

Turvallisia vuosia

Tietoa tapaturmien ehkäisemiseksi iäkkäille ja heidän läheisilleen



Ihmisellä on vain yksi henki

WWW.KOTITAPATURMA.FI

Turvallista elämää kotona

Vietämme suuren osan ajasta kotona, ja siksi alttius tapaturmalle on suuri juuri siellä. Suomessa sattuu vuosittain lähes 800 000 koti- ja vapaa-ajan tapaturmaa, joista suuri osa olisi vältettävissä.

Tapaturmien torjuminen ei ole vaikeaa, ja tapaturmaton elämä on mahdollista iästä riippumatta. Iän lisääntyessä tapaturmien seuraukset ovat usein vakavampia kuin nuorena, kun olemme vahvempia kestäämään kolhuja ja paranemaan niistä. Tapaturma voi iäkkäänä myös johtaa siihen, että pärjääminen kotona omin voimin vähenee. Näistä syistä tapaturmien ehkäisy kannattaa.



lääkälle

Valppaus arjen askareissa ja pienetkin turvallisuutta lisäävät muutokset kodissa ovat usein riittäviä tapaturmien ehkäisykeinoja. Omasta hyvästä terveydestä sekä toiminta- ja liikkumiskyvystä huolehtimalla ennaltaehkäiset tapaturmia ja niistä seuraavia vammoja.

Tämä opas esittelee tapoja havaita ja korjata vaaranpaikat kodissa ja omassa toiminnassa. Keskustele omasta turvallisuudestasi ja tapaturmien ehkäisemisestä myös omaisten, oman lääkärin sekä kotiin palveluita tuovien henkilöiden, kuten kodinhoitajan, terveyden- tai sairaanhoitajan kanssa.

lääkään läheiselle

Omaiset ja läheiset ovat tärkeässä roolissa iäkkäiden kotitapaturmien ehkäisyssä. Omainen tuntee iäkkään tavat ja ympäristön ja pystyy tunnistamaan paikkoja, joissa vaaratilanteita voi tapahtua. Läheisille iäkkään voi olla helpompi kertoa esimerkiksi kaatumispelosta kuin vaikkapa lääkärille. Tällöin päästään nopeasti puuttumaan asioihin ja miettimään keinoja ennaltaehkäistä tapaturmia.

Pienetkin toimet tapaturmien ehkäisemiseksi ovat ensiarvoisen tärkeitä. Joskus voi riittää ystävän tuki ja puhuminen tai se, että mennään yhdessä kävelylle tai tehdään ruokaa. On tärkeää muistaa, että kotona päätäntävalta on aina iäkkäällä, ja esimerkiksi turvallisuutta parantavat muutostyöt on tehtävä yhteisymmärryksessä iäkkään kanssa.

Toimintakyky tuo turvallisuutta

Huolehtimalla hyvästä terveydestä sekä toimintakyvystä voit vähentää tapaturmavaaraa ja lisätä arjen turvallisuutta. Säännöllinen liikunta, riittävä ja monipuolinen ravinto, sopiva lääkitys sekä hyvän mielialan ylläpitäminen ovat hyvän terveydentilan kulmakiviä.

Liikunta edistää terveyttä ja turvallisuutta

Arkiliikunnan sekä liikuntaharrastusten avulla voit ylläpitää turvallista suoriutumista jokapäiväisistä askareista. Arkiliikuntaa on kaikki päivittäisten askareiden yhteydessä tapahtuva liikkuminen. Reipas arkiliikunta on monin tavoin hyödyllistä toimintakyvyn säilyttämiseksi. Omilla valinnoilla voit lisätä arkiliikunnan määrää esimerkiksi nousemalla portaat hissin sijasta tai kävelemällä kauppaan.

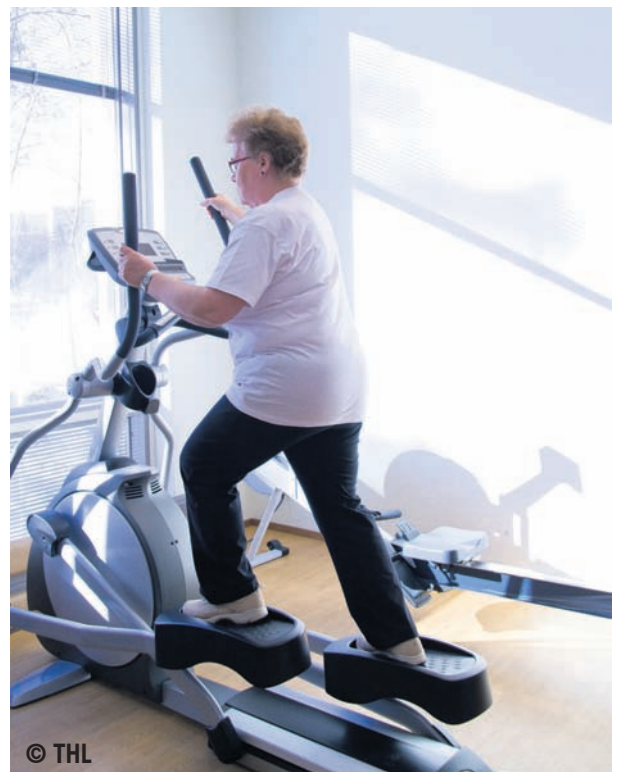
- Hyvän kunnon ylläpitoon suositellaan reipasta liikuntaa (esimerkiksi kävelyä) yhteensä 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai rasittavaa liikuntaa (esimerkiksi hiihtoa tai kuntopyöräilyä) yhteensä 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Suositellun liikuntamäärän voi kerryttää vaikka pieninä 15–30 minuutin mittaisina liikuntajaksoina viikon mittaan, sen mukaan mikä itsestä tuntuu hyvältä.

