

Liikkumisen turvallisuus – kodin tarkastuslista



Tämä tarkastuslista auttaa ikääntynyttä ja hänen läheisiään huomioimaan kodin vaaranpaikkoja kaatumisen ehkäisyn näkökulmasta.

Käy lista huolellisesti läpi ja merkitse kaikki kohdat, jotka on jo otettu huomioon. Jos jokin kohta jää merkitsemättä, pysähdy miettimään, miten tilannetta voisi parantaa tai korjata?

- ☐ — Ovatko päivittäin tarvitsemasi käyttöesineet helposti saatavilla?
- ☐ — Onko asuntosi lattia luistamaton, eikä se muodosta liukastumisvaaraa?
- ☐ — Onko matoissasi liukuesteet tai kulmat suoristavat kulmavahdit?
- ☐ — Ovatko kulkureitit vapaat tavaroista?
- ☐ — Onko sähköjohdot kiinnitetty niin, etteivät ne ole kulkuväylällä?
- ☐ — Onko asunnossasi tukevat taloustikkaat?
- ☐ — Onko eteisessä istuin, jolla istuen voit riisua ja pukea jalkineet?
- ☐ — Ovatko asuntosi kynnykset tarpeeksi matalat?
- ☐ — Onko wc-tilassa tarvittavat tukikahvat tai -kaiteet, ja wc-istuimessa tarvittaessa koroke, jotta siitä on hyvä nousta ylös?
- ☐ — Onko pesutiloissa riittävät liukuesteet?
- ☐ — Onko saunassa ja pesutiloissa tarvittavat tukikahvat ja -kaiteet sekä suihkutuoli tai ammeistuin?
- ☐ — Onko sänkysi sopivan korkuinen tai sängynlaidassa nousutuki, jotta voit nousta siitä helposti ylös?
- ☐ — Onko käytössäsi olevat apuvälineet tarpeeseen sopivat, kunnossa ja säännöllisesti huolletut?
- ☐ — Ovatko sisäjalkineesi sopivan kokoiset ja pitäväpohjaiset?
- ☐ — Onko valaistus asunnossasi riittävä ja valokatkaisimia tarpeeksi?
- ☐ — Onko sinulla käytössäsi yövalo, jotta näet käydä myös yöllä wc:ssä?

Lähde:

Tapaturmien ehkäisyverkosto. Iäkkäiden turvallisuuden tarkistuslista 4/2024. Kotitapaturma.fi. Saatavilla: <https://www.kotitapaturma.fi/aineistopankki/turvallisuustestit/iakkaiden-turvallisuuden-tarkistuslista/>