

### Kotiympäristössä liikkuminen

- Ovatko päivittäin tarvitsemasi käyttöesineet helposti saatavilla?
- Onko asuntosi lattia luistamaton, eikä se muodosta liukastumisvaaraa?
- Onko matoissasi liukusteet tai kulmat suoristavat kulmavahdit?
- Ovatko kulkureitit vapaat tavaroi-  
sta?
- Onko sähköjohdot kiinnitetty niin,  
etteivät ne ole kulkuväylällä?
- Onko asunnossasi tukevat talous-  
tikkaat?
- Onko eteisessä istuin, jolla istuen  
voit riisua ja pukea jalkineet?
- Ovatko asuntosi kynnykset tar-  
peeksi matalat?
- Onko wc-tilassa tarvittavat tuki-  
kahvat tai -kaiteet, ja wc-istuimessa  
tarvittaessa koroke, jotta siitä on  
hyvä nousta ylös?
- Onko pesutiloissa riittävät liuku-  
esteet?
- Onko saunassa ja pesutiloissa tar-  
vittavat tukikahvat ja -kaiteet sekä  
suihkutuoli tai ammeistuini?

- 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 ko-  
koiset, pitäväpohjaiset ja tukevat?
- Onko valaistus asunnossasi riittävä  
ja valokatkaisimia tarpeeksi?
- Onko sinulla käytössäsi yövalo, jotta  
näet käydä myös yöllä wc:ssä?

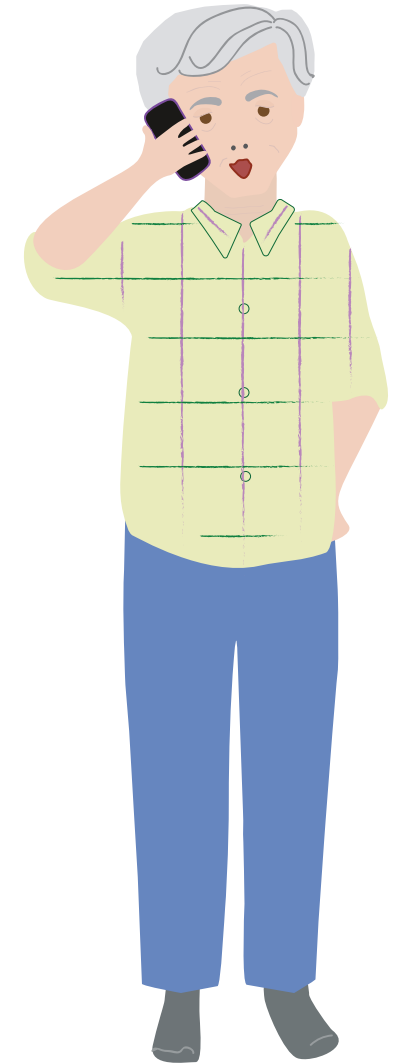
### Toimintakyvyn ylläpitäminen

- Harjoitatko lihasvoimaa ja tasa-  
painoa vähintään 2–3 kertaa vii-  
kossa?
- Harrastatko reipasta liikuntaa  
vähintään 2,5 tuntia viikossa tai  
rasittavaa liikuntaa vähintään  
1 tunnin ja 15 minuuttia viikossa?
- Käytkö säännöllisesti tarkistutta-  
massa näkösi?
- Voisitko hyötyä kuulolaitteesta tai  
muista kuulemisen apuvälineistä?
- Onko lääkäri tarkistanut lääkityk-  
sesi viimeisen vuoden aikana?
- Ovatko lääkkeesi oikeina annostuk-  
sina ja oikeaan aikaan päivästä?

- Saatko riittävästi proteiinia ja  
D-vitamiinia?
- Ovatko huomioon, että alkoholin-  
käyttö lisää tapaturmavaaraa?
- Onko kaatumisvaarasi arvioitu?  
Käytätkö tarvittaessa lonkkasuojaimia?

### Paloturvallisuus

- Onko asuntosi jokaisessa ker-  
roksessa vähintään yksi toimiva  
palovaroitin alkavaa 60 neliometriä  
kohti?
- Onko palovaroittimesi asennettu  
ohjeiden mukaisesti kattoon eikä  
esim. liian lähelle seinää?
- Tarkistatko palovaroittimesi toi-  
minnan kerran kuussa?
- Oletko varautunut vaihtamaan pa-  
lovaroitteesi pariston? Tavallisen  
palovaroittimen pariston vaihto on  
asukkaan vastuulla. Jos asunnossasi  
on sensijaan verkkovirtaan kyt-  
ketty palovaroitin ja sen akku on  
loppumassa, ilmoita asiasta kiin-  
teistöhuoltoon. Verkkoon kytketyn  
palovaroittimen huolto kuuluu  
taloyhtiölle.



# Turvallisuutta arkeesi

tarkistuslista iäkkään ja iäkkäiden läheisten avuksi.

Sisällön tapaturma-asiantuntijana kehittämisspäällikkö Riitta Koivula, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos  
Iäkkäiden tapaturmat/Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen, THL.fi-verkkopalvelu  
Piiros Mari Vehkalahti

- Oletko uusinnut asuntosi palovaroritimet 5-10 vuoden välein?
- Uskotko kuulevasi yöllä palovaroritimen äänen vai tarvitsisitko lisäturvaksi tärinhälyttimen?
- Ovatko alkusammutusvälineet saatavillasi ja osaatko käyttää niitä?
- Pystyisitkö poistumaan asunnostasi turvallisesti tulipalon sattuessa?
- Onko saunan kiuas suojattu tukevalla turvakaiteella?
- Ethän koskaan kuivata pyykkejä saunassa?
- Ethän koskaan jätä liettä päälle valvomatta?
- Ethän koskaan kuivaa astioita liedessä 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?

### Ulkona liikkuminen

- Hyödynnätkö tarvittaessa tasapainoa tukevia apuvälineitä ulkona liikkuessasi (esim. kävelysauvoja tai rollaattoria)?

- Pidätkö puhelinta mukanasasi ulkoillessasi?
- Ovatko ulkojalkineesi sopivan kokoiset, pitäväpohjaiset ja tukevat?
- Käytätkö liukkaalla kelillä liukuesteitä, nasta- tai kitkakenkiä?
- Onko asuintalosi ulko-oven luona tuoli, jolla voit istua laittaessasi tai riisuessasi liukuesteet?
- Ovatko pihapiirisi kulkuväylät helppokulkuiset, hyvin valaistut ja talvella hiekoitetut?
- Käytätkö heijastinta aina hämärällä ja pimeällä liikkuessasi?
- Käytätkö hämärässä tai pimeällä pyöräillessä vaaleaa etuvaloa ja punaista takavaloa?
- Suojaatko pyöräillessäsi pääsi pyöräilykypärällä?
- Käytätkö vesillä liikkuessasi pelastusliivejä?

### Ajaminen ja ajokunto

- Tiedätkö miten lääkkeesi vaikuttavat ajamiseen?
- Pidätkö säännöllisesti taukoja pitkillä 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 pitkiin 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 virusturva ja palomuuri?

### Yhteydenpito

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

### Tallenna puhelimeesi

- **hätänumero 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  
ensiapuvälineet riittävät  
ja sen käyttö hallussa?

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

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