

### Kotiympäristössä liikkuminen

- Ovatko päivittäin tarvitsemasi käyttöesineet helposti saatavilla?
- Onko asuntosi lattia luistamaton, eikä se muodosta liukastumisvaaraa?
- Onko matoissasi liukuesteet tai kulmat suoristavat kulmavahdit?
- Ovatko kulkureitit vapaat tavarosta?
- 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 sänkyysi 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, pitäväpohjaiset ja tukevat?
- Onko valaistus asunnossasi riittävä ja valokatkaisimia tarpeeksi?
- Onko sinulla käytössäsi yövalo, jotta näet käydä myös yöllä WC:ssä?

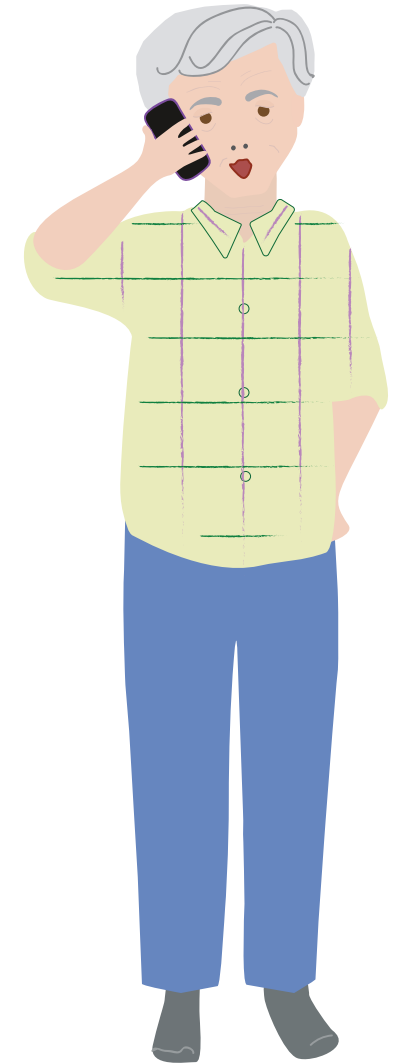
### Toimintakyvyn ylläpitäminen

- Harjoitatko lihasvoimaa ja tasapainoa vähintään 2–3 kertaa viikossa?
- Harrastatko reipasta liikuntaa vähintään 2,5 tuntia viikossa tai rasittavaa liikuntaa vähintään 1 tunnin ja 15 minuuttia viikossa?
- Käytkö säännöllisesti tarkistuttamassa näkösi?
- Voisitko hyötyä kuulolaitteesta tai muista kuulemisen apuvälineistä?
- Onko lääkäri tarkistanut lääkityksesi viimeisen vuoden aikana?

- Otatko lääkkeesi oikeina annoksina ja oikeaan aikaan päivästä?
- Saatko riittävästi proteiinia ja D-vitamiinia?
- Otatko huomioon, että alkoholin käyttö lisää tapaturmavaaraa?
- Onko kaatumisvaarasi arvioitu?
- Käytätkö tarvittaessa lonkkasuojaimia?

### Paloturvallisuus

- Onko asuntosi jokaisessa kerroksessa vähintään yksi toimiva palovaroitin alkavaa 60 neliömetriä kohti?
- Onko palovaroittimesi asennettu ohjeiden mukaisesti kattoon eikä esim. liian lähelle seiniä?
- Tarkistatko palovaroittimesi toiminnan kerran kuussa?
- Imuroitko palovaroittimien ulkopuolelta pölyt ainakin kerran vuodessa?
- Oletko uusinnut asuntosi palovaroittimet viimeistään joka 10. vuosi?



# Turvallisuutta arkeesi

tarkistuslista iäkkään ja iäkkäiden läheisten avuksi.

- Uskotko kuulevasi yöllä palovaroittimen äänen vai tarvitsisitko lisäturvaksi tärinähälyttimen?
- Ovatko alkusammutusvälineet saatavillasi ja osaatko käyttää niitä?
- Pystyisitkö poistumaan asunnosta turvallisesti tulipalon sattuessa?
- Onko saunan kiuas suojattu tukevalla turvakaitteella?
- Ethän koskaan kuivata pyykkejä saunassa?
- Ethän koskaan jätä liettä päälle valvomatta?
- Ethän koskaan kuivaa astioita liedellä tai säilytä paistinpannuja tai muita astioita uunissa?
- Onko liedessäsi liesivahti, joka katkaisee virran automaattisesti vaaratilanteessa?
- Sulatatko ja puhdistatko jääkaapin ja pakastimen säännöllisesti 1-2 kertaa vuodessa ja imuroitko myös niiden takaseinät?
- Onko asuntosi valmistunut 2009 tai myöhemmin? Vuonna 2009 tai myöhemmin valmistuneessa asunnossa pitäisi olla sähköverkkoon kytketyt palovaroittimet,

joiden varmistusakut on vaihdettava, kun laite siitä ilmoittaa.

### Ulkona liikkuminen

- Hyödynnätkö tarvittaessa tasapainoa tukevia apuvälineitä ulkona liikkuessasi (esim. kävelysauvoja tai rollaattoria)?
- Pidätkö puhelinta mukanas ulkoillessasi?
- Ovatko ulkojalkineesi sopivan kokoiset, pitäväpohjaiset ja tukevat?
- Käytätkö liukkaalla kelillä liukesteitä, nasta- tai kitkakenkiä?
- Onko asuintalosi ulko-oven luona tuoli, jolla voit istua laittaessasi tai riisuessasi liukesteet?
- Ovatko pihapiirisi kulkuväylät helppokulkuiset, hyvin valaistut ja talvella hiekoitetut?
- Käytätkö heijastinta aina hämärällä ja pimeällä liikkuessasi?
- Käytätkö pyörän valoa hämärällä ja pimeällä pyöräillessäsi?
- Suojaatko pyöräillessäsi pääsi pyöräilykypärällä?
- Käytätkö vesillä liikkuessasi pelastusliivejä?

### Ajaminen ja ajokunto

- Tiedätkö miten lääkkeesi vaikuttavat ajamiseen?
- Pidätkö säännöllisesti taukoja pitkällä ajomatkoilla ja valitsetko ajaessasi turvallisimman reitin, vaikka se lisäisikin hiukan matkan pituutta?
- Valitsetko toisen kulkutavan tai vaihtuuko kuljettaja, jos ajokuntosi tai -terveytesi heikkenee?

### Muu varautuminen

- Oletko varautunut pitkien sähkökatkoihin?
- Ovatko ulko-oviesi lukitukset kunnossa ja helppokäyttöisiä?
- Onko ulko-ovessasi ovisilmä, josta voit varmistaa kuka on tulossa?
- Ethän tilaa sähköpostitse tai puhelimitse mitään, mikä mainostetaan sinulle ilmaiseksi tai lähes ilmaiseksi?
- Ethän avaa tuntemattomilta lähettäjiltä sähköpostiin tulleita liitteitä tai linkkejä, jos et ole varma niiden sisällön turvallisuudesta?
- Onko tietokoneessasi ajantasainen virusurva ja palomuuri?

### Yhteydenpito

- Pidätkö päivittäin yhteyttä johonkin läheiseen tai tuttavaan?
- Saatko tarvittaessa apua päivittäisten ostosten tekoon ja asioiden hoitamiseen?
- Asutko yksin ja pystytkö kutsuamaan apua tapaturman sattuessa?
- Tarvitsisitko turvapuhelimen?

### Tallenna puhelimeesi

- **häätänumero 112** tai
- **112 Suomi -sovellus**, jos käytössäsi on älypuhelin. Osaatko käyttää sovellusta?
- **Myrkytystietokeskus 0800 147 111 24h/vrk** (maksuton)
- **terveyskeskuksen, terveysneuvonnan tai päivystävän sairaalan numero**
- **läheisten numerot**
- **kotihoidon tai kotiavun numero**



Ihmisellä on vain yksi henki  
KOTITAPATURMA.FI

Onko kotisi  
ensiapuvarustus riittävä  
ja sen käyttö hallussa?

Älä kerro verkkopankkisi tai maksukorttisi  
tunnuksia kenellekään sähköpostissa tai  
minkäänlaisissa tiedusteluissa, edes poliisille

Vaihda palovaroittimesi  
paristo kerran vuodessa  
jos siinä ei ole esim. 5 vuotta  
kestävää Litium-paristoa