

# Turvallisia vuosia



Tietoa tapaturmien ehkäisemiseksi  
iäkkäille ja heidän läheisilleen

**SELKOKIELELLÄ**



Ihmisellä on vain yksi henki

[WWW.KOTITAPATURMA.FI](http://WWW.KOTITAPATURMA.FI)

## Turvallisia vuosia – Tietoa tapaturmien ehkäisemiseksi iäkkäille ja heidän läheisilleen

### Tapaturmien ehkäisyverkosto 2020

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, [www.ehyt.fi](http://www.ehyt.fi)  
Finanssialan Keskusliitto, [www.finanssiala.fi](http://www.finanssiala.fi)  
Liikenneturva, [www.liikenneturva.fi](http://www.liikenneturva.fi)  
Liikenne- ja viestintävirasto Traficom, [www.traficom.fi](http://www.traficom.fi)  
Maanpuolustuskoulutusyhdistys, [www.mpk.fi](http://www.mpk.fi)  
Muistiliitto, [www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)  
Poliisihallitus, [www.poliisi.fi/poliisihallitus](http://www.poliisi.fi/poliisihallitus)  
Pääesikunta, [www.puolustusvoimat.fi](http://www.puolustusvoimat.fi)  
Sisäasiainministeriön pelastusosasto, [www.intermin.fi](http://www.intermin.fi)  
Sosiaali- ja terveysministeriö, [www.stm.fi](http://www.stm.fi)  
SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry, [www.soste.fi](http://www.soste.fi)  
Suomen Kuntaliitto, [www.kunnat.net](http://www.kunnat.net)  
Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö, [www.spek.fi](http://www.spek.fi)  
Suomen Punainen Risti, [www.punainenristi.fi](http://www.punainenristi.fi)  
Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto, [www.suh.fi](http://www.suh.fi)  
Tapaturmavakuutuskeskus, [www.tvk.fi](http://www.tvk.fi)  
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, [www.thl.fi](http://www.thl.fi)  
Turvallisuus- ja kemikaalivirasto (Tukes), [www.tukes.fi](http://www.tukes.fi)  
Työturvallisuuskeskus, [www.ttk.fi](http://www.ttk.fi)  
Työterveyslaitos, [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)

Asiantuntijana kehittämispäällikkö Satu Havulinna, THL

Selkokuokkaus: Tuula Puranen

Valokuvat: Toimiva koti, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Finanssialan Keskusliitto,  
JS Suomi, Shutterstock, Suomen Punainen Risti

ISBN: 978-951-658-196-8 (PDF)

Helsinki 2020

# Turvallista elämää kotona

Vietämme paljon aikaa kotona. Siksi tapaturmia tapahtuu usein kotona ja vapaa-aikana kaiken ikäisille ihmisille.

lääkäiden ihmisten tapaturmien syy on tavallisesti kaatuminen tai putoaminen.

Tapaturmat aiheuttavat Suomessa yli 1,5 miljoonaa fyysistä vammaa joka vuosi.

Tapaturmia voi kuitenkin ehkäistä helposti monella tavalla.

Tästä oppaasta saat tietoa siitä, miten tapaturmilta voi välttyä.



Kuva: FK

## Alkusanat iäkkäälle ihmiselle

Pienilläkin keinoilla voi lisätä turvallisuutta ja estää tapaturmia. Esimerkiksi kodissa voi tehdä muutoksia, jotka estävät tapaturmia.

On myös tärkeää, että pidät huolta terveydestäsi ja hyvinvoinnistasi. Hoida sairaudet ajoissa ja liiku riittävästi.

Arjen askareet sujuvat turvallisesti, kun teet yhden asian kerrallaan ja keskityt vain siihen.

Voit keskustella turvallisuudestasi ja tapaturmien ehkäisemisestä läheisten ja lääkärin kanssa.

Ehkä kotonasi käy kunnan työntekijöitä, kuten kodinhoitaja, terveydenhoitaja tai sairaanhoitaja. Myös heidän kanssaan voit miettiä turvallisuuteen liittyviä asioita.