Iäkkäänä tulisi harjoittaa lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta 2–3 kertaa viikossa. Monet jumpat harjoittavat samanaikaisesti näitä ominaisuuksia. Lihasvoimaa voit ylläpitää ja kehittää myös voimaharjoittelulla kotona tai kuntosalilla. Hyviä tasapainoharjoittelumuotoja ovat esimerkiksi liikkuminen luonnossa, hiihto ja tanssiminen.

Liikuntaharjoittelu on mukavaa ja virkistävää, kun löydät itsellesi sopivat liikuntalajit tai liikuntaryhmän. Kuntien liikuntatoimi ja palvelukeskukset järjestävät iäkkäille sopivia liikuntaryhmiä.

Liikuntaharjoittelu tulee tehtyä kuin huomaamatta yhdessä toisten kanssa – siksi kannattaa etsiä mieleinen liikuntaryhmä tai sopia ystävän kanssa liikkumisesta. Älä unohda myöskään luonnossa liikkumista. Marjastaminen, sienestäminen ja kalastaminen pitävät tehokkaasti yllä liikkumiskykyä ja tuovat iloa ja virkistystä mielelle.

Liikuntatapaturmilta ja rasitusoireilta välttyt, kun teet liikuntaharjoittelun aina turvallisesti omaa kehoa ja vointia kuunnellen. Sairaana ei saa harjoitella, mutta tervehdyttyä on tärkeää lähteä liikkeelle, kun vointi sen sallii. Pitkä vuodelepo ja paikallaan oleminen heikentävät nopeasti jalkojen lihasvoimaa, mikä puolestaan lisää esimerkiksi kaatumisalttiutta.



UKK-instituutin liikuntasuositus yli 65-vuotiaille löytyy internetistä osoitteesta www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/

■ Jos olet epävarma, mikä on sinulle turvallista liikuntaa, kysy neuvoa lääkäriltä, terveydenhoitajalta tai liikunta-alan ammattilaiselta. Kursseilla ja ryhmissä saat ohjaajalta neuvoja siihen, miten juuri sinun on hyvä liikkua turvallisesti, sekä ohjausta liikuntalajiesi vaatiman peruskunnon, taitojen ja tekniikan kehittämiseksi. Liikuntaturvallisuutta on se, että et harrasta liikuntaa sairaana tai alkoholin vaikutuksen alaisena.

Mieli virkeänä

Virkeä mieli ja jaksaminen ovat tärkeitä asioita tapaturmien ehkäisyssä. Väsymys, unettomuus ja masentuneisuus voivat aiheut-

taa unohtelua, liikkumisen epävarmuutta ja huolimattomuutta ja näiden seurauksena lisätä alttiutta tapaturmille.

Iläkään masentuneisuus voi olla seurausta toimintakyvyn muutoksista, puolison menetyksestä, alkavasta muistisairaudesta tai yksinäisyydestä. Vakavaan masennukseen pitää hakea ajoissa apua ammattilaisilta. Lääkityksestä voi joskus olla apua mielialan parantamisessa, mutta lääkäriltä tulee muistaa kysyä mielialalääkkeiden mahdollisista vaikutuksista kaatumisalttiuteen. Hyvä tukiverkko, ystävät ja harrastukset pitävät mielen virkeänä. On tärkeää lähteä kotoa muiden seuraan vaikkapa palvelukeskusten tarjoamiin harraste- tai liikuntaryhmiin.

Unettomuus tai huonosti nukkuminen voi lisätä tapaturmavaaraa. Jos sinulla on uni- tai nukkumishäiriöitä, niiden poistamiseksi voi löytyä keinoja lääkärin kanssa keskustelemalla. Säännölliset nukku-
maanmeno- ja heräämisajat ja yksilöllisen vuorokausirytmien kunnioittaminen auttavat pääsemään uneen ja parantavat unen laatua.



Iäkkään alkoholisuositus

Suositusten mukaan 65 vuotta täyttäneen ei tulisi kerralla juoda **kahta annosta enempää**. Viikoittaisen alkoholimäärän ei ole hyvä ylittää seitsemää annosta.



Sosiaali- ja terveysministeriön Alkoholiohjelman suositus

Alkoholi lisää tapaturmariskiä

Tapaturmien välttämiseksi alkoholia tulisi iäkkäänä käyttää erityisen harkitusti ja huomattavasti aiempaa pienempiä määriä kerralla. Iäkkäänä elimistö reagoi alkoholiin eri tavalla kuin nuorempana, ja jo pienetkin annokset voivat päihdyttää.

Sairaudet ja lääkkeet voivat voimistaa alkoholin vaikutusta. Jos käytät uni-, nukahtamis- tai mielialälääkitystä, selvitä aina lääkäriltä, voiko kyseistä lääkettä käyttäessä nauttia alkoholia. Alkoholi lisää kaatumisalttiutta, koska se heikentää tasapainon säätelyä ja koordinaatiota sekä havaintokykyä.

Myös useiden lääkkeiden yhtäaikaisten käyttö voi aiheuttaa haittavaikutuksia, kuten tasapainon tai liikkeiden suorittamisen häiriöitä, ja sitä kautta altistaa kaatumiselle. Pyydä lääkäriäsi tarkistamaan lääkityksesi säännöllisesti vähintään puolivuosittain. Omin päin reseptilääkkeiden käyttöä ei tule lopettaa.

