätön valaistus sisällä ja ulkona parantaa turvallisuutta ja helpottaa arkea. Hyvin valaistussa ympäristössä on helppo hahmottaa tila ja kulkureitit sekä suoriutua arjen askareista.

Eri puolilla asuntoa tulee olla riittävästi valokatkaisijoita. Sytytä valot hyvissä ajoin ennen pimeän tuloa, ettet joudu hapuilemaan pimeässä. Liiketunnistimella varustetut valaisimet ovat käteviä niin sisällä kuin ulkona. Jätä yöksi jokin valo päälle kulkureitille WC:hen sekä esimerkiksi keittiöön. Näin yöllä huoneistossa liikkuminen on turvallisempaa.

Hyvä valaistus ei häikäise. Häikäisyä voi vähentää heijastamalla valon huoneeseen katon tai seinän kautta. Kaihtimet ja markiisit tasoittavat ulkoa tulevaa häikäisyä tehokkaasti. Kun siirryt kirkkaasta ulkoilmasta sisälle, seisahda hetkeksi, jotta silmät tottuvat vähäisempään valoon ja liikkuminen on turvallisempaa.

- Hyvästä näkökyvystä huolehtimalla voit vähentää kaatumisalttiutta ja myös muiden tapaturmien vaaraa. Säännölliset käynnit optikolla tai silmälääkärillä ja silmälasien uusiminen aina tarpeen mukaan parantavat turvallisuutta. Pidä silmälasit myös puhtaana. Hyödyllisiä apuvälineitä näkökyvyn heikentyessä

ovat esimerkiksi isonäppäinpuhelin, suurinumeroiset kello ja suurennuslasi-valaisimet.

Turvallinen kylpyhuone

Kylpyhuoneessa turvallisuutta parantavat tukikahvat ja kaiteet suihkutilan seinissä sekä WC-pöntön ja pesualtaan vieressä. Niiden sijoitteluun kannattaa pyytää apua kunnan apuvälineistä vastaavalta henkilöltä. Kun suihkussa seisominen alkaa tuntua työläältä tai suihkussa silmät kiinni tasapaino tuntuu huteralta, tarvitaan suihkutuolia. Tukevasti seinään kiinnitettävä kääntötuoli on turvallisin. Tuoli ei luista pois alta, ja sen voi kääntää pois tieltä, kun sitä ei tarvita.

Kylpytiloissa paras lattiamateriaali on hieman karhea. Tavallisen laatta- tai muovilattian turvallisuutta voi parantaa liukuestemattojen avulla. Sellainen tulisi olla ainakin suihkutilassa, kylpyammeessa ja lattialla siinä kohdassa, johon astutaan alas saunan lauteilta. Suihkussa pesuaineet ja -välineet kannattaa sijoittaa käden ulottuville sellaisessa korissa, josta ne eivät pääse putoamaan lattialle.

Saunan kiuas suojataan aina tukevalla, puisella kaiteella. Sauna ei ole kuivauspaikka pyykeille eikä säilytyspaikka tavaroille. Sauno aina seurassa, mikäli mahdollista. Silloin apu on lähellä, jos esimerkiksi löylyssä alkaa huimata tai tarvitset tukea lauteille nousuun. Muista juoda tarpeeksi vettä saunoessa, koska nestehukka voi aiheuttaa huimausta.

Käytä kylpyhuoneessa vain kosteisiin tiloihin suunniteltuja sähkölaitteita. Pistorasiin ei saa koskea suihkun tai kylvyn aikana sähköiskun vaaran vuoksi.

Turvallisesti keittiössä

Kokkaaminen on mukavaa, mutta keittiössä esimerkiksi huolimaton liedien käyttö voi lisätä tapaturmavaaraa. Kotitalouksien sähkölaitteista selvästi yleisin tulipalojen aiheuttaja on sähköliesi.

Huolellisuus on tärkeää aina kun käytät liettä. Sammuta liesi aina käytön jälkeen tai jos poistut keittiöstä vähäksikin aikaa. Nosta pannut ja kattilat pois liedeltä heti ruoan valmistuttua.

