

Tarkistuslista tapaturmien ehkäisemiseksi

lääkälle ja iäkkään läheiselle

Kotiympäristössä liikkuminen

- Ovatko päivittäin tarvittavat käyttöesineet helposti saatavillasi?
- Onko lattia liukastumaton?
- Onko matoissa liukuesteet?
- Ovatko kulkureitit vapaat tavaroista?
- Onko sähköjohdot kiinnitetty pois kulkuväyliltä?
- Onko asunnossa tukevat taloustikkaat?
- Onko eteisessä istuin, jolla istuen voit riisua ja pukea jalkineet?
- Ovatko kynnykset tarpeeksi matalat?
- Onko WC- ja pesutilojen lattioilla ja ammeessa liukuesteet?
- Onko WC- ja pesutiloissa ja portaissa tukikahvat tai kaiteet?
- Onko pesutilassa suihkutuoli?
- Onko sänky riittävän korkealla, jotta siitä on helppo nousta?
- Ovatko käytössäsi olevat apuvälineet riittävät ja asianmukaiset?
- Ovatko sisäjalkineesi sopivan kokoiset, pitäväpohjaiset ja tukevat?
- Onko valaistus riittävä ja valokatkaisimia tarpeeksi?
- Jätätkö yöksi jonkin valon päälle, jotta näet esimerkiksi mennä WC:hen?
- Onko portaikossa riittävästi valoa?
- Onko kodin ensiapuvarustus riittävä?

Yhteydenpito

- Pidätkö päivittäin yhteyttä johonkin läheiseen tai tuttavaan?
- Saatko tarvittaessa apua päivittäisten ostosten tekkoon ja asioiden hoitamiseen?
- Onko puhelimen lähellä tarvittavat numerot:
 - hätänumero 112
 - Myrkytystietokeskus (09) 4711 tai (09) 471 977
 - terveyskeskuksen tai lääkärin numero
 - läheisten omaisten numerot?
- Onko tarvetta turvapuhelimelle tai hälyttimelle?



Toimintakyvyn ylläpitäminen

- Harjoitatko lihasvoimaa ja tasapainoa vähintään 2–3 kertaa viikossa?
- Käytkö säännöllisesti optikolla tarkistuttamassa näkösi?
- Onko lääkäri tarkistanut lääkityksesi viimeisen vuoden aikana?
- Otatko lääkkeit oikeina annostuksina ja oikeaan aikaan päivästä?
- Saatko ravinnosta riittävästi D-vitamiinia ja proteiinia?
- Otatko huomioon, että alkoholinkäyttö lisää tapaturmavaaraa?

Paloturvallisuus

- Onko asunnon jokaisessa kerroksessa vähintään yksi toimiva palovaroitin alkavaa 60 neliometriä kohti?
- Tarkistetaanko palovaroittimen paristo kerran kuussa?
- Vaihdettaanko palovaroittimen paristo kerran vuodessa?
- Ovatko alkusammutusvälineet saatavilla?
- Pystytkö poistumaan asunnosta turvallisesti tulipalon sattuessa?
- Onko saunan kiuas suojattu tukevalla kaiteella?
- Ethän koskaan kuivata pyykkejä saunassa?
- Onko keittiössä turvaliesi, joka katkaisee virran automaattisesti tietyn ajan kuluttua?
- Käytätkö ja huollatko sähkölaitteita käyttöohjeen mukaisesti?

Ulkona liikkuminen

- Ovatko ulkojalkineesi turvalliset ja kunnossa?
- Käytätkö liukkaalla kelillä liukusteitä?
- Ovatko pihapiirin kulkuväylät helppokulkuiset?
- Hiekoitetaanko pihapiirin kulkuväylät talvella?
- Onko pihapiirin valaistus riittävä?
- Käytätkö heijastinta aina hämärällä ja pimeällä liikkuessasi?