## Alkusanat iäkkään ihmisen läheiselle

Omaiset ja läheiset tuntevat iäkkään ihmisen tavat ja kodin sekä muun ympäristön. Siksi he tunnistavat paikkoja, joissa voi syntyä vaarallisia tilanteita.

Miettikää yhdessä, miten turvallisuutta voi lisätä ja miten tapaturmia voi estää.

Puhuminen ja ystävän tuki on tärkeää. Yhdessä tekeminen voi myös lievittää tapaturman pelkoa. Mukavaa tekemistä voi olla ruoan laittaminen yhdessä tai vaikka yhteiset kävelyt.

Yhteinen tekeminen antaa kokemuksia onnistumisesta ja pärjäämisestä. On tärkeää muistaa, että iäkäs ihminen päättää itse omista asioistaan ja kodistaan. Siksi kaikki toimet turvallisuuden lisäämiseksi pitää tehdä yhteisymmärryksessä hänen kanssaan.



# Toimintakyky tuo turvallisuutta

Hyvän terveyden perusta on säännöllinen liikunta, riittävä ja monipuolinen ravinto, sopiva lääkitys ja hyvä mieliala.

## Liikunta edistää terveyttä ja turvallisuutta

Arkiliikunta tukee toimintakykyä ja auttaa selviytymään askareista turvallisesti joka päivä.

Arkiliikuntaa on kaikki se liikkuminen, joka tapahtuu päivittäisten askareiden tekemisessä.

Voit lisätä arkiliikuntaa monella tavalla. Nouse portaat hissillä liikkumisen sijasta. Jos kauppa on lähellä, voit kävellä kauppamatkat.

Hyvää kuntoa voi ylläpitää, kun liikkuu reippaasti 2,5 tuntia viikossa. Tällaista liikuntaa on esimerkiksi reipas kävely.

Jos liikunta on rasittavaa, riittää 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. Rasittavaa liikuntaa on esimerkiksi hiihto tai kuntopyöräily.

Kaikki liikkuminen on tärkeää, vaikka se kestäisi vain vähän aikaa. Voit koota riittävän liikunnan määrän, jos liikut päivän aikana muutamia minutteja kerrallaan.

Muista myös unen ja levon tärkeys.

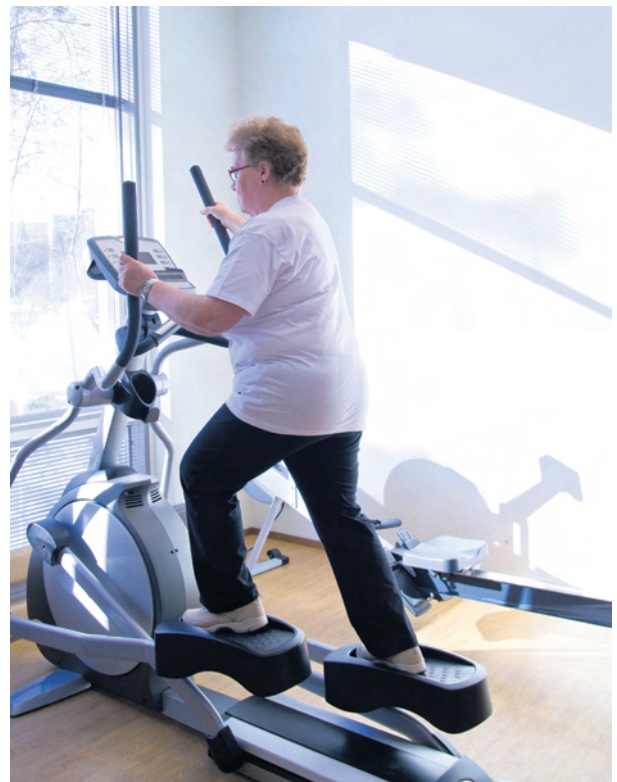
Lihastoiminta ja tasapaino sekä notkeus ovat tärkeitä iäkkäälle ihmiselle. Niitä on hyvä harjoittaa 2–3 kertaa viikossa.