Liesivahti on hyvä apuväline. Se valvoo liedien lämpötilaa ja käyttöaika ja katkaisee virran automaattisesti, jos liesi kuumenee liikaa tai on liian pitkään päällä. Vahti voidaan asentaa niin vanhaan kuin uuteenkin lieiteen. Liesivahdin voi ostaa tai vuokrata. Liesivahdin asentaa hyväksytty sähköasentaja. Hyvä vaihtoehto on myös turvaliesi, jonka ajastin sammuttaa virran automaattisesti tietyn ajan kuluttua.

Älä säilytä liedien lähetyvillä mitään helposti syttyvää materiaalia, kuten talouspaperia, patakintaita tai astiapyyhettä.

Keittiön turvallisuutta voi lisätä monilla pienillä keinoilla:

- Varmista keittotason hyvä valaistus.
- Sijoita useimmin käytetyt keittiötavarat ja ruoka-aineet helposti saataville käden ulottuville. Jos keittiössä kuitenkin pitää kurkotella yläkaappeihin, pohdi turvajakkaran hankkimista. Turvajakkara on leveät askelmat ja

tukinoja, josta voi pitää kiinni tikkailla noustessa ja laskeutuessa.

- Noudata sähkölaitteiden käyttö- ja huolto-ohjeita. Irrota ne pistokkeista käytön jälkeen. Tarkista laitteiden kunto säännöllisesti ja vaihda vialliset laitteet uusiin.
- Käytä astian- ja pyykinpesukonetta vain silloin, kun olet kotona. Pidä vesihanat suljettuina, kun laite ei ole käytössä.

Ensiapuvälineet saatavilla

Hyvin varustettu ensiapulaukku voi pelastaa tapaturman sattuessi. Tarkista laukun sijainti ja sisältö aika ajoin, jotta tapaturman sattuessi välineet löytyvät sieltä helposti. Käytettyäsi mitä tahansa ensiapulaukun sisältöä täydennä laukku ensi tilassa niin, että se on aina toimintavalmiina. Ensiapulaukkuja, joissa on tarvittavat varusteet, voi ostaa Punaiselta Ristiltä, retkeilyliikkeistä, turvavälineliikkeistä ja tavarataloista.

Turvallisuutta on myös omien ensiaputaitojen pitäminen ajan tasalla. Silloin osaat toimia, jos itsellesi tai läheisellesi sattuu tapaturma. Ensiapuohjeet on kerrattava aika ajoin. Ensiapuoppaan voi ostaa Punaisesta



Kuva: Samuli Raappana / Suomen Punainen Risti

Rististä (www.punainenristinkauppa.fi), ja ensiapuohjeisiin voi tutustua myös internetissä (www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet).

Apuvälineet ja turvalaitteet käyttöön

Korkeajalkainen tukeva tuoli helpottaa tuolista nousemista ja sängynjalkoihin laitettavat korokkeet sängystä nousua. Apuvälineet antavat turvaa arjen toimiin aina keittiön pienapuvälineistä liikkumista turvaaviin välineisiin, kuten rollaattoriin.

Turvalaitteiden lainaamisesta kannattaa keskustella paikallisen apuvälinelainaamon tai kotihoidon henkilökunnan kanssa, koska heillä on yleensä paljon käytännön kokemusta hyvistä ja toimivista turvalaitteista. Laitteita myyvät eri yritykset, joista useimmat toimivat verkkokauppoina. Laitteisiin voi käydä tutustumassa erilaisissa neuvontapisteissä ennen ostopäätöksen tekemistä.

Lisätietoa turvalaitteista:

