



Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisy – Kaatumiset ja liukastumiset

*Sisällöt perustuvat koti- ja vapaa-ajan tapaturmien
ehkäisyhankeen sisältöihin*



Kaatumiset

- Suurin osa koti- ja vapaa-ajan tapaturmista on kaatumisia.
- Kaatumisia sattuu kaiken ikäisille, mutta kaatumisen riski sekä seurauksien vakavuus kasvaa iäkkäillä henkilöillä.
- Kaatumiset aiheuttavat merkittävän osan sairaalahoitoa vaativista tapaturmista sekä tapaturmaisista kuolemista.





Kaatumisiin yhteydessä olevat tekijät

- Kompastuminen rypyssä olevaan mattoon tai kynnykseen, "lentävä matto".
- Villasukat, sopimattomat jalkineet.
- Märkä tai liukas lattia, esineet lattialla.
- Liukkaat kelit.
- Pyörällä tai muulla kulkuvälineellä kaatuminen.
- Alentunut tai heikentynyt toimintakyky.
- Päihteet, alkoholi, lääkkeet ja näiden yhdistelmät.
- Niukka ja yksipuolinen ravinto sekä puutteellinen nesteen saanti.





Ennakoi: tunnista riskit, ehkäise kaatumiset

- Tunnista kaatumiseen yhteydessä olevat tekijät.
- Mieti toimenpiteet, joilla riskitekijät voi:
 - poistaa osittain tai kokonaan.
 - vähentää niiden vaikutuksia turvallisuutta lisäämällä.





Toimenpiteet kaatumisten ehkäisemiseksi

- Valaistus
- Kulkuväylät, lattiat ja portaikot
- Kylpyhuone
- Piha-alue





Kaatumisen ehkäisy: Valaistus

- Varmista, että valaistus on tilan käyttötarkoituksen mukaisesti riittävä eikä se häikäise.
- Heijasta valo katon tai seinän kautta vähentääksesi kirkkaan valon häikäisyä.
- Hyvin valaistussa ympäristössä hahmotat helposti tilan ja kulkureitit.
- Varmista, että eri puolilla asuntoa on riittävästi valokatkaisijoita. Liikkeen vaikutuksesta syttyvät lamput ovat käteviä niin sisällä kuin ulkona.
- Huolehdi, että lastenhuoneessa on riittävä valaistus lattian tasossa tarvittaessa myös yöllä.





Kaatumisen ehkäisy: Kulkuväylät ja lattiat 1

- Minimoi kompastumisvaara pitämällä oven edusta ja kulkuväylä järjestyksessä.
- Varaa kengille riittävästi tilaa ja selkeä paikka, jossa ne eivät ole kenenkään tiellä.





Kulkuväylät ja lattiat 2

- Ikääntyneen eteisessä kannattaa pitää tuolia, jossa voi kenkien laittamisen lisäksi levähtää hetken tarvittaessa.





Kulkuväylät ja lattiat 3

- Huolehdi lattioiden puhtaudesta:
 - Pöly, nesteet ja kemikaalituotteet lisäävät lattioiden liukkautta.
 - Keittiössä lattialle putoavat ruoka ja nesteet lisäävät liukastumisriskiä.
- Laita tarvittaessa mattojen alle liukuestematto.
- Iäkkään asunnossa:
 - poista kynnykset.
 - valitse liukumaton matto.
 - varmista, etteivät maton kulmat repsota.





Kulkuväylät ja lattiat 4

- Pidä kulkuväylät esteettöminä ja kerää lelut ym. pois lattialta, jotta ne eivät aiheuta kompastumisvaaraa.
- Pidä myös sähköjohdot pois kulkuväyliltä.



Kuva: Thomas Broumand



Kaatumisen ehkäisy: Portaikot

- Tukeva kaide helpottaa liikkumista.
- Tarkista portaiden kunto säännöllisin väliajoin.
- Liukuestetarra liukkaissa askelmissa lisää pitoa.





Kaatumisen ehkäisy: Kylpyhuone 1

- Kuivaa märkä lattia suihkun jälkeen.
- Liukkaan lattian voi myös käsitellä tarkoitusta varten hankittavalla liukkauden-poistoaineella, jota saa muun muassa rautakaupoista.