Voit harjoitella lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta esimerkiksi jumpparyhmässä.

Lihastoiminta voi treenata myös voimaharjoittelulla kotona tai kuntosalilla.

Tasapaino kehittyy ja säilyy hyvin esimerkiksi hiihtämällä, tanssimalla ja liikkumalla luonnossa.

Kun löydät mieluisan lajin, liikunta virkistää ja on mukavaa.



Kuva: THL

Jos liikut mielelläsi muiden kanssa, voit sopia ystävän kanssa yhteisestä liikunnasta tai osallistua ryhmäliikuntaan. Silloin liikunta tuntuu mukavalta ja sujuu kuin itsestään.

Oman kotikuntasi liikuntatoimi tai palvelukeskus järjestää erilaisia liikuntaryhmiä.

Myös luonnossa kannattaa liikkua. Esimerkiksi marjastaminen, sienestäminen ja kalastaminen pitävät yllä liikkumiskykyä ja parantavat mielialaa.

Tee liikuntaharjoitukset aina niin, että kuuntelet kehoasi ja vointiasi. Silloin harjoittelu on turvallista.

Jätä liikunta väliin, jos olet nauttinut alkoholia.

Jos olet sairas, jatka liikuntaharjoituksia vasta, kun olet tervehtynyt ja vointisi sen sallii.

On kuitenkin tärkeää lähteä liikkeelle pian paranemisen jälkeen. Tämä johtuu siitä,

että pitkä vuodelepo ja paikoillaan oleminen heikentävät nopeasti esimerkiksi jalkojen lihasvoimaa ja kaatumisen riski kasvaa.

Jos olet epävarma siitä, mikä on sinulle turvallista liikuntaa, kysy neuvoa esimerkiksi lääkäriltä, terveydenhoitajalta tai liikunta-alan ammattilaiselta.

Jos menet liikuntakurssille tai liikuntaryhmään, ohjaaja neuvoo, miten liikut turvallisesti.

---

■ UKK-instituutin liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille löytyy internetistä osoitteesta [www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus](http://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus)

---

■ Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja UKK-instituutti ovat tuottaneet työvälaineitä kaatumisvaaran arvioimiseksi:  
– [www.ukkinstituutti.fi/kaatumisseula/](http://www.ukkinstituutti.fi/kaatumisseula/)  
materiaalia  
– [www.thl.fi/ikina](http://www.thl.fi/ikina)

## Mieli virkeänä

Kun olet virkeä ja hyvällä mielellä, tapaturmien riski on pienempi.

Väsymys, unettomuus ja masennus voivat aiheuttaa unohtelua ja huolimattomuutta. Väsyneenä liikkuminen voi olla epävarmaa ja huteraa. Kaikki nämä asiat lisäävät tapaturmien riskiä.

Masennuksen syitä voivat olla esimerkiksi toimintakyvyn muutokset, puolison kuolema, yksinäisyys tai alkava muistisairaus. Syiden selvittäminen on tärkeää.

Jos lääkäri määrää masennukseen mielialäläkettä, kysy häneltä, lisääkö lääke kaatumisen vaaraa.

Ystävät ja harrastukset sekä hyvä tukiverkko auttavat pitämään mielen virkeänä.

Muita ihmisiä voi tavata esimerkiksi palvelukeskuksen harrastus- ja liikuntaryhmissä.

Uneliaisuus ja väsymys lisäävät tapaturmien riskiä. Siksi on tärkeää, että nuket hyvin ja riittävästi.

Nukkumisen vaikeuksiin ja hyvään uneen on monia keinoja. Kannattaa esimerkiksi mennä illalla nukkumaan aina samaan aikaan ja herätä aamulla aina samaan aikaan.

Unilääke voi lisätä tapaturmien mahdollisuutta. Siksi on tärkeää jutella lääkärin kanssa, onko unilääke tarpeen.



## Alkoholi lisää tapaturmariskiä

Ikään ihmisen elimistö reagoi alkoholiin herkemmin kuin nuorempana.