- www.ikateknologiakeskus.fi/julkaisut/oppaat

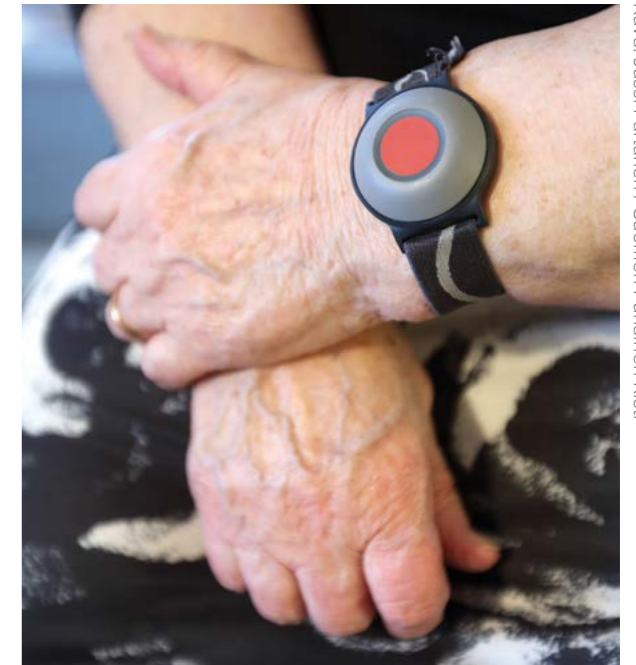
Vanhuuteen varautumisesta:

- www.vanheneminen.fi
- Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonta: <https://vtkl.fi/toiminta/korjausneuvonta>

Hyödyllinen puhelin

Tärkeät numerot kannattaa tallentaa puhelimeen. Tällaisia ovat hätänumero, terveyskeskuksen tai lääkärin numero sekä läheisten ja ystävien numerot. Pidä nämä numerot myös puhelinmuistiossasi esimerkiksi yöpöydällä. Tallenna läheisimpien ihmiesi puhelinnumerot kännykkään muodossa ”ICE + nimi” (ICE = In Case of Emergency eli hätätapauksessa). Näin varmistat, että hätätilanteessa läheisesi tavoitetaan nopeasti.

Matkapuhelin tulee ladata riittävän usein ja pitää mukana, taskussa tai kaulapussukassa, myös kotona. Turvapuhelin ja



Kuva: Jussi Partanen / Suomen Punainen Risti

siihen liittyvä rannehälytys ovat hyviä hankintoja, sillä niiden avulla apua saa nopeasti, jos jotain sattuu. Rannehälytys antaa turvaa vain silloin, kun se on mukana, eli pidä se ranteessasi myös suihkussa ja saunassa.

Soittaminen hätänumeroon:

Laita hätänumero 112 näkyväälle paikalle asuntoon, esimerkiksi ilmoitustaululle tai yöpöydän vierelle. Soita hätänumeroon, kun

- olet saanut tai epäilet saaneesi sairauskohtauksen
- olet vakavasti loukkaantunut
- joudut onnettomuuteen
- huomaat tulipalon syttyneen.

Soittaessasi hätänumeroon tärkeää on, että

- vastaat rauhallisesti sinulle esitettyihin kysymyksiin
- toimit sinulle annettujen ohjeiden mukaan
- lopetat puhelun vasta, kun saat siihen luvan.

Lataa myös 112 Suomi -mobiilisovellus ja hyväksy puhelimen paikannus. Sovelluksen avulla tieto sijainnistasasi välittyy automaattisesti, kun soitat hätäkeskukseen. Tämä nopeuttaa hätäpuhelun käsittelyä ja avunsaantia.

Huolellisuus tulen ja tupakan kanssa

Tulipalon välttämässä olennaista on huolellisuus ja varovaisuus. Tulta on käsiteltävä aina huolellisesti eikä palavaa kynttilää saa jättää hetkeksikään ilman valvontaa.

Kynttilä pitää aina laittaa tukevasti palamattomalle alustalle tai painaa tukevasti kynttilänjalkaan. Kynttilä sijoitetaan mieluiten keskelle pöytää ja varmistetaan vielä, ettei esimerkiksi kattovalaisin ole kynttilän yläpuolella. Ikkunalauta tai kirjahyllyn reuna eivät ole hyviä paikkoja kynttilälle. Led-kynttilä on hyvä vaihtoehto oikealle kynttilälle.

Tupakointi on suuri paloturvallisuusrisi. Vuoteessa tai sohvilla maata ei pidä milloinkaan tupakoida. Jos tupakoit, tee se mieluiten ulkona. Sammuta savuke aina huolellisesti, äläkä koskaan jätä puoliksi poltettua savuketta tuhkakupin reunalle. Ole erityisen huolellinen tupakoidessasi, jos käytät alkoholia tai väsymystä lisääviä lääkkeitä. Nukahtaminen savuke kädessä sohvalle on usean tulipalon syy.

