

TURVALLISESTI KOTONA

Ikäihmisten kotona asumisen turvallisuutta on mahdollista edistää monin eri keinoin.

Oheinen tietopaketti opastaa tekemään omatoimisesti toimenpiteitä turvallisuuden parantamiseksi.

Laajaan tietopakettiin sisältyy seuraavanlaista tietoa kotona asumisen turvallisuudesta:

- 1) paloturvallisuus ja siihen liittyvät itse tehtävät toimenpiteet
- 2) kodin muut riskinpaikat ja
- 3) millä toimenpiteillä ikääntynyt voi itse vähentää riskejä.

Lisäksi tietopakettiin sisältyy tietoa oman toimintakyvyn ylläpitämisestä, kaatumisriskistä sekä kaatumisen ehkäisystä omien toimenpiteiden kautta.

Tietopaketti toimii tarkastuslistana, jolla kodinturvallisuutta voi arvioida ja ohjaa ikääntyvää ja hänen läheisiään huolehtimaan kodin asumisturvallisuudesta.

Tietopaketissa kerrotaan selkeästi ikääntyvän omalla vastuulla olevista toimenpiteistä, jotka jokainen voi tehdä itse tai hankkia ulkopuolelta.

Jos sinulla on testin perusteella tai muiden tekijöiden takia huoli omasta tai läheisesi asumisen turvallisuudesta, voit myös ottaa suoraan yhteyttä Pohjois-Savon hyvinvointialueen Ikäkeskukseen, puh. 017-273 4100, avoinna arkisin klo 9–14.

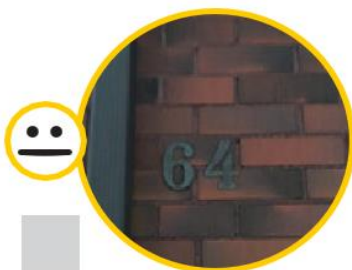
ASUNNON TUNNISTAMINEN

1 Onko talosi tai asuntojen numerointi selkeästi näkyvillä, myös pimeällä?

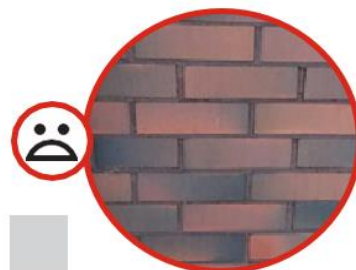
Puutteellinen tai huonosti näkyvä talon numerointi voi hätätilanteessa hidastaa merkittävästi avun esimerkiksi ambulanssin tai paloautojen perille pääsyä. Talon sekä asuntojen numerointi tulee olla selvästi näkyvissä myös pimeällä.



Numerointi on selkeästi esillä ja näkyy myös pimeällä.



Numerointi on melko selkeästi esillä.



Numerointi ei ole näkyvillä tai se puuttuu kokonaan.

TAVARAN MÄÄRÄ ASUNNON ULKOPUOLELLA JA ULKO-OVIEN LÄHEISYYDESSÄ

2 Onko asuntosi läheisyydessä herkästi syttyvää materiaalia?

Tulipalo alkaa usein rakennuksen ulkopuolelta. Herkästi syttyvä materiaali muodostaa paloriskin ja siksi sen säilyttäminen on kiellettyä asunnon läheisyydessä. Herkästi syttyvää materiaalia ovat esimerkiksi halkopinot, veneet ja rakennusmateriaalit.



Asunnon läheisyydessä ei ole herkästi syttyvää materiaalia.



Asunnon läheisyydessä on jonkin verran herkästi syttyvää materiaalia.



Asunnon läheisyydessä on runsaasti helposti syttyvää materiaalia. Asuntoon ja sen välittömään ympäristöön on kertynyt huomattava määrä tavaraa tai jätettä, mikä vaikeuttaa liikkumista ja asunnosta poistumista. Tämä lisää riskiä, että mahdollinen palo syttyy ja leviää poikkeuksellisen nopeasti.

LIKKUMISTURVALLISUUS

3 Onko talosi piha-alue hoidettu siten, että alueella on helppoa ja turvallista kulkea kaikkina vuodenaikoina?

Piha-alueen liukkaat tai esteiset kulkuväylät aiheuttavat kaatumis- ja onnettomuusriskin. Turvallisessa pihapiirissä valaistus on riittävä, kulkuväylät ovat helppokulkuiset ja ne hiekoitetaan talvisin. Turvallista liikkumista piha-alueella voidaan tarvittaessa tehostaa käyttämällä nastakenkiä liukkaiden olosuhteiden aikana.