Pienikin annos alkoholia voi päihdyttää, jolloin tasapaino, havaintokyky ja koordinaatio heikentyvät. Silloin liikkeistä tulee hitaita ja kömpelöitä ja epätarkkoja. Siksi päihtyneenä kaatuu helpommin kuin selvänä.

Lääkkeet voivat vahvistaa alkoholin vaikutusta.

Tällaisia lääkkeitä ovat esimerkiksi unilääkkeet, nukahtamislääkkeet, mielialalääkkeet, rauhoittavat lääkkeet tai muistisairauteen määrätyt lääkkeet.

Kysy lääkäriltä, voitko käyttää alkoholia, jos sinulla on jokin lääkitys.

Muista myös, että autoa saa ajaa vain selvänä.

---

■ Täältä saat lisää tietoa lääkkeistä ja alkoholista: [www.ehyt.fi/fi/ikaantyneet-1](http://www.ehyt.fi/fi/ikaantyneet-1)  
Linkkiä klikkaamalla saat luettavaksi Ehkäisevän päihdetyön EHYT ry:n oppaan.

### Ikään ihmisen alkoholisuositus

Yli 65-vuotiaan ihmisen ei pitäisi juoda alkoholia yli kahta annosta samalla kerralla.

Viikon aikana ei pitäisi juoda yli seitsemää annosta alkoholia.

Yksi annos on sama kuin yksi pullo keskiolutta tai yksi lasillinen viiniä tai yksi annos viinaa.

Sosiaali- ja terveysministeriön  
Alkoholiohjelman suositus ylärajaksi



## Lääkkeet ja sairaudet

Monet lääkkeet voivat lisätä tapaturman riskiä, jos ne esimerkiksi väsyttävät tai huimaavat.

Tällaisia lääkkeitä ovat esimerkiksi lääkkeet, jotka vaikuttavat keskushermostoon.

Tällaisia lääkkeitä ovat:

- unilääkkeet
- nukahtamislääkkeet
- mielialalääkkeet
- rauhoittavat lääkkeet
- useimmat muistisairauteen määrätyt lääkkeet.

Tapaturman riski voi kasvaa myös silloin, jos käytät monia lääkkeitä yhtä aikaa.

Jos käytät useita lääkkeitä, kysy lääkäriltä, miten lääkkeesi vaikuttavat kaatumisen riskiin tai ajokykyyn.

Kerro lääkärille myös, jos sinua huimaa tai väsyttää, kun olet ottanut lääkettä. Kerro lääkärille myös, mitä luontaistuotteita tai käsikauppalääkkeitä käytät. Käsikauppalääke tarkoittaa esimerkiksi särkylääkkeitä.

## Turvallinen lääkitys

Pääsääntö on, että otat vain lääkärin määräämiä lääkkeitä ja noudatat tarkasti lääkkeiden käyttöohjeita.

On tärkeää, että otat lääkkeet aina ohjeiden mukaisesti. Ota oikean kokoinen annos sovittuun aikaan päivästä.

Onko sinun vaikea muistaa, milloin lääkettä pitää ottaa ja miten paljon sitä pitää ottaa? Käytä silloin dosettia tai lääkeannostelijaa.

Voit käyttää myös lääkkeiden jakelupalvelua. Sitä voit kysyä apteekista.

Palauta vanhentuneet ja ylimääräiset lääkkeet apteekkiin.





## Hyvä ravinto auttaa pysymään kunnossa

Kun syöt riittävästi ja säännöllisesti sekä monipuolisesti, pysyt hyvässä kunnossa ja liikkuminen on turvallista.

On tärkeää, että saat ruoasta tarpeeksi proteiinia, ravintoaineita, D-vitamiinia ja kuitua. Proteiini on tärkeää etenkin iäkkäille ihmisille.

Proteiinia on esimerkiksi lihassa ja maitotuotteissa. Proteiini ylläpitää lihasten kuntoa. Kun lihakset ovat kunnossa, liikkuminen on helpompaa ja kaatumisen riski pienenee.