Pelastava palovaroitin

Jokaisen asunnon jokaisessa kerroksessa on oltava vähintään yksi palovaroitin alkavaa 60 neliometriä kohti. Varminta on asentaa palovaroitin eteiseen ja lisäksi jokaiseen makuuhuoneeseen.

Palovaroittimen paristo on tarkistettava kerran kuussa ja vaihdettava uuteen ainakin kerran vuodessa, jos käytössäsi on tavallinen paristo. Palovaroittimen lisälaitteen avulla paristo voidaan sijoittaa sopivalle korkeudelle seinälle, mikä helpottaa pariston vaihtamista. Palovaroitin tulisi vaihtaa uuteen viimeistään joka kymmenes vuosi.

Sammutusvälineet ajan tasalla

Sammutuspeitteen tulee kuulua kodin perusvarusteisiin. Kiinnitä peite omassa kotelossaan seinälle sellaiseen paikkaan, josta se on nopeasti saatavilla. Opettele peitteen käyttämistä ennakolta.

Kotiin voi hankkia myös käsisammuttimen. Sammuttimen käyttö pitää opetella hyvin ennalta ja sammutin tulee säilyttää paikassa, josta sen saa nopeasti käyttöön.

Kodin sammutin tulee tarkistuttaa valtuutetussa sammutinhuoltoliikkeessä kahden vuoden välein. Omakotiasujalle kuuluu myös rakennuksen ja sen laitteiden hoitaminen ja huolto.

- Varmista, että kaikki asunnossa asuvat ja säännöllisesti vierailevat tietävät, minne sammutusvälineet on sijoitettu.
- Selvitä, mitkä ovat asunosi poistumisreitit. Ethän säilytä näillä reiteillä tavaroita, jotka voivat vaikeuttaa liikkumista? Varmista, että pääset kulkureittiä ulos mahdollisimman nopeasti myös apuvälineen kanssa.

Tulipalon sattuessa:

Jos omassa asunnossasi palaa:

- Poistu ulos.
- Sulje ovet perässäsi poistuessasi asunnosta.
- Auta muitakin poistumaan.
- Soita 112 turvallisesta paikasta.
- Opasta palokunta paikalle.
- Poistuessasi käytä rappuja. Hissiin voit jäädä loukkuun.

Jos naapurissa tai rappukäytävässä palaa:

- Pysy omassa asunnossasi ja pidä ovi kiinni. Savu on hengenvaarallista ja tappaa nopeasti.
- Älä koskaan mene savuiseen rappukäytävään.
- Soita 112.
- Tiivistä oven raot esimerkiksi kostealla pyyhkeellä.
- Odota pelastajia parvekkeella tai avoimen ikkunan äärellä.
- Herätä pelastajien huomio huutamalla tai heiluttamalla käsiäsi.

Ulkona liikkuminen

Liikkuminen päivittäin myös ulkona on tärkeää, mutta erittäin liukkaalla säällä on järkevää vaihtaa ulkoliikunta tilapäisesti sisäliikuntaan. Tarkista kelitilanne esimerkiksi paikallisuutisista tai tilaa liukkausvaroitus puhelimeesi. Talvikeleillä liiku rauhallisesti ja valitse kengät kelin mukaan. Hämäränä ja pimeänä vuodenaikana muista aina myös heijastin.

Pysy pystyssä

Liikkeelle lähtiessä kannattaa unohtaa turha kiire. Varaa riittävästi aikaa ja liiku harkiten. Hyvä etukäteisuunnittelu kannattaa: Mikä on turvallisempi reitti? Mitkä tiet aurataan ja hiekoitetaan yleensä ensin? Onko reitillä levähdyspaikkoja? Mikä bussivuoro ajetaan matalalattia-autoilla? Olisiko saatavilla palvelulinjaa, jonka voisi soittaa hakemaan lähempää kotoa? Olisiko järkevää ottaa taksi, jos aamulla on liukasta? Kelivaroituksia jalankulkijoille tarjoavat myös Ilmatieteen laitoksen internet-sivut (www.fmi.fi). Joissakin kaupungeissa osoitteesta liukastumisvaroitus.fi voit tilata ilmaisen tekstiviestipalvelun, joka tarvittaessa varoittaa liukkaasta kelistä.