Kylpyhuone 2

- Käytä lattialla kumimattoa.
- Suihkutiloihin on myös erityisiä amme- ja liukuestemattoja.





Kylpyhuone 3

- Ikääntyvien liukastumisvaaraa voi vähentää suihkutilan seinään kiinnitetyllä kääntötuolilla ja tukikahvoilla.





Kiinnitä huomiota ”kulkupeleihin”

- Tavalliset villasukat lisäävät liukastumisriskiä.
- Lisäturvaa saat tukevista tossuista, jalkineista tai liukuestesukista, joita löytyy myös villaisina.





Kaatumiset ja liukastumiset pihalla

- Liukastumisen johdosta ihminen menettää tasapainonsa ja seurauksena voi olla kaatuminen.
- Noin 80 % kaatumisista tapahtuu kotona tai kodin piha-alueella.
- Jokaisena talvikuukautena noin 20 000 suomalaista loukkaantuu ulkona liukastumisen seurauksena.
- Tyypillisiä liukastumisesta aiheutuneita vammoja ovat ruhjeet, nyrjähdykset sekä käden ja jalan murtumat.
- Liukastumisesta syntynyt vamma saattaa vaikeuttaa arkipäiväistä elämää pitkän ajan.





Liukastumiseen yhteydessä olevat tekijät

- Keliolosuhteet, esimerkiksi talvi
- Kunnossapidon puutteet
- Vääränlaiset jalkineet
- Liikkumis- tai toimintarajoitteet
- Kiire





Liukastumisten ehkäisy ulkona 1

- Valitse kengät kelin mukaan.
- Lisäturvaa saa nastakengistä ja liukuesteistä sekä kävelysauvoista.





Liukastumisten ehkäisy ulkona 2

- Huolehdi riittävästä valaistuksesta. Suosi liikennetunnistinlamppuja.
- Huolehdi, että piha-alueet on puhdistettu lumesta ja hiekoitettu.
- Ilmoita kulkuväylien hiekoituksen puutteesta kunnossapitoon.





Liukastumisten ehkäisy ulkona 3

- Kaiteet ja käsijohteet tuovat tukea ja turvaa.
- Suosi kävelysauvoja, joissa on jääpiikit.
- Ikääntyvien kannattaa muistaa lonkkasuojaimet.





Liukastumisten ehkäisy ulkona 4

- Liikkeelle lähtiessä kannattaa unohtaa turha kiire, varata riittävästi aikaa ja liikkua harkiten.
- Kelivaroituksia jalankulkijoille tarjoavat Ilmatieteen laitoksen internet-sivut www.fmi.fi.
- Erittäin liukkaalla säällä on järkevää vaihtaa ulkoliikunta tilapäisesti sisäliikuntaan.



**PYSY
PYSTYSSÄ**

www.kotitapaturma.fi



Harjoitellaan välillä!





Porinatehtävä parin kanssa

- Käytätkö liukuesteitä?
- Jos et käytä, mikä estää sinua käyttämästä?



Tehtävä: Talvikenkien tarkistus

1. Riisu kenkä jalastasi.
2. Tarkista kengänpohjan soveltuvuus talvikeleille.





Turvallisten talvikenkien kriteerit

- Kanta on matala ja leveä, sen takareuna on viisto ja kuvioitu.
- Pohja on taipuisa, se on valmistettu pehmeästä ja huokoisesta materiaalista.
- Pohjassa on voimakas ja ristiin menevä, vähintään 5-8 mm syvyinen kuviointi. Pohjakuvioinnin urat ovat avoimia kenkien sivuista.
- Korkolappu on kuvioitu ja valmistettu pehmeästä materiaalista.



Pysy pystyssä

kotitapaturma.fi

#pysypystyssä

Kengät
kelin
mukaan.

Lisäturvaa
liuku-
esteillä.

Varaa
aikaa
matkoihin.

- Lisätietoa talvijalankulun turvallisuudesta www.pysypystyssä.fi -kampanja.