Piha-alueen asiat ovat kunnossa.



Piha-alueella on pieniä korjattavia asioita.



Piha-alueella on paljon korjattavia asioita.

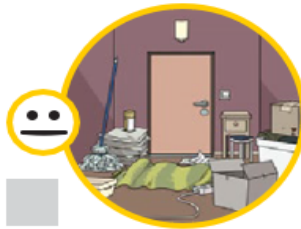
POISTUMISTURVALLISUUS

4 Pääsetkö kodistasi helposti ulos hätätilanteessa?

Asunnon kaikista tiloista on päästävä poistumaan joka hetki esteettä, myös apuvälinettä kuten rollaattoria käytettäessä. Poistumisen tulee onnistua niin valoisassa kuin pimeässä ja ilman avaimen käyttämistä. Poistumisreittejä tulee omakoti- ja rivitaloissa olla vähintään kaksi. Esteettömän poistumisen varmistaminen pelastaa ihmishenkiä ja pienentää loukkaantumisriskiä, sillä tulipalossa poistumiseen on aikaa vain muutama minuutti. Ovien aukeaminen kokonaan on poistumisen kannalta ensiarvoisen tärkeää, joten huomioi ovien aukeamissuunnat ja varmista että ovien aukeamisen tiellä ei ole esteitä.



Poistumisturvallisuus on kunnossa.



Poistumisturvallisuudessa on pieniä korjattavia asioita.



Poistumisturvallisuus ei ole kunnossa. Asiassa on paljon korjattavaa.

5

**Jos asut kerrostalossa, pystytkö poistumaan asunnon
parvekkeelle hätätilanteessa?**

En asu kerrostalossa

Myös kerrostaloissa tulee olla kaksi poistumisreittiä, joista toisena hyväksytään parveke, jonka ovi on aukaistavissa vuodenajasta riippumatta.



Poistumisturvallisuus on kunnossa.



Poistumisturvallisuudessa on pieniä
korjattavia asioita.



Poistumisturvallisuus ei ole kunnossa.
Asiassa on paljon korjattavaa.

TAVARAN MÄÄRÄ ASUNNOSSASI

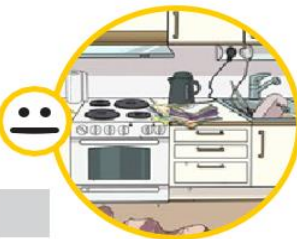
Asunnossa oleva suuri tavaramäärä lisää tulipalon syttymisen ja leviämisen riskiä sekä kaatumistapaturmien ja liukastumisen riskiä. Erityisen vaarallista on herkästi syttyvien materiaalien kuten pahvien, sanomalehtien, vaatteiden, patjojen ja tynyjen kasaantuminen kotiin. Tarkista huone kerrallaan asuntoon kuuluvat tilat ja varmista ettei niihin ole kertynyt tapaturmariskiä lisääviä tavaroita.

6

**Säilytetäänkö keittiössäsi
liikaa tavaraa?**



Mielestäni asia on kunnossa.
Tavaran määrä on sopiva ja keittiö on siisti.



Keittiössä on jonkin verran
liikaa tavaraa.



Keittiössä on merkittävästi liikaa tavaraa.

Tavaran joukossa on myös herkästi syttyvää
materiaalia. Liedellä tai tulisijan välittömässä
läheisyydessä säilytetään palamiskelpoista
tavaraa.

7

Säilytetäänkö olohuoneessasi liikaa tavaraa?



Mielestäni asia on kunnossa. Tavarain määrä on sopiva ja olohuone on siisti.



Olohuoneessa on jonkin verran liikaa tavaraa.



Olohuoneessa on merkittävästi liikaa tavaraa. Tavarain joukossa on myös herkästi syttyvää materiaalia. Tulisijan välittömässä läheisyydessä säilytetään palamiskelpoista tavaraa.

8

Säilytetäänkö makuuhuoneessasi liikaa tavaraa?