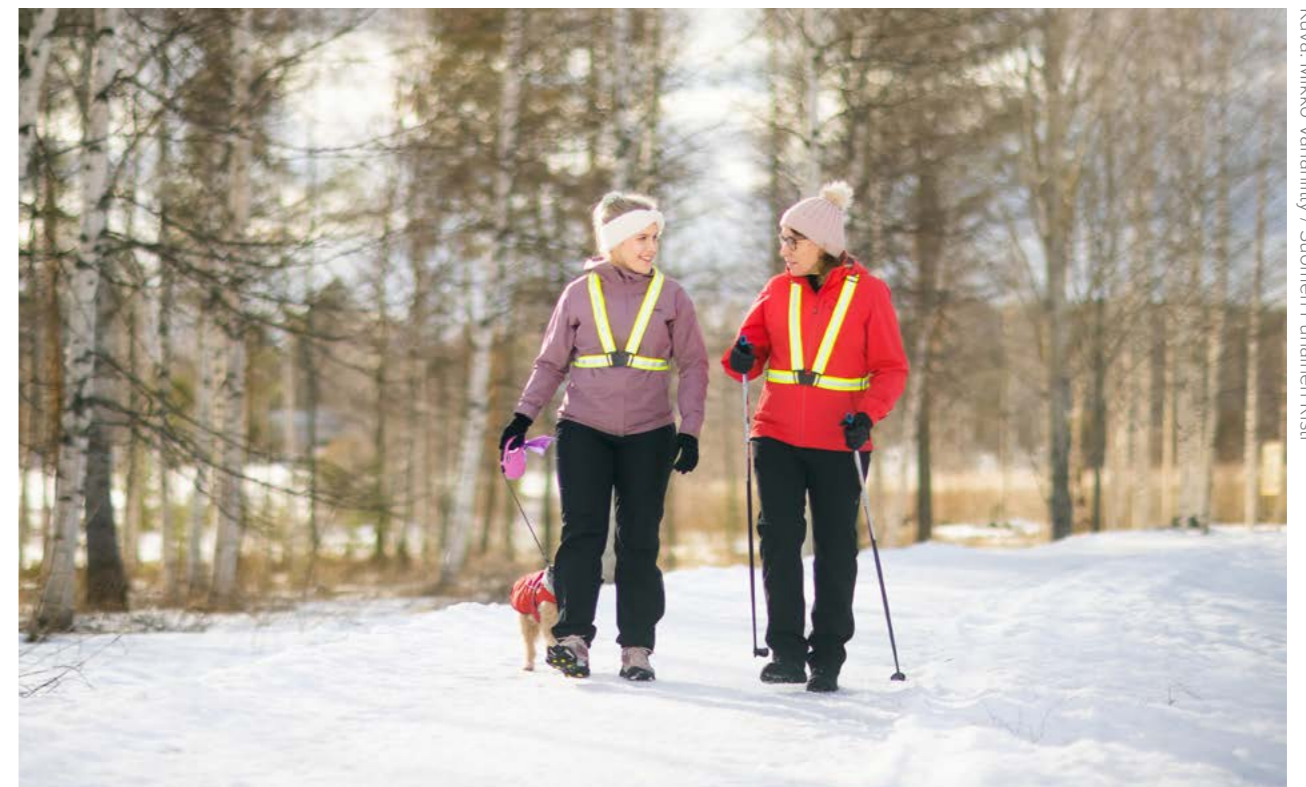
Liukastumisten ehkäisemiseksi kulkuväylien auraaminen ja hiekoittaminen tulisi

olla hyvin hoidettu. Tarvittaessa kunnossapitoa voi vaatia kunnalta, jos kyseessä on yleinen alue tai katu. Jos kyseessä on esimerkiksi piha-alue, kunnossapidosta vastaa kiinteistön omistaja.

Pihalla kaiteet ja käsijohteet antavat tukea ja turvaa liikkumiseen. Pihan valaistus lisää turvallisuutta.

Turvalliset jalkineet

Kävelijän tärkeä turvaväline ovat hyvät kengät. Erityisesti talvella kengiltä vaaditaan seuraavia ominaisuuksia: pehmeä pohjamateriaali, voimakkaasti kuvioitu pohja, 5–8 mm syvät urat ja matala, leveä kanta. Joissakin kengissä on myös niin sanottu pitopohja, jonka ominaisuudet muistuttavat autoissa talvella käytettävää kitkarengasta.