Lääkärin määräämät lääkkeet tulee aina ottaa määrättyinä annostuksina ja sovittuun aikaan päivästä. Lääkeannosteliija tai lääkejakelupalvelu helpottaa lääkkeiden käyttöä ja seurantaa. Palvelua tarjoavat useimmat apteekit.

Lääkkeet ja sairaudet

Joudutko päivittäin käyttämään useita lääkkeitä? Tunnetko, että lääkkeiden ottamisen jälkeen esimerkiksi väsyttää tai huimaa? Jos vastasit kyllä, sinun kannattaa keskustella lääkärin kanssa lääkityksestäsi ja sen vaikutuksista tapaturmavaaraan ja erityisesti kaatumisalttiuteen. Erityisen tärkeää se on silloin, jos käytössä on keskushermoston toimintaan vaikuttavia lääkkeitä, kuten uni-, nukahtamis-, mieliala- tai rauhoittavia lääkkeitä, tai muistisairauden hoitoon käytettävää lääkitystä.

Turvallinen lääkitys

- Keskustele lääkärin kanssa myös käyttämistäsi käsikauppalääkkeistä ja luontaistuotteista.
- Ota vain sinulle määrättyjä lääkkeitä.
- Noudata tarkasti lääkkeiden käyttöohjeita.
- Palauta vanhentuneet ja ylimääräiset lääkkeet apteekkiin.



Ravinto ratkaisee

Liian vähäinen energian saanti tai yksipuolinen ruoka voivat heikentää muun muassa liikkumiskykyä ja siksi altistaa tapaturmille ja kaatumisille. Monipuolisen ravinnon ja riittävän nesteiden saannin merkitys lisääntyy iäkkäänä.

Ruoasta on saatava tarpeeksi proteiinia, ravintoaineita, D-vitamiinia ja kuituja. Proteiini ylläpitää lihaksiston kuntoa ja on siksi tärkeää iäkkään liikkumiskyvyn kannalta. Proteiinia saa esimerkiksi lihasta ja maitotuotteista. D-vitamiinin saanti varmistetaan D-vitamiinilisällä.

Iäkkäänä ei tarvitse yleensä laihduttaa tai noudattaa tiukkaa ruokavaliota, ellei siihen ole jotain erityistä syytä. Tärkeää on syödä monipuolista ja maistuvaa ruokaa, mieluiten hyvässä seurassa. Ravitsemusneuvojalta ja muilta terveydenhoidon ammattilaisilta voit saada neuvoja monipuolisesta ruoasta. Ravitsemuksen säännöllinen arviointi auttaa pysymään kunnossa.

Tapaturmien pelko

Tapaturmia ei kannata pelätä, mutta on luonnollista olla huolissaan siitä, että jotain voi sattua. Joskus se voi myös auttaa estämään tapaturmia, kun varovaisuus lisääntyy. Voimakas pelko ja liiallinen varovaisuus voivat kuitenkin lisätä tapaturmavaaraa.

Jos tapaturmien pelko rajoittaa arkeasi, aiheesta kannattaa puhua omaisten tai vaikka hoitajan kanssa. Kun yhdessä mietitään, onko pelko aiheellista ja mistä se johtuu, voidaan esimerkiksi poistaa kotoa vaarapaikat tai hankkia turvallisuuden tunnetta lisääviä välineitä, vaikkapa liesivahti tai kahvinkeitin, joka sammuttaa virran itse.

Kaatumispelko on yleistä etenkin liukkailla talvikeleillä. Kaatumispelkoa voit helpottaa laittamalla liukuesteet kenkiin ja ottamalla kävelysauvat tai kävelykepin mukaan, kun lähdet ulkoilemaan. Lonkkasuojaimet antavat hyvän suojan lonkkamurtumaa vastaan, jos kaatuminen kuitenkin sattuu.

Talvella kaikkein liukkaimmilla keleillä on järkevää olla lähtemättä ulos, ellei ole aivan pakko. Korvaa päivän lenkki silloin vaikka kotijumpalla tai porraskävelyllä.

Ulkoilu on turvallisempaa ja myös mukavampaa, kun on seuraa. Jos ei naapuria tai ystävää ole, voit kysyä ulkoiluseuraa esimerkiksi oman paikkakunnan lähimmäispalvelusta tai ystävälityksestä.

Koti turvalliseksi

Kotona voi tehdä monenlaisia järjestelyjä arkielämän helpottamiseksi. Turvallinen koti syntyy siten, että kotona vähennetään vaaranpaikkoja sekä selvitetään tapaturmien syitä ja puututaan niihin.