Mielestäni asia on kunnossa. Tavarain määrä on sopiva ja makuuhuone on siisti.



Makuuhuoneessa on jonkin verran liikaa tavaraa.



Makuuhuoneessa on merkittävästi liikaa tavaraa. Tavarain joukossa on myös herkästi syttyvää materiaalia. Tulisijan välittömässä läheisyydessä säilytetään palamiskelpoista tavaraa.

9

Säilytetäänkö asuntosi saunassa tai peseytymistilassa tavaroita?



Mielestäni asia on kunnossa. Tavarain määrä on sopiva ja tila on siisti.



Saunassa tai peseytymistilassa on jonkin verran liikaa tavaraa.



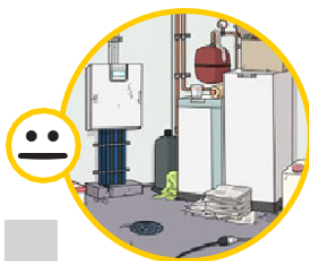
Saunassa tai peseytymistilassa on merkittävästi liikaa tavaraa. Tavarain joukossa on myös herkästi syttyvää materiaalia. Kiukaan läheisyydessä säilytetään palamiskelpoista tavaraa.

10 Jos asut omakotitalossa, säilytetäänkö pannuhuoneessa/ teknisessä tilassa liikaa tavaraa?

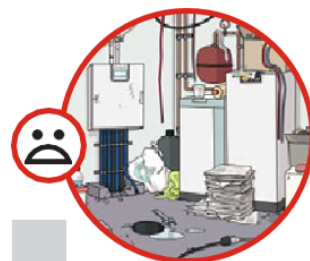
☐ En asu omakotitalossa.



Mielestäni asia on kunnossa.
Tavarin määrä on sopiva ja tila on siisti.



Pannuhuoneessa/teknisessä tilassa
on jonkin verran liikaa tavaraa.

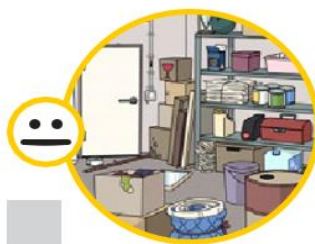


Pannuhuoneessa/teknisessä tilassa on
merkittävästi liikaa tavaraa. Tavarin joukossa on
myös herkästi syttyvää materiaalia.

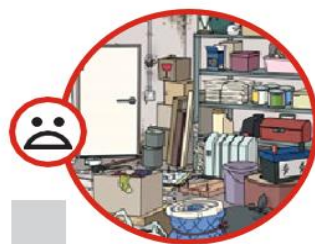
11 Säilytetäänkö varastossasi liikaa tavaraa?



Mielestäni asia on kunnossa.
Tavarin määrä on sopiva ja tila on siisti.



Varastossa on jonkin
verran liikaa tavaraa.



Varastossa on merkittävästi liikaa tavaraa.
Tavarin joukossa on myös herkästi syttyvää
materiaalia.

12 Säilytetäänkö parvekkeella liikaa tavaraa?

☐ Minulla ei ole parvekettä



Mielestäni asia on kunnossa. Tavarin
määrä on sopiva ja parveke on siisti.



Parvekkeella on jonkin
verran liikaa tavaraa.



Parvekkeella on merkittävästi liikaa tavaraa.
Tavarin joukossa on myös herkästi syttyvää
materiaalia.

PESEYTYMINEN

13 Onko sinulla mahdollisuus turvalliseen, toimivaan ja säännölliseen peseytymiseen?

Asunnossa on hyvät ja toimivat peseytymismahdollisuudet.



Asunnon peseytymispaikassa tai sen sijainnissa on korjattavaa tai puutteita. Peseytymispaikassa esiintyviä korjauksen kohteita tai puutteita voivat olla esimerkiksi ahtaus, lämpimän veden saatavuus, puuttuvat kahvat, liukkaus tai vaikea kulkureitti.



Peseytymismahdollisuuksissa on paljon korjattavaa. Peseytymistilaan ei pääse tai peseytymismahdollisuudet eivät ole turvalliset ja riittävät.