Kuva: Mikko Vähänitty / Suomen Punainen Risti

Liukuesteet käyttöön

Liukkailla keleillä liukuesteet ovat korvaamaton apu. Liukkainta on silloin, kun sää lauhtuu äkillisesti pakkasen jälkeen tai kylmenee uudestaan.

Liukuesteitä on useita eri malleja. Osa tuotteista on jalkineessa pysyvästi kiinni olevia ja osa helposti irrotettavissa. CE-merkki liukuesteissä kertoo siitä, että tuote on tarkastettu. Hyvät liukuesteet pystyy pukemaan ja riisumaan vaivattomasti. Sileillä kivipinnoilla ja sisätiloissa liikkuen liukuesteet voivat luistaa. Kitkajohjaukset kengät ovat myös hyvä vaihtoehto, jos liukuesteiden käyttö ei onnistu. Myös jääpiikillä varustetut kävelysauvat auttavat pysymään pystyssä talvikelillä.

Heijastin ulkovaatteisiin

Suomessa kunnollinen heijastin on välttämätön. Pimeällä ja hämärässä liikkuen pidä heijastin aina hyvin näkyvillä. Heijastimia pitäisi olla sekä vaatteiden etu- että takapuolella, mihin tarkoitukseen esimerkiksi heijastinliivi on kätevä. Turvallisuutta lisäävä heijastin on CE-hyväksytty ja täyttää turvallisuustuotteiden standardien vaatimukset. Pimeällä tiellä näkyvyyttä lisää taskulamppu, jolla voit tarkistaa myös tienpinnan kunnon tarvittaessa.

Autoilu turvallisesti

Myös autoilijan on hyvä käyttää pitäviä kenkiä tai liukuesteitä, koska autoon mentäessä tai sieltä noustessa voi liukastua. Ajokuntoa voi heikentää väsymys, alkoholi, lääkkeet, sairaudet ja tunnetilat. Ajonaikainen nukahdaminen on ikääntyneillä yleisintä iltapäivällä. Pidemmällä matkoilla pidä riittävästi taukoja ja mahdollisuuksien mukaan autoile ajankohtana, jolloin olet virkeimmilläsi. Pyri lähtemään liikkeelle hyvissä ajoin kiireen välttämiseksi.

Ikääntyessä pimeällä ajaminen voi tuntua aiempaa haastavalta. Häikäistymistä



Kuva: Ville-Veikko Heinonen / Liikenneturva

voi vähentää suuntaamalla katsetta viistosti oikealle kohdatessasi toisen ajoneuvon läheisyydessä. Puhdas tuulilasi ja hyvät, puhtaat silmä- ja aurinkolasit lisäävät ajoturvallisuutta. Jos pimeällä ajaminen ei tunnu hyvältä, kannattaa ajoittaa ajot valoisaan aikaan.

Huomioi aina mahdollisen lääkityksen vaikutusajat ja noudata lääkärin ohjeita ajamisesta. Sairaskohtauksen sattuessa omalla autolla ei saa lähteä ajamaan, vaan apua pitää hälyttää paikalle. Kun tiedossa on sairaus, joka jossain vaiheessa vie turvallisen ajokyvyn, on hyvä keskustella läheisten kanssa missä vaiheessa autoilusta kannattaa luopua, miettiä valmiiksi muita matkustustapoja ja neuvotella mahdollisuudesta kuljetuksiin.

Myös autoiluun on saatavilla apuvälineitä. Auton lukkoon laitettava apukahva sekä istuimen päällä oleva kääntölevy helpottavat autoon menemistä ja sieltä poistumista. Turvavyön jatke helpottaa turvavyön kiinnittämistä.

Lisätietoa:

- www.liikenneturva.fi/liikenteessa/ajokunto-ja-ajoterveys

Muu varautuminen

Varautuminen huijauksiin ja petoksiin

Huijaukset ja petokset tarkoittavat esimerkiksi tilitietojen ja tunnuslukujen kalastelua, rahan ”lainaamista” tai aiheettomia laskuja. Tyypillisiä ovat puhelimitse tai postitse tapahtuvat huijaukset, kuten arpajais- ja lottohuijaukset tai rahankeräys.