Ympäristö esteettömäksi

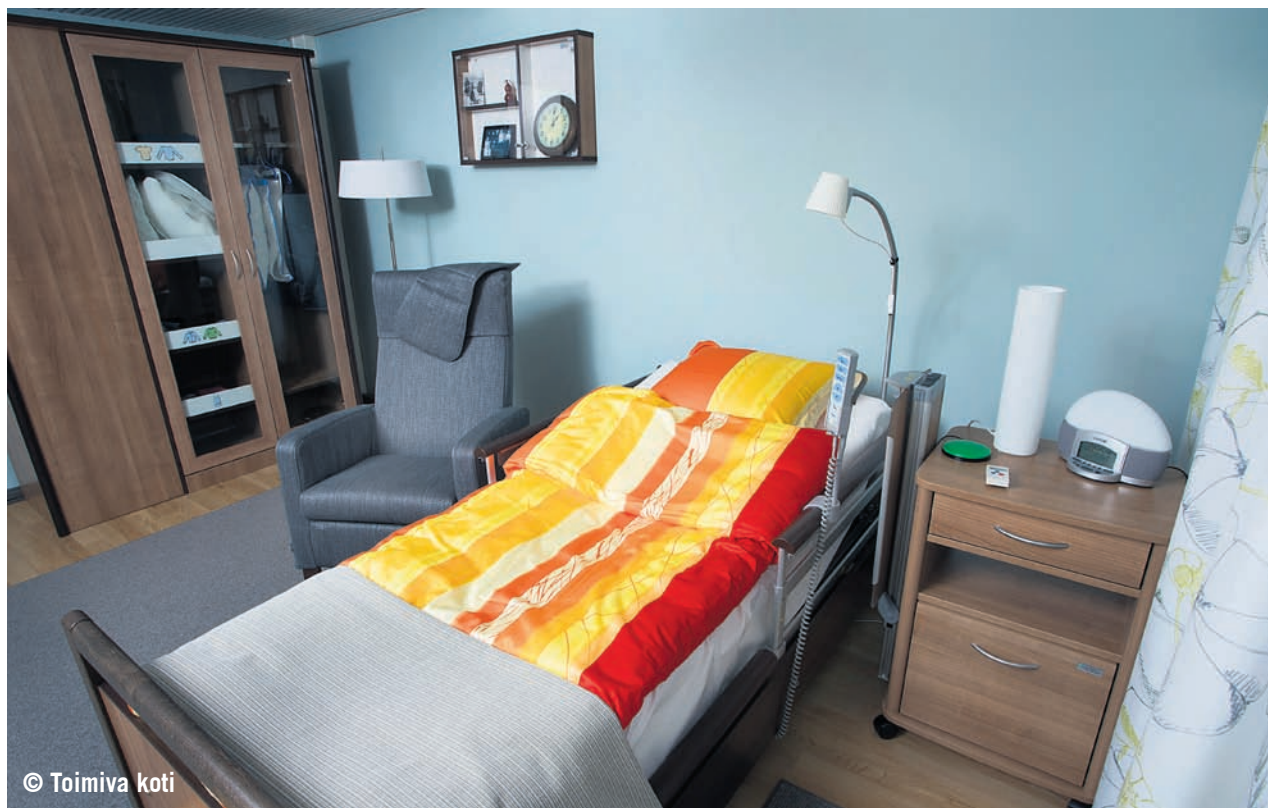
Kun kodin kulkureiteillä ei ole turhia tavaraita ja törröttäviä matonkulmia, kävely on turvallista, vaikka jalka ei enää nousisikaan kovin korkealle. Esteettömät kulkuväylät eteisessä, käytävissä ja portaissa varmistavat myös mahdollisimman nopean ja turvallisen pelastautumisen esimerkiksi tulipalon sattuessa.

Pidä eteistilat ja käytävät vapaina irtotavaroista, kuten kengistä, sateenvarjoista, apuvälineistä ja sähköjohdoista, joihin voi kompastua tai kaatua. Seinää vasten sijoitetut kaapit kengille ja vaatteille helpottavat eteisen pitämistä järjestyksessä. Sijoita ulko-oven lähelle tukeva istuin, jolla voit levähtää ja riisua ja pukea jalkineet tai kenkien liukuesteet.

Iäkkään asunnossa kynnykset kannattaa poistaa tai madaltaa ja irtojohdot kiinnittää seinän vieruksiin pois jaloista.

Matot lisäävät kodikkuutta, mutta repsottava matonkulma on usein kompastumisen syynä, kun iäkäs liikkuu kepin tai rollaattorin kanssa. Valitse aina matto, jonka pohja on liukumaton, tai hanki maton alle erillinen liukueste. Tarkista myös maton alapinnan materiaali. Jotkut materiaalit jättävät maton alla olevan lattian liukkaaksi, kun maton siirtää tai vie tuuletettavaksi.

Esteettömässä kodissa porrasaskelmien tulee olla selvästi havaittavia ja erottuvia. Porrasaskelmiin voi kiinnittää esimerkiksi värikästä liukuestetarraa lisäämään näkyvyyttä ja ehkäisemään liukastumista. Portaikossa on oltava riittävä valaistus. Asenna valokatkaisijat sekä portaiden ylä- että alapäähän tai liiketunnistin säätämään portaikon valoja. Ajasta kulkureitin valot palamaan riittävän pitkäksi aikaa, että ehdit ylös tai alas, vaikka joutuisit välillä levähtämän.



Lattia pitäväksi

Asunnon lattiapinnan materiaalia ei voi aina valita, mutta pitävyyttä voi parantaa. Lattia pysyy pitävämpänä, jos sitä ei vahata liukkaaksi. Kiviainespohjaisen lattian voi käsitellä liukastumattomaksi tarkoitukseen kehitetyllä aineella. Myös pöly lattialla lisää liukkautta – siisteys on siis myös tapaturmien ehkäisyä. Liukuestesukat auttavat pysymään pystyssä, vaikka lattiamateriaali olisikin hieman luistava. Jos käytät sisällä kenkiä tai aamutossuja, niiden on syytä olla pitäväpohjaiset ja kantapään takaa kiinnittävät.

Riittävästi valoa

Riittävä, häikäisemätön valaistus sisällä ja ulkona parantaa turvallisuutta ja helpottaa arkea. Hyvin valaistussa ympäristössä on helppo hahmottaa tila ja kulkureitit sekä suoriutua arjen askareista.