KÄYTTÖVEDEN TURVALLISUUS

14 Onko asunnossasi käytettävissä puhdasta ruoka- ja juomavettä verkostosta, kaivosta tai kotiin tuotuna (pullovesi)? Onko veden väri ja haju aistinvaraisesti arvioituna hyvä ja normaali? Myös puhdas talousvesi on osa asumisterveyttä. Puhdasta ja terveellistä vettä tulee olla helposti saatavilla juomiseen ja mahdolliseen ruoanlaittoon.

Asunnossa on käytettävissä hyvää ja puhdasta ruoka- ja juomavettä.



Asunnon talousvesitilanne herättää huolta (esimerkiksi tilanne vaihtelee vuodenaikojen mukaan tai veden väri tai haju ei vaikuta normaalilta).



Asunnossa ei ole käytettävissä puhdasta ruoka- ja juomavettä.



TULEN KÄSITTELY

15

Tupakoidaanko asunnossa sisällä?

Kyllä

☐

Ei

☐

Poltetaanko asunnossa kynttilöitä?

Kyllä

☐

Ei

☐

Onko asunnossa tulisijaa ja
onko sen nuohous suoritettu asianmukaisesti?

Kyllä

☐

Ei

☐

► Onko asunnossa ollut palohälytyksiä tai
onko palokunta käynyt paikalla asunnossa
viimeisen kuuden kuukauden aikana?

Kyllä

☐

Ei

☐

SÄHKÖLAITTEIDEN KÄYTTÖ JA TURVALLISUUS

16

Onko asunnossasi vanhoja tai viallisia sähkölaitteita, kuten puhelimen laturi, pesukone, liesi, jääkaappi tai pakastin? Ovatko sähkölaitteiden sijainti, huoltaminen ja käyttötavat turvallisia? Onko asunnossa merkkejä sähkölaitteiden epätavallisesta toiminnasta tai onko asunnossa käytössä olevia, huolta herättäviä sähkölaitteita? Ovatko sähkölaitteet puhtaita? Tarkistetaanko ja puhdistetaanko niiden taustat säännöllisesti?

Suomessa syttyy vuosittain yli tuhat rakennuspaloa, joiden aiheuttajana on sähkö. Yleensä sähköpalo oireilee ennakoon ja kytee jonkin aikaa ennen syttymistään. Tulipaloa voi edeltää sähkölaitteen epätavallinen toiminta kuten esimerkiksi pesukoneen ohjelman toistuva keskeytyminen, valaisimesta kuuluva hurina ja sähkölaitteesta kuuluvat epämääräiset äänet, tummentumat tai paha haju. Myös valojen vilkkuminen tai himmeneminen ovat merkkejä siitä, että sähkölaitteiston toiminnassa kaikki ei ole kunnossa.

Mielestäni asia on kunnossa.
Sähkölaitteet ovat puhtaita ja ne
toimivat hyvin, niitä käytetään
turvallisesti.

☐

Sähkölaitteita ei ole puhdistettu
säännöllisesti, niiden toiminnassa ja
käyttämässä on pientä korjattavaa.

☐

Sähkölaitteissa on paljon korjattavaa. Ne
ovat erittäin likaisia ja tarvitsen apua
laitteiden käyttökuntoon saattamisessa.
Huonekaluissa tai lattialla on
lämpöpatterin aiheuttamia jälkiä, jotka ovat
syntyneet liiallisesta lämpötilasta tai
vääristä sijoitusetäisyyksistä johtuen.

☐

MUUT TURVALLISUUTEEN VAIKUTTAVAT ASIAT

17 Onko asunnossa riittävä määrä palovaroittimia? Tarkistetaanko palovaroittimien toiminta säännöllisesti?

Asunnossa tulee olla vähintään yksi toimintakuntoinen palovaroitin jokaista asuinkerroksen alkavaa 60m² kohti. Paras turvallisuus saavutetaan, kun palovaroitin on asennettu keskelle kattoa kodin jokaiseen huoneeseen, lukuun ottamatta keittiötä ja pesutiloja. Pakollisten palovaroittimien lisäksi tiloihin, joissa on käytössä polttoainetoiminen laite kuten takka, kaasuhella tai muu tulisija, suositellaan vahvasti häikävaroitimen asentamista. Häikävaroitin ei korvaa pakollista palovaroitinta, mutta sen tuoma lisäturva voi pelastaa ihmishenkiä. Varoittimien sijoituksessa tulee noudattaa valmistajan antamia ohjeita.