Suojaudu petoksilta

Asuntoon pyrkivät huijarit saattavat esiintyä ammattihenkilöinä, kuten huoltomiehinä, poliiseina tai kotihoidon työntekijänä. Tarkista aina sisälle pyrkivän ammattihenkilön henkilökortti.

Petokseen tai taloudelliseen hyväksikäyttöön voivat syöllistyä myös läheiset. Rahan käyttäminen, lainaaminen tai omaisuuden myyminen ilman lupaa tai edunvalvontapäätöstä on taloudellista hyväksikäyttöä. Edunvalvontavaltuutuksen avulla jokainen ihminen voi itse päättää, kuka hoitaa hänen asiansa, jos hän ei siihen itse enää kykene.

Näin voit suojautua petoksilta:

- Säilytä pankkikortti ja sen PIN-koodi turvallisesti eri paikoissa.
- Aseta nosto- ja ostorajat pankkikortteihin.
- Pidä käteisrahan määrä kotona maltillisena. Rajoita puhelinmyynti aktiivimalla Robinson-kieltopalvelu. Estä palvelunumerojen käyttö puhelimesta. Älä säilytä kodin vara-avainta tai pankkikorttia kodin eteisessä lähellä ulko-ovea.

Lisätietoa:

- Turvaohjeita senioreille -opas, Rikksentorjuntaneuvosto.

- Tietoa ikäihmisille kotona asumisen turvaksi -opas, Suvanto ry ja Vanhustyön keskusliitto ry.
- Poliisi.fi

Perustarvikkeita kotiin kolmeksi vuorokaudeksi

Kotivara tarkoittaa sitä, että kotona on aina riittävästi juomavettä, ruokaa, lääkkeitä ja perustarvikkeita vähintään kolmen päivän ajaksi. Häiriötilanne voi tarkoittaa esimerkiksi pitkittynyttä sähkökatkoa, vedenjakelun häiriötä tai muita tavallista elämää häiritseviä olosuhteita.

Hanki kotivaraksi ruokaa, jonka säilyvyysaika on pitkä, joka valmistuu nopeasti, jonka kypsentämiseen tarvitaan vain vähän vettä tai joka voidaan syödä kypsentämättä. Kotivara ei ole erillinen hätävarasto, vaan tuotteita käytetään arjessa tarpeen mukaan ja tilalle hankitaan uutta.

Sähkökatkon aikana lämmitys saattaa häiriintyä, joten lämpimiä vaatteita ja peitteitä on hyvä olla riittävästi. Paristolla toimiva radio on tärkeä oikean tiedon saamiseksi tilanteesta.

Varaa kotiin ainakin nämä:

- Ruokaa ja vettä kolmeksi vuorokaudeksi
- Taskulamppu ja paristoja
- Patteriradio ja paristoja
- Hygieniatarvikkeet
- Hieman käteistä rahaa
- Riittävästi lääkkeitä
- Läheisten puhelinnumerot myös paperilla

Lisätietoa:

- www.72tuntia.fi

Lisää tietoa kodin turvallisuudesta ja tapaturmien ehkäisystä: www.kotitapaturma.fi

Vinkkejä koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyyn Arjen turvatunti -verkkokoulutuksesta:

- sroppimateriaalit.fi/web/site-382586/state-jurdenrqgircytr/front-page

Tätä opasta ja iäkkäiden turvallisuuden tarkistuslistaa voi

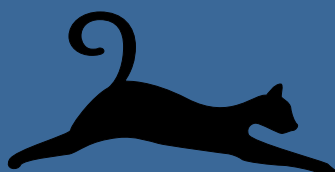
- lukea ja tulostaa osoitteessa
www.kotitapaturma.fi/tietotyyppi/ladattavat-materiaalit
- tilata painettuna osoitteessa
www.kotitapaturma.fi/aineistopankki



Lataa 112 Suomi -sovellus puhelimeesi.

Hätänumero: 112

Myrkytystietokeskus:
0800 147 111 (24h/vrk)



Ihmisellä on vain yksi henki

WWW.KOTITAPATURMA.FI