Jos et syö monipuolisesti, voi olla tarpeen käyttää D-vitamiinilisää etenkin talvella, kun auringon valo on vähän.

Iäkkään ihmisen ei tarvitse laihduttaa tai noudattaa tiukkaa ruokavaliota, jos siihen ei ole terveydellistä syytä.

Muista myös juoda tarpeeksi. Liian vähäinen juominen voi aiheuttaa huonon olon tai huimausta.

Jos tarvitset lisää tietoa ravinnosta ja ruoasta, voit jutella ravitsemusneuvojan kanssa. Myös muut terveyshuollon ammattilaiset osaavat neuvoa ravintoon, ruokaan ja syömiseen liittyvissä asioissa.

## Tapaturmat voivat pelottaa, mutta niitä voi estää etukäteen

On luonnollista,  
jos olet huolestunut siitä,  
tapahtuuko sinulle jokin tapaturma.  
Huolta voi lievittää,  
jos juttelet siitä esimerkiksi  
jonkun läheisen ihmisen  
tai vaikka hoitajan kanssa.

Voitte suunnitella yhdessä,  
millaisilla keinoilla  
turvallisuuksiasi voisi lisätä.

Jos pelkää esimerkiksi,  
että hellan levy jää päälle  
ja syttyy tulipalo,  
voisitko hankkia liesivahdin?

Jos sinua huolestuttaa,  
että kahvinkeitin jää päälle,  
voisitko hankkia sellaisen keittimen,  
jossa on automaattikatkaisin?

Jos pelkää kaatumista,  
voit pienentää kaatumisen riskiä  
monella tavalla.  
Liukkaalla kelillä jalkineisiin  
voi laittaa liukuesteet.

Voit ottaa ulos mukaan  
myös kävelykepin tai -sauvat,  
joissa on jääpiikit.  
Lonkkasuojaimekset antavat  
hyvän suojan lonkkamurtumaa vastaan.

Oikein liukkaalla kelillä  
voi olla viisainta,  
että korvaat ulkoilun  
jumppaamalla kotona.

Ulkoilu on turvallisempaa,  
jos voit ulkoilla  
yhdessä jonkun kanssa.  
Pyydä naapuri tai ystävä mukaan,  
kun lähdet ulkoilemaan.

Voit kysyä seuraa ulkoiluun  
myös kotikuntasi tai järjestöjen  
lähimmäispalvelusta tai ystäväväilyksestä.



# Koti turvalliseksi

Kodin turvallisuuteen voi vaikuttaa ennakoimalla.

Kodin vaaranpaikat käydään läpi ja muutetaan turvallisemmiksi ennen kuin tapaturma ehtii tapahtua.

## Kulkureitit esteettömiksi

Kotona on turvallista liikkua, kun kulkureitit ovat esteettömiä. Se tarkoittaa esimerkiksi sitä, että turhat tavarat poistetaan eteisestä, käytävistä ja portaista.