Palovaroitin tarkastetaan painamalla varoittimen kannessa olevaa testinappia noin viiden sekunnin ajan. Toimiva palovaroitin antaa tällöin hälytysäänen. Hälytysääni loppuu, kun testinappi vapautetaan. Kun hankit varoittimen, merkitse esimerkiksi tussilla varoittimen taakse hankintapäivä. Mikäli palovaroitin on yli 10 vuotta vanha, se suositellaan korvattavaksi uudella. Varmista, että kuulet palovaroittimen äänen.

Asia on mielestäni kunnossa. Kuulen palovaroittimen äänen. Asunnossa on myös riittävä määrä palovaroittimia, ne toimivat ja testataan säännöllisesti.



Asunnosta löytyy riittävä määrä palovaroittimia. Palovaroittimien toiminnassa on puutteita tai niiden toimintaa ei pystytäkään testaamaan.



Asunnosta puuttuu palovaroitin tai riittävä määrä palovaroittimia. En kuule palovaroittimen ääntä.



18 Ovatko turvalaitteet ja muut apuvälineet ajan tasalla?

Kyllä ☐ Ei ☐

Voisitko hyötyä jostakin uudesta turvalaitteesta tai apuvälineestä?

Turvalaitteita ja muita apuvälineitä suositellaan otettavaksi käyttöön silloin, kun päivittäisissä toiminnoissa tarvitaan tukea. Turvalaitteita ovat esimerkiksi:

- turvapuhelin tai turvaranneke, jonka kautta saa hälytettyä apua
- liesivahti, joka pitää huolen siitä, että hellan levyt eivät jää vahingossa päälle
- ajastettu kahvinkeitin, joka sammuttaa automaattisesti keittimen tietyn ajan kuluessa
- muistuttava lääkeannostelija
- tukikaiteet ja tukikahvat

Apuvälineisiin liittyvissä kysymyksissä saat lisäohjeistusta Pohjois-Savon hyvinvointialueen Itäkeskuksesta.

Turvavälineet eivät ole tällä hetkellä tarpeellisia.



Jokin uusi turvalaite voisi olla tarpeellinen edistämään arjen turvallisuutta.



Turvalaitteen tai turvalaitteiden hankinta parantaisi arjen turvallisuutta merkittävästi.



19 Onnistuuko avun hälyttäminen puhelimen tai turvalaitteen, esimerkiksi turvarannekkeen tai -hälyttimen avulla?

Muistisairaudet ja toimintakyvyn puutteet voivat vaikeuttaa avun hälyttämistä. Avun hälyttäminen edellytyksenä on, että apua tarvitsevan henkilön puhelin on aina saatavilla ja sitä osataan käyttää. Puhelimen lisäksi tukena voi olla myös muita turvalaitteita, kuten turvarannekkeet ja -hälyttimet.

Pystyn käyttämään puhelintani tai turvapuhelinta avun hälyttämiseen tai käytössäni on turvaranneke, jonka käyttäminen onnistuu aina. Muistan ladata puhelimen ja turvalaitteet. Naapurit ovat lähellä ja naapurista avun hakeminen on mahdollista.



Avun hälyttämisessä saattaa olla välillä haasteita. Puhelimen käyttö voi tuottaa ajoittain ongelmia. Turvaranneke tai -hälytin voi joskus unohtua käytöstä. Naapureilta avun hakeminen ei aina onnistu.



Avun hälyttäminen on vaikeaa tai mahdotonta. Minulla on puhelin, mutta sen käyttäminen ei onnistu. Turvaranneketta tai -hälytintä ei ole tai sitä ei käytetä. En pääse liikkumaan itsenäisesti ja avun hakeminen naapurista ei onnistu.



20 Arvioi, pystytkö poistumaan asunnostasi alle kolmessa minuutissa hätätilanteessa?

Asukkaan toimintakyvyllä on suuri merkitys siihen, kuinka nopeasti hän pystyy poistumaan asunnostaan. Asunnon kaikista tiloista on päästävä poistumaan joka hetki esteettä ja ilman avaimen käyttämistä. Poistuminen tulee olla mahdollista myös pimeässä.

Kyllä. Pääsen poistumaan.



Saatan päästä poistumaan.



En pääse poistumaan.



