

<b>Yleinen turvallisuus / Yhteydenpito</b>	<b>Kyllä</b>	<b>Ei</b>
Onko puhelimen lähellä / mukana hätänumero 112?		
Onko turvapuhelin käytössä?		
Harjoitatko lihasvoimaa ja tasapainoa väh. 2 – 3 kertaa / viikko?		
Ovatko silmälasit / kuulolaite kunnossa?		
Otatko lääkkeit oikeina annostuksina ja oikeaan aikaan?		
<b>Paloturvallisuus</b>		
Onko asunnossa toimivat ja oikein sijoitetut palovaroittimet?		
Ovatko alkusammutusvälineet (sammutuspeite) saatavilla?		
Onko keittiössä turvaliesi, kahvinkeitin automaattikatkaisimella?		
Ovatko sähkölaitteet, -johdot ja pistorasiat kunnossa?		
<b>Kotiympäristössä liikkuminen</b>		
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)?		

	<b>Kyllä</b>	<b>Ei</b>
Mahtuuko tiloissa liikkumaan apuvälineen kanssa?		
Onko sänky sopivan korkuinen?		
Ovatko käytössä olevat apuvälineet riittävät ja asianmukaiset?		
Onko yövaloja tai liiketunnistinvaloja?		
Ovatko sisä- ja ulkojalkineet sopivat, tukevat ja luistamattomat?		
<b>Wc, suihku / kylpytilat</b>		
Onko wc- ja pesutiloissa riittävästi oikein sijoitettuja tukikahvoja tai -kaiteita ja apuvälineitä?		
Ovatko lattiapinnat luistamattomat? (liukuesteteipit)		
Onko wc-istuin sopivan korkuinen?		
Onko suihkutila esteetön ja turvallinen?		
Avautuuko wc:n ovi wc:stä katsottuna ulospäin?		
<b>Ulkotilat / ulkona liikkuminen</b>		
Ovatko pihapiirin kulkuväylät helppokulkuiset ja talvella hiekoitetut?		
Onko porrasturvallisuus riittävä (kaiteet, valaistus)?		
Onko pihapiirin valaistus riittävä?		

**Huomioitavaa:**

---



---



---

### Tarkista koti turvalliseksi -toimintaohje

Ikäihmistien asumisturvallisuutta vaarantavia ja kaatumisalttiutta lisääviä tekijöitä on monia. 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", kannattaisi sinun miettiä 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 esim. sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta.

Ensisijaisesti muutostöistä vastuu on asiakkaalla, tarvittaessa lisätietoja voi tiedustella Kokkolan kaupungin palveluohjauskeskuksen sosiaalityöntekijöiltä.

Mikäli liikkumiskyvyssä ilmenee ongelmia, terveyskeskuksen apuvälinelainaamosta voi tiedustella tarvittavia apuvälineitä.

Lisätietoja asumisturvallisuuteen löytyy mm.:

[www.soite.fi](http://www.soite.fi)

[www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)

[www.kotiturvalliseksi.net](http://www.kotiturvalliseksi.net)

## Tarkista koti turvalliseksi



soite

Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja  
terveyspalvelukuntayhtymä