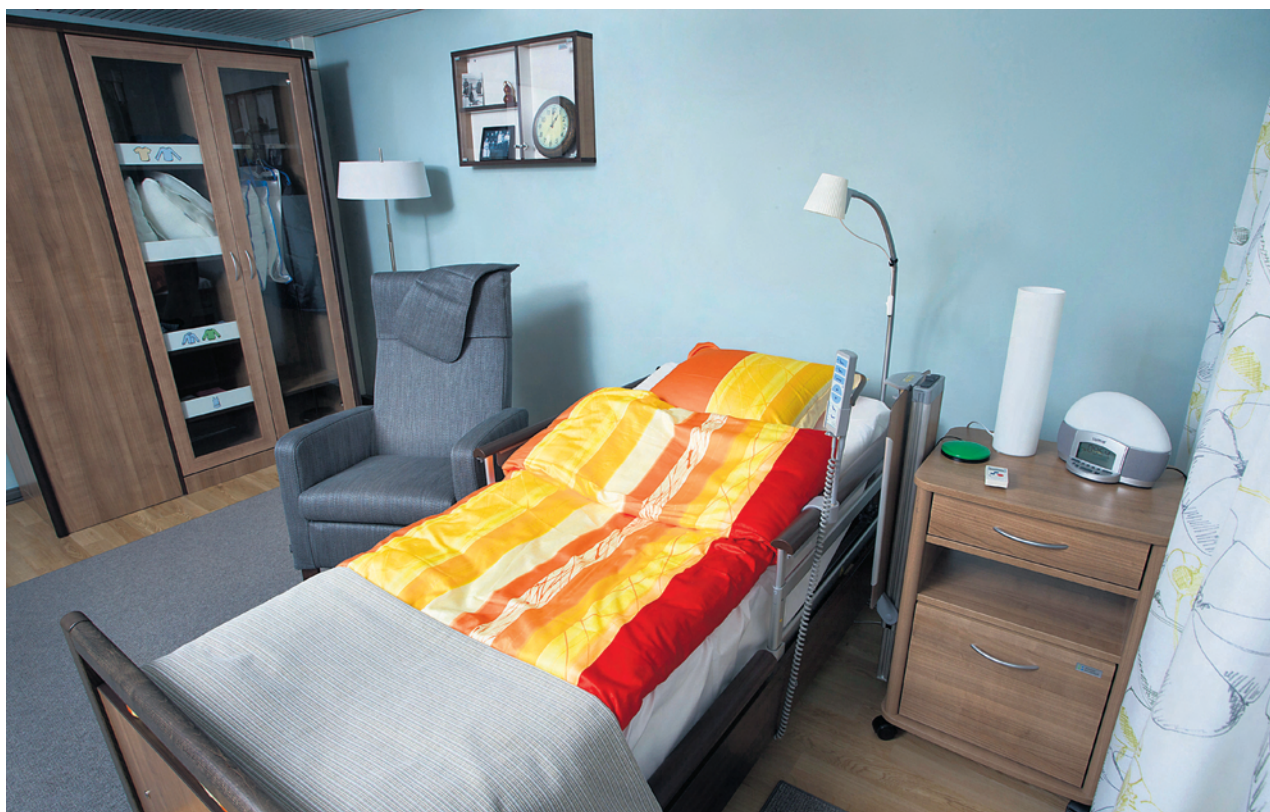
Kun kulkureitit ovat esteettömät, kävely on turvallista, vaikka askelet olisivat matalat.

Lisäksi esteettömästä asunnosta on helpompi poistua nopeasti, jos syttyy tulipalo.

## Eteisessä järjestys luo turvallisuutta

Poista eteisestä irtotavarat ja säilytä vaatteet ja kengät eteisen kaapeissa.

Ulko-oven viereen voi laittaa tukevan istuimen. Siinä voit istua, kun puet ja riisut kengät tai liukuesteet.



## Napakat matot

Matot eivät saa luistaa, eivätkä maton kulmat saa repsottaa. Mattoon voi kompastua tai luistavan maton takia voi kaatua helposti.

Maton pohjaan voi laittaa liukuesteen, jolloin matto pysyy paikoillaan.

Jotkut matot jättävät lattian liukkaaksi, kun ne otetaan pois vaikka tuulettamista varten. Siksi on tärkeää tarkistaa, mitä materiaalia maton alapinta on.

Rollaattori tai muu liikkumisen apuväline voi kulkea huonosti matolla.

Joskus voi olla viisainta luopua matoista kokonaan. Jos haluat käyttää mattoja, valitse lyhytnukkainen matto, joka pysyy hyvin paikoillaan.

## Turvallisesti portaikossa

Portaikon askelmien pitää erottua toisistaan selvästi. Silloin ne on helpompi havaita.

Askelmiin voi kiinnittää esimerkiksi värikästä liukuestetarraa. Se lisää askelman näkyvyyttä ja estää liukastumista.

Portaikossa pitää olla hyvä valaistus.

Valokatkaisijan pitää olla portaikon kummassakin päässä eli ylhäällä ja alhaalla.