21 Arvioi, miten selviät mahdollisen sähkö- ja vesikatkon aikana?

Asukkaan arjen pärjääminen ja turvallisuus voivat heikentyä merkittävästi häiriötilanteessa, esimerkiksi laajan sähkökatkon tai myrskyn seurauksena.

Selviydyn tarvittaessa yli kolme vuorokautta (72 tuntia) itsenäisesti ilman apua.



Tarvitsen apua 6-24 tunnin välein selvitäkseni arjesta.



Tarvitsen apua 2-6 tunnin välein selvitäkseni arjesta.



22 Onko asunnossasi toimiva ja turvallinen mahdollisuus käyttää wc:tä tai käymälää?

Asumisterveyteen kuuluvat wc- ja käymäläasiat. Näiden hoitaminen saattaa vaikeutua silloin kun arki ei enää suju totutulla tavalla. Hyvät wc- ja käymäläolosuhteet mahdollistavat arjen toimivuuden ja turvallisuuden.

Asia on kunnossa. Asunnossa on wc tai käymälä, joka on turvallinen ja toimii. Jos asunnossa on ulkokuussi, sitä on helppo käyttää ja pääsen sinne turvallisesti. Ulkokuussin tyhjennys hoidetaan asianmukaisesti.

Asiassa on korjattavaa. Korjattava kohde on esimerkiksi vuotava vessahpönttö, ulkokuussin tyhjennys, ahtaat tilat tai hankalat kulkureitit.

Asia ei ole kunnossa. Esimerkiksi wc ei toimi tai ulkokuussiin kulku on erittäin vaikeaa.



ASUMISEN TERVEYS

23 Onko asuntosi siisti ja viihtyisä? Siivotaanko asunto säännöllisesti? Onko asunnossa havaittavissa likaa tai pölyä, tuholaisia (hiiret, rotat, jne.) tai silmillä havaittavia kosteusvaurioita? Pidetäänkö asunnossa sisällä monia kotieläimiä?

Asunnon siivous vaikuttaa sekä turvallisuuteen että viihtyvyyteen. Siistissä asunnossa kulkeminen on helppoa ja onnettomuus- sekä terveysriskit pienenevät. Siistissä asunnossa myös mieli pysyy virkeänä.

Asunto on mielestäni siisti, puhdas, viihtyisä ja terveellinen. Siivous on säännöllistä ja toimivaa.

Asunto on hieman epäsiisti. Tavaraa tai likaa on kertynyt liikaa ja siivoamiseen tarvitaan apua.

Siivoustarve on iso. Asunnossa on likaista ja tavaraa on liikaa. Asunto ei ole viihtyisä, turvallinen eikä terveellinen.



24 Onko asuntosi siisti ja viihtyisä? Siivotaanko asunto säännöllisesti? Onko asunnossa havaittavissa likaa tai pölyä, tuholaisia (hiiret, rotat, jne.) tai silmillä havaittavia kosteusvaurioita? Pidetäänkö asunnossa sisällä monia kotieläimiä?

Asunnon siivous vaikuttaa sekä turvallisuuteen että viihtyvyyteen. Siistissä asunnossa kulkeminen on helppoa ja onnettomuus- sekä terveysriskit pienenevät. Siistissä asunnossa myös mieli pysyy virkeänä.

Asunto on mielestäni siisti, puhdas, viihtyisä ja terveellinen. Siivous on säännöllistä ja toimivaa.



Asunto on hieman epäsiisti. Tavaraa tai likaa on kertynyt liikaa ja siivoamiseen tarvitaan apua.



Siivoustarve on iso. Asunnossa on likaista ja tavaraa on liikaa. Asunto ei ole viihtyisä, turvallinen eikä terveellinen.



25 Oletko kaatunut viimeisen 12 kuukauden aikana?

Asunnon siivous vaikuttaa sekä turvallisuuteen että viihtyvyyteen. Siistissä asunnossa kulkeminen on helppoa ja onnettomuus- sekä terveysriskit pienenevät. Siistissä asunnossa myös mieli pysyy virkeänä.

En ole



Olen kaatunut kerran, mutta kaatuminen ei aiheuttanut yhteydenottoa terveydenhuoltoon.



Olen kaatunut kerran tai useammin ja kaatumisen seurauksena olen käynyt lääkärissä tai muun terveydenhuollon ammattilaisen luona.



Voit halutessasi katsoa, kuinka paljon pisteitä sait asumisen turvallisuuteen liittyen.

PISTEYTYS

Testi sisältää 25 kysymystä, joiden vastaukset pisteytetään seuraavasti:



0 pistettä

kpl



1 pistettä

kpl



2 pistettä

kpl

YHTEISPISTEET

PALAUTE ASUMISEN TURVALLISUUDESTA:

0 – 12

Riskit vähäisiä

13-24

Riskit kasvaneet – tarvitaan seuranta ja tarvittaessa kehittämistoimenpiteitä, jotta turvallisuus paranee

25-50

Riskit suuria – tarvitaan välittömiä korjaavia toimenpiteitä ja tilanteen seuranta, jotta turvallisuus paranee



Tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä, joihin itse voi vaikuttaa

Vastatkaa kysymyksiin rengastamalla vaihtoehto Kyllä/Ei.

Liikutteko lähes päivittäin ainakin puoli tuntia reippaasti (hieman hengästyttää ja hikoiluttaa)?	Kyllä	Ei
Teettekö tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelua kotona tai ryhmässä vähintään kahdesti viikossa?	Kyllä	Ei
Ovatko jalkineenne tukevavartiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat – myös talvella?	Kyllä	Ei
Onko teillä talvella käytössänne liukuesteet kenkiin?	Kyllä	Ei
Onko kotonanne riittävä valaistus – myös öiseen aikaan?	Kyllä	Ei
Onko kotonanne kulkuväylät jätetty vapaaksi tavaroista?	Kyllä	Ei
Ovatko mattonne sellaisia, ettei niiden reunoihin kompastu?	Kyllä	Ei
Onko mattojenne alla liukuesteet?	Kyllä	Ei
Ovatko kotipihanne kulkuväylät tasaisia ja hyvinhoidettuja?	Kyllä	Ei
Onko lähialueidenne ulkoväylien hiekoitus hoidettu talvisaikaan hyvin?	Kyllä	Ei
Syöttekö kolme ateriaa päivittäin tai lähes joka päivä (aamiainen, lounas, päivällinen)?	Kyllä	Ei
Juotteko päivän aikana riittävästi (1–1,5 litraa nesteitä)?	Kyllä	Ei
Syöttekö päivittäin maitotaloustuotteita (mm. maito, piimä, jogurtti, viili, juusto, rahka)?	Kyllä	Ei
Käytättekö D-vitamiinilisää ympäri vuoden?	Kyllä	Ei
Onko alkoholin käyttönne kohtuullista (korkeintaan kaksi annosta kerralla, korkeintaan seitsemän annosta viikossa)?	Kyllä	Ei

Jos vastasitte yhteen tai useampaan kysymykseen Ei, on suositeltavaa tehdä muutoksia turvallisuutenne parantamiseksi. Tutustukaa kaatumisten ehkäisyyn liittyvään materiaaliin (mm. Turvallisia vuosia -opas). Lisätietoa löytyy myös verkosta: www.kaatumisseula.fi, www.thl.fi/tapaturmat ja www.kotitapaturma.fi



Muita huomioon otettavia kaatumisten vaaratekijöitä

Vastatkaa kysymyksiin rengastamalla vaihtoehto Kyllä/Ei.

Onko terveydentilanne tarkistettu säännöllisesti?	Kyllä	Ei
Mikäli teillä on käytössänne säännöllinen lääkitys, onko lääkityksenne tarkistettu viimeisen vuoden aikana?	Kyllä	Ei
Onko näköenne tarkistettu viimeisen vuoden aikana?	Kyllä	Ei

Jos vastasitte yhteen tai useampaan kysymykseen Ei, teidän olisi hyvä laittaa myös nämä asiat kuntoon sekä tarvittaessa keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa tilanteestanne.



Yhteystietoja

Yleinen hätänumero

puh. 112

Hoidontarpeen arviointi

puh. 116 117

Pohjois-Savon hyvinvointialueen puhelinvaihde

puh. 017 173 311

(avoinna arkisin kello 7-17, muulloin kello 9-16)

Ikäkeskus (myös huoli-ilmoitus)

puh. 017-273 4100, avoinna arkisin klo 9–14.