Eri puolilla asuntoa tulee olla riittävästi valokatkaisijoita. Sytytä valot hyvissä ajoin ennen pimeän tuloa, ettet joudu hapuilemaan pimeässä. Liikkeen vaikutuksesta syttyvät lamput ovat käteviä niin sisällä kuin ulkona. Yöllisiä WC-käyntejä varten jätä päälle pieni valo kulkureitille WC:hen. Jätä valo myös keittiöön tai ota illalla vesilasi sängyn viereen, niin yöllä janon yllättäessä ei tarvitse mennä pimeään keittiöön.

Hyvä valaistus ei häikäise. Häikäisyn vähentämiseksi kirkkaan valon voi heijastaa huoneeseen katon tai seinän kautta. Kaihtimet ja markiisit tasoittavat ulkoa tulevaa häikäisyä tehokkaasti. Kun siirryt kirkkaasta ulkoilmasta sisälle, seisahda hetkeksi, jotta silmät tottuvat vähäisempään valoon ja liikuminen on turvallisempaa.

■ Hyvästä näkökyvystä huolehtimalla voit vähentää kaatumisalttiutta ja myös muiden tapaturmien vaaraa. Säännölliset käynnit optikolla pitävät huolen siitä, että silmälasit ovat sopivan vahvuiset. Optikko ohjaa tarvittaessa silmälääkäriin. Hyödyllisiä apuvälineitä näkökyvyn heikentyessä ovat esimerkiksi isonäpänpuhelin, suurinumeroiset kello ja suurennuslasivalaisimet.

Turvallinen kylpyhuone

Kylpyhuoneessa turvallisuutta parantavat tukikahvat ja kaiteet suihkutilan seinissä sekä WC-pöntön ja pesualtaan vieressä. Kahvoja ei voi olla liikaa, mutta niiden sijoitteluun kannattaa pyytää apua kaiteiden myyjältä tai toimintaterapeutilta. Kun suihkussa seisominen alkaa tuntua työläältä tai suihkussa silmät kiinni tasapaino tuntuu huteralta, tarvitaan suihkutuolia. Turvallisin suihkutuoli on tukevasti seinään kiinnitettävä kääntötuoli. Se ei luista alta siinä istuessa ja sen voi kääntää pois tieltä, kun sitä ei tarvita.

Kylpytiloissa paras lattiamateriaali on hieman karhea. Tavallisen laatta- tai muovilattian turvallisuutta voi parantaa liukuestemattojen avulla. Sellainen tulisi olla ainakin suihkutilassa, kylpyammeessa ja lattialla siinä kohdassa, johon astutaan saunan lauteilta.

Paras paikka säilyttää pesuaineet ja -välineet on käden ulottuvilla sellaisessa korrissa, josta pesuaineet eivät pääse valumaan lattiaa liukastuttamaan.

Saunan kiuas suojataan aina tukevalla, puisella kaiteella. Sauna ei ole kuivauspaikka pyykeille eikä säilytyspaikka tavaroille. Sauno aina seurassa, mikäli mahdollista. Silloin apu on lähellä, jos esimerkiksi löylyssä alkaa huimata tai tarvitset tukea lauteille nousuun. Muista juoda runsaasti vettä saunoessa, koska nestehukka voi aiheuttaa huimausta.

Käytä kylpyhuoneessa vain kosteisiin tiloihin suunniteltuja sähkölaitteita. Pistorasiaan ei saa koskea suihkun tai kylvyn aikana.

Turvallisesti keittiössä

Kokkaaminen on mukavaa, mutta keittiössä puuhastelussa voi piillä tapaturmavaara, ellei ole huolellinen esimerkiksi liedен käytössä. Kotitalouksien sähkölaitteista selvästi yleisin tulipalojen aiheuttaja on sähköliesi. Lähes aina liesipalojen taustalla on huolimattomuus tai vääränlaiset käyttötavat.

Sammuta liesi aina käytön jälkeen tai jos poistut keittiöstä vähäksikin aikaa. Nosta pannut ja kattilat pois liedeltä heti ruoan valmistuttua.

Lieteen on hyvä asentaa liesivahti, joka valvoo liedен lämpötilaa ja käyttöaikaa ja katkaisee virran automaattisesti, jos liesi kuumenee liikaa tai on liian pitkään päällä. Vahti voidaan asentaa niin vanhaan kuin uuteenkin lieteen. Liesivahdin voi ostaa tai vuokrata. Saatavilla on myös turvaliesiä, joihin kuuluva ajastin sammuttaa liedен automaattisesti tietyn ajan kuluttua.

Älä säilytä liedен lähetyvillä mitään helposti syttyvää materiaalia, kuten talouspaperia, patakintaita tai astiapyyhettä.

Keittiön turvallisuutta voi lisätä monilla pienillä keinoilla:

- Varmista keittotason hyvä valaistus.
- Hanki tukevat keittiötikkaat, joiden askelmat on varustettu liukuestetarroilla. Tikkaissa tulee olla myös käsikahva, josta voi pitää kiinni tikkaille noustessa ja laskeutuessa.
- Sijoita useimmin käytetyt keittiötarvat ja ruoka-aineet helposti saataville keittiökaapin alimmille hyllyille.
- Noudata erilaisten laitteiden käyttö- ja huolto-ohjeita. Irrota pienlaitteet pistokkeista käytön jälkeen. Tarkista laitteiden kunto säännöllisesti ja vaihda vialliset laitteet uusiin.
- Käytä astian- ja pyykinpesukonetta vain silloin, kun olet kotona. Pidä vesihanat suljettuina, kun laite ei ole käytössä.



Ensiapuvälineet saatavilla

Hyvin varustettu ensiapulaukku voi pelastaa tapaturman sattuesssa. Tarkista laukun sijainti ja sisältö aika ajoin, jotta tapaturman sattuesssa välineet löytyvät sieltä helposti. Käytettyäsi mitä tahansa ensiapulaukun sisältöä täydennä laukku ensi tilassa niin, että se on aina toimintavalmiina. Ensiapulaukkuja, joissa on tarvittavat varusteet, voi ostaa Punaiselta Ristiltä, retkeilyliikkeistä, turvavälineliikkeistä ja tavarataloista.

Turvallisuutta on omien ensiaputaitojen pitäminen ajan tasalla. Ensiapuohjeet on kerrattava aika ajoin. Ensiapuoppaan voi ostaa Punaisesta Rististä (www.punaisen-ristinkauppa.fi), ja ensiapuohjeisiin voi tutustua myös internetissä (www.punainen-risti.fi/ensiapuohjeet).

Apu- ja turvavälineillä lisäturvaa arkeen

Korkeajalkaiset, tukevat tuolit sekä tukikahvat seinissä ja portaikoissa helpottavat kulkemista. Asennuta tarvittaessa sängynjalkoihin korokkeet helpottamaan sängystä nousua.

Lonkkasuojaimia käyttämällä voi ehkäistä lonkkamurtuman, jos kaatuminen kaikesta huolimatta tapahtuu. Suojaimet ovat helppokäyttöisiä ja sopiva malli löytyy varmasti jokaiselle. Suojaimia voi tiedustella oman terveyskeskuksen apuvälinelainaamosta tai suojaimia myyvistä erikoisliikkeistä.



Hyödyllinen puhelin

Tärkeitä numerot kannattaa tallentaa puheliin. Tällaisia ovat hätänumero, terveyskeskuksen tai lääkärin numero sekä läheisten omaisten ja ystävien numerot. Pidä nämä numerot myös puhelinmuistiossasi esimerkiksi yöpöydällä.

Matkapuhelin tulee ladata riittävän usein ja pitää mukana, taskussa tai kaulapussukassa, myös kotona. Lankapuhelimelle hyvä paikka on sängyn vieressä matalalla pöydällä. Silloin ylettyy puhelimeen myös, jos sattuu kaatumaan tai putoamaan lattialle. Turvapuhelin ja siihen liittyvä rannehälytin ovat hyvä hankinta, sillä niiden avulla apua saa nopeasti, jos jotain sattuu. Rannehälytin antaa turvaa vain silloin, kun se on mukana, eli pidä se ranteessasi myös suihkussa ja saunassa.

Soittaminen hätänumeroon

Laita hätänumero 112 näkyvälle paikalle asuntoon, esimerkiksi ilmoitustaululle tai yöpöydän vierelle. Soita hätänumeroon, kun

- olet saanut tai epäilet saaneesi sairauskohtauksen
- olet vakavasti loukkaantunut
- joudut onnettomuuteen
- huomaat tulipalon syttyneen.

Soittaessasi hätänumeroon tärkeää on, että

- vastaat rauhallisesti sinulle esitettyihin kysymyksiin
- toimit sinulle annettujen ohjeiden mukaan
- lopetat puhelun vasta, kun saat siihen luvan.

Huolellisuus tulen ja tupakan kanssa

Jokaisen on oltava huolellinen ja varovainen tulipalon vaaran välttämiseksi. Kynttilä luo tunnelmaa, mutta tulta on käsiteltävä aina huolellisesti, eikä palavaa kynttilää saa jättää hetkeksikään ilman valvontaa. Jos epäilee unohtavansa kynttilän palamaan, kynttilöitä ei tule sytyttää yksin ollessa.

Aseta kynttilä tukevasti palamattomalle alustalle tai paina tukevasti kynttilänjalkaan. Kynttilä sijoitetaan mieluiten keskelle pöytää. Ikkunalauta tai kirjahyllyn reuna eivät ole hyviä paikkoja kynttilälle.

Tupakointi on suuri paloturvallisuusriski. Vuoteessa tai sohvalla maataessa ei pidä milloinkaan tupakoida. Jos tupakoit, tee se mieluiten ulkona. Sammuta savuke aina huolellisesti, äläkä koskaan jätä puoliksi poltettua savuketta tuhkakupin reunalle. Ole erityisen huolellinen tupakoidessasi, jos käytät alkoholia tai väsymystä lisääviä lääkkeitä. Nukahtaminen savuke kädessä sohvalla on usean tulipalon syy.

Pelastava palovaroitin

Jokaisen asunnon jokaisessa kerroksessa on oltava vähintään yksi palovaroitin alkavaa 60 neliömetriä kohti. Varminta on asentaa palovaroitin eteiseen ja lisäksi jokaiseen makuuhuoneeseen.

Palovaroittimen paristo on tarkistettava kerran kuussa ja vaihdettava uuteen ainakin kerran vuodessa. Palovaroittimen lisälaitteen avulla paristo voidaan sijoittaa sopivalle korkeudelle seinälle, mikä helpottaa pariston vaihtamista.

Sammutusvälineet ajan tasalla

Sammutuspeitteen tulee kuulua kodin perusvarusteisiin. Kiinnitä peite omassa koteloissaan seinälle sellaiseen paikkaan, josta se on nopeasti saatavilla. Opettele peitteen käyttämistä ennakolta.

Kotiin voi hankkia myös käsisammuttimen. Sammuttimen käyttö pitää opetella hyvin ennalta ja sammutin tulee säilyttää paikassa, josta sen saa nopeasti käyttöön.

Kodin sammutin tulee tarkistuttaa valtuutetussa sammutinhuoltoliikkeessä kahden vuoden välein. Omakotiasujalle kuuluu myös rakennuksen ja sen laitteiden hoitaminen ja huolto.

- Varmista, että kaikki asunnossa asuvat ja säännöllisesti vierailevat tietävät, minne sammutusvälineet on sijoitettu.
- Selvitä, mitkä ovat asuntosi poistumisreitit. Ethän säilytä näillä reiteillä tavaroita, jotka voivat vaikeuttaa liikkumista? Varmista, että pääset kulkureittiä ulos mahdollisimman nopeasti myös apuvälineen kanssa.

Tulipalon sattuessa

Jos omassa asunnossasi palaa:

- Poistu ulos.
- Sulje ovet perässäsi poistuessasi asunnosta.
- Auta muitakin poistumaan.
- Soita 112 turvallisesta paikasta.
- Opasta palokunta paikalle.
- Poistuessasi käytä rappuja. Hissiin voit jäädä loukkuun.

Jos naapurissa tai rappukäytävässä palaa:

- Pysy omassa asunnossasi ja pidä ovi kiinni. Savu on hengenvaarallista ja tappaa nopeasti.
- Älä koskaan mene savuiseen rappukäytävään.
- Soita 112.
- Tiivistä oven raot esimerkiksi kostealla pyyhkeellä.
- Odota pelastajia parvekkeella tai avoimen ikkunan äärellä.
- Herätä pelastajien huomio huutamalla tai heiluttamalla käsiäsi.

Ulkona liikkuminen

Talven liukkaat kelit ovat haastavaa aikaa kävelijälle. Erittäin liukkaalla säällä on järkevää vaihtaa ulkoliikunta tilapäisesti sisäliikuntaan. Tarkista kelitilanne ennen uloslähtöä esimerkiksi paikallisuutisista tai tilaa liukkausvaroitusta puhelimeesi. Talvikeleillä ota avuksesi pitävät jalkineet ja liukuesteet sekä kävelysauvat. Hämäränä ja pimeänä vuodenaikana muista aina heijastin.

Pysy pystyssä

Liikkeelle lähtiessä kannattaa unohtaa turha kiire, varata riittävästi aikaa ja liikkua harkiten. Hyvä etukäteissuunnittelu kannattaa: Mikä on turvallisin reitti? Mitkä tiet auraetaan ja hiekoitetaan yleensä ensin? Onko reitillä levähdyspaikkoja? Mikä bussivuoro ajetaan matalalattia-autoilla? Olisiko saatavilla palvelulinjaa, jonka voisi soittaa hakemaan lähempää kotoa? Olisiko järkevää ottaa taksi, jos aamulla on liukasta? Kelivaroituksia jalankulkijoille tarjoavat myös Ilmatieteen laitoksen internet-sivut (www.fmi.fi).

Liukastumisten ehkäisemiseksi kulkuväylien auraaminen ja hiekoittaminen tulisi olla hyvin hoidettu. Tarvittaessa kunnossapitoa voi vaatia kunnalta, jos kyseessä on yleinen alue tai katu. Jos kyseessä on esimerkiksi piha-alue, kunnossapidosta vastaa kiinteistön omistaja.

Pihalla kaiteet ja käsijohteet antavat tukea ja turvaa liikkumiseen. Pihan valaistus lisää turvallisuutta.





Turvalliset jalkineet

Kävelijän tärkeä turvaväline ovat hyvät kengät. Erityisesti talvella kengiltä vaaditaan seuraavia ominaisuuksia: pehmeä pohjamateriaali, voimakkaasti kuvioitu pohja, 5–8 mm syvät urat ja matala, leveä kanta. Kannattaa suosia kotimaista. Ulkomaisten kenkien pohjat usein kovettuvat pakkasella ja voivat olla erittäin liukkaat.

Liukuesteet käyttöön

Liukkailla keleillä liukuesteet ovat korvaamaton apu. Liukkainta on silloin, kun sää lauhtuu äkillisesti pakkasen jälkeen tai kylmenee uudestaan.

Liukuesteitä on useita eri malleja. Osa tuotteista on jalkineessa pysyvästi kiinni olevia ja osa helposti irrotettavissa. CE-merkki liukuesteissä kertoo siitä, että tuote on tarkastettu. Liukuesteet on pystyttävä pukemaan ja riisumaan mahdollisimman vaivattomasti. Sileillä kivipinnoilla ja sisätiloissa liukuesteet voivat luistaa. Ota siksi sisälle mennessä liukuesteet pois tai käännä liukuesteen metalliosa pois kannan alta.

Ota liukuesteostoksille mukaan ne kengät, joiden kanssa aiot käyttää liukuesteitä. Liukuesteiden sopivuutta ja puettavuutta arvioidessa on syytä kokeilla, että ne ovat käytössä helpot ja tulee laitettua kenkiin aina tarvittaessa. Vaihtoehtona liukuesteille ovat valmiiksi nastoitettut jalkineet. Myös omat paksupohjaiset kengät on mahdollista nastoittaa suutarilla.

Heijastin ulkovaatteisiin

Suomessa kunnollinen heijastin on välttämätön. Pidä heijastin hyvin näkyvillä aina hämärällä ja pimeällä liikkuessa. Heijastimia pitäisi olla sekä vaatteiden etu- että takapuolella. Turvallisuutta lisäävä heijastin on CE-hyväksytty ja täyttää turvallisuustuotteiden standardien vaatimukset.

Pimeällä tiellä näkyvyyttä lisää taskulamppu, jolla voit tarkistaa myös tienpinnan kunnon tarvittaessa.

Tarkistuslista tapaturmien ehkäisemiseksi lökkäälle ja iäkkään läheiselle

Kotiympäristössä liikkuminen

- ☐ Ovatko päivittäin tarvittavat käyttöesineet helposti saatavillasi?
- ☐ Onko lattia liukastumaton?
- ☐ Onko matoissa liukuesteet?
- ☐ Ovatko kulkureitit vapaat tavaroista?
- ☐ Onko sähköjohdot kiinnitetty pois kulkuväyliltä?
- ☐ Onko asunnossa tukevat taloustikkaat?
- ☐ Onko eteisessä istuin, jolla istuen voit riisua ja pukea jalkineet?
- ☐ Ovatko kynnykset tarpeeksi matalat?
- ☐ Onko WC- ja pesutilojen lattioilla ja ammeessa liukuesteet?
- ☐ Onko WC- ja pesutiloissa ja portaissa tukikahvat tai kaiteet?
- ☐ Onko pesutilassa suihkutuoli?
- ☐ Onko sänky riittävän korkealla, jotta siitä on helppo nousta?
- ☐ Ovatko käytössäsi olevat apuvälineet riittävät ja asianmukaiset?
- ☐ Ovatko sisäjalkineesi sopivan kokoiset, pitäväpohjaiset ja tukevat?
- ☐ Onko valaistus riittävä ja valokatkaisimia tarpeeksi?
- ☐ Jätätkö yöksi jonkin valon päälle, jotta näet esimerkiksi mennä WC:hen?
- ☐ Onko portaikossa riittävästi valoa?
- ☐ Onko kodin ensiapuvarustus riittävä?

Yhteydenpito

- ☐ Pidätkö päivittäin yhteyttä johonkin läheiseen tai tuttavaan?
- ☐ Saatko tarvittaessa apua päivittäisten ostosten tekoon ja asioiden hoitamiseen?
- ☐ Onko puhelimen lähellä tarvittavat numerot:
 - hätänumero 112
 - Myrkytystietokeskus (09) 4711 tai (09) 471 977
 - terveyskeskuksen tai lääkärin numero
 - läheisten omaisten numerot?
- ☐ Onko tarvetta turvapuhelimelle tai hälyttimelle?

Toimintakyvyn ylläpitäminen

- ☐ Harjoitanko lihasvoimaa ja tasapainoa vähintään 2–3 kertaa viikossa?
- ☐ Käytkö säännöllisesti optikolla tarkistuttamassa näkösi?
- ☐ Onko lääkäri tarkistanut lääkityksesi viimeisen vuoden aikana?
- ☐ Otatko lääkkeit oikeina annostuksina ja oikeaan aikaan päivästä?
- ☐ Saatko ravinnosta riittävästi D-vitamiinia ja proteiinia?
- ☐ Otatko huomioon, että alkoholinkäyttö lisää tapaturmavaaraa?

Paloturvallisuus

- ☐ Onko asunnon jokaisessa kerroksessa vähintään yksi toimiva palovaroitin alkavaa 60 neliömetriä kohti?
- ☐ Tarkistetaanko palovaroittimen paristo kerran kuussa?
- ☐ Vaihdettaanko palovaroittimen paristo kerran vuodessa?
- ☐ Ovatko alkusammutusvälineet saatavilla?
- ☐ Pystytkö poistumaan asunnosta turvallisesti tulipalon sattuessa?
- ☐ Onko saunan kiuas suojattu tukevalla kaiteella?
- ☐ Ethän koskaan kuivata pyykkejä saunassa?
- ☐ Onko keittiössä turvaliesi, joka katkaisee virran automaattisesti tietyn ajan kuluttua?
- ☐ Käytätkö ja huollatko sähkölaitteita käyttöohjeen mukaisesti?

Ulkona liikkuminen

- ☐ Ovatko ulkojalkineesi turvalliset ja kunnossa?
- ☐ Käytätkö liukkaalla kelillä liukuesteitä?
- ☐ Ovatko pihapiirin kulkuväylät helppokulkuiset?
- ☐ Hiekoitetaanko pihapiirin kulkuväylät talvella?
- ☐ Onko pihapiirin valaistus riittävä?
- ☐ Käytätkö heijastinta aina hämärällä ja pimeällä liikkuessasi?

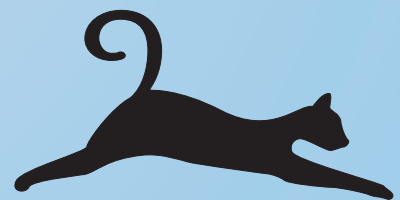
**Lisää tietoa tapaturmista:
www.kotitapaturma.fi**

Tätä esitettä voi

- lukea ja tulostaa osoitteessa
www.kotitapaturma.fi/turvallisia-vuosia
- tilata painettuna osoitteessa
www.kotitapaturma.fi/tilaus

**Hätänumero
112**

**Myrkytystietokeskus
09 471 977**



Ihmisellä on vain yksi henki

**KOTITAPATURMIEN
EHKÄISYKAMPANJA**

YHTEISTYÖSSÄ:

Sosiaali- ja terveysministeriö
Sisäasiainministeriön pelastusosasto
SOSTE Suomen sosiaali ja terveys
Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö
Suomen Punainen Risti
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
Suomen Kuntaliitto
Finanssialan Keskusliitto
Maanpuolustuskoulutusyhdistys

Kotitapaturmien ehkäisykampanja 2013
Erityisasiantuntijana kehittämispäällikkö Satu Pajala, THL
Taitto: Kati Tiirikainen
Valokuvat: Toimiva koti, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos,
Finanssialan Keskusliitto, JS Suomi, Shutterstock.