Turvallisinta on asentaa portaikon valoihin kannattaa asentaa liiketunnistin. Silloin ei tarvitse etsiä valokatkaisijaa, vaan valot syttyvät automaattisesti, kun olet tunnistimen lähellä. Valot myös sammuvat automaattisesti. Ajasta portaikon valot palamaan riittävän pitkäksi aikaa. Silloin ehdit ylös tai alas, vaikka pysähtyisit välillä lepäämään.

## Lattiat eivät saa olla liukkaat

On tärkeää, että kodin lattiat eivät ole liukkaita. Lattiaa ei kannata vahata liukkaaksi. Myös pöly tekee lattiasta liukkaan. Siisteys onkin hyvä keino estää tapaturmia.

Jos lattia on tehty liukkaasta kiviaineksesta, lattian voi käsitellä aineella, joka poistaa liukkauden.

Sisäkengissä tai tossuissa pitää olla sellainen pohja, joka on pitävä eikä luista.

Käytä vain sopivan kokoisia sisäkenkiä. Liukuestesukat ovat hyvä vaihtoehto, kun liikut sisällä.

## Riittävästi valaistusta sisällä ja ulkona

Hyvä valaistus lisää turvallisuutta sisällä ja ulkona. Hyvässä valossa on helpompi hahmottaa tilaa ja kulkureittejä. Myös arjen askareet sujuvat helpommin hyvässä valossa.

Valot pitää saada päälle helposti joka puolella kotia.

Siksi katkaisijoita pitää olla riittävästi eri puolilla asuntoa.

Sytytä valot ajoissa ennen kuin tulee pimeää. Silloin et joudu hapuilemaan pimeässä.

Valojen liiketunnistin on kätevä sisällä ja ulkona. Silloin ei tarvitse etsiä valokatkaisijoita.

Jätä yöksi jokin valo päälle kulkureitille vessaan ja keittiöön. Niin yöllä liikkuminen on turvallisempaa.

Valot eivät saa häikäistä. Häikäisyä voi vähentää, kun valon heijastaa huoneeseen katon tai seinän kautta.

Ulkoa tulevaa häikäisyä voi vähentää kaihtimilla ja markiisilla.

Kun siirryt kirkkaasta valosta hämärämpään valoon, anna silmille aikaa tottua hämärään. Totuttelu lisää turvallisuutta.

Pidä huolta silmistä ja näkökyvystä

Näkökyvystä kannattaa pitää hyvää huolta. Mitä paremmin näet, sitä turvallisemmin voit liikkua.

Tarkistuta näkö ja silmät säännöllisesti optikolla tai silmälääkärillä. Jos käytät silmälaseja, pidä silmälasit puhtaina ja uusi ne tarpeeksi usein.

Kun näkökyky heikkenee, voit hankkia puhelimen, jossa on isot näppäimet. Voit hankkia myös kellon, jossa on suuret numerot.



Jos teet jotakin tarkkuutta vaativaa, suurenuslasivalaisimesta voi olla hyötyä.

## Turvallinen kylpyhuone

Kylpyhuoneen turvallisuutta voi parantaa tukikahvoilla ja kaiteilla. Niitä tarvitaan erityisesti suihkutilan seinässä sekä WC-pöntön ja pesualtaan vieressä.

Tarvittaessa voit kysyä myyjältä tai toimintaterapeutilta ohjeita, mihin kohtiin tukikahvoja ja kaiteita kannattaa kiinnittää.

Suihkussa on turvallisempaa, kun käytössä on suihkutuoli. Tuoli kannattaa hankkia, kun suihkussa on työlästä seisoa ja tasapaino tuntuu huteralta, kun laittaa silmät kiinni.

Turvallinen suihkutuoli on sellainen, joka kiinnitetään tukevasti seinään. Se ei luista alta pois ja istuimen voi kääntää pois tieltä, kun sitä ei tarvita.

Pesuaineet ja -välineet kannattaa laittaa käden ulottuville koriin. On tärkeää, että ne pysyvät korissa eivätkä putoa suihkun lattialle.

Turvallinen suihkutilan ja WC:n lattia on hieman karhea. Tavalliselle laatta- tai muovilattialle voi laittaa liukuestematot.

Liukuestematto pitää laittaa suihkutilaan ja kylpyammeeseen sekä siihen kohtaan lattialle, jolle astutaan alas saunan lauteilta.

## Saunan turvallisuus

Saunan kiuas pitää aina suojata tukevalla, puisella kaiteella.

Saunassa ei saa kuivattaa pyyhkeitä eikä muita tekstiilejä.

Saunassa ei saa myöskään säilyttää tavaroita.

Sauno yhdessä jonkun kanssa, jos se vain on mahdollista. Silloin apu on lähellä, jos löylyssä alkaa huimata tai tarvitset tukea lauteille nousemiseen.

Muista juoda runsaasti vettä, kun saunot.

Juominen on tärkeää, koska se estää nestehukan. Nestehukka aiheuttaa helposti huimausta.

Käytä kylpyhuoneessa vain sellaisia sähkölaitteita, jotka on suunniteltu kosteisiin tiloihin. Pistorasiaan ei saa koskea suihkun tai kylvyn aikana.

## Turvallisesti keittiössä

Kokkaaminen on mukavaa, ja hyvä ruoka antaa iloa arkeen.

Lieden käytössä on kuitenkin oltava huolellinen, sillä liesi on yleisin tulipalon aiheuttaja kodin sähkölaitteista.

Sammuta liesi heti käytön jälkeen. Sammuta liesi myös aina, kun poistut keittiöstä vaikka vain vähäksi aikaa.

Nosta pannut ja kattilat pois liedeltä heti, kun ruoka on valmista.

Liesivahti on hyvä apuväline keittiössä. Se valvoo liedon lämpötilaa ja katkaisee virran heti, jos liesi kuumenee liikaa tai on liian kauan päällä.

Liesivahti voidaan asentaa vanhaan tai uuteen lieteen. Liesivahdin voi ostaa tai vuokrata.

Hyvä vaihtoehto on myös turvaliesi. Sen ajastin sammuttaa liedon automaattisesti tietyn ajan kuluttua.

Älä säilytä liedon lähellä mitään sellaista materiaalia tai tavaraa, joka voi syttyä tuleen. Helposti syttyviä materiaaleja ovat esimerkiksi talouspaperi, astiapyyhke ja patakintaat.

## Keinoja, joilla voit lisätä keittiön turvallisuutta

Keittiön saa turvallisemmaksi monilla pienillä keinoilla.

Tässä on niistä muutamia:

- Keittiötaso on valaistu hyvin.
- Sijoita käden ulottuville ne tavarat ja ruoka-aineet, joita käytät useimmin. Näin ne ovat saatavilla helposti ilman kurkottelua.
- Hanki turvajakkara, jos kaappien ylähylyt ovat korkealla. Turvajakkarassa on leveät askelmat ja tukinoja. Pidä kiinni tukinojasta kun nouset tikkaille tai laskeudut niiltä.

- Noudata sähkölaitteiden käyttö- ja huolto-ohjeita.
- Irrota sähkölaitteet pistokkeista käytön jälkeen.
- Tarkista sähkölaitteiden kunto säännöllisesti.
- Älä käytä viallisia sähkölaitteita, vaan vaihda ne uusiin.
- Älä jätä astianpesukonetta tai pyykinpesukonetta päälle, kun lähdet pois kodista.
- Laita vesihanat kiinni, kun pesukone ei ole käytössä.



## Ensiapuvälineet saatavilla

Ensiapulaukku voi pelastaa tapaturman sattuessa. Huolehdi, että laukku on varustettu hyvin ja löytyy helposti.

Valmiiksi pakatun ensiapulaukun voi ostaa esimerkiksi Punaiselta Ristiltä, retkeilykaupasta, turvavälinekaupasta tai tavaratalosta. Valmiiksi pakatussa laukussa on kaikki tarpeelliset varusteet.

Tarkista säännöllisesti, missä ensiapulaukku on ja mitä se sisältää.

Pidä laukku ja tarvikkeet aina valmiina käyttöön. Jos jokin tarvike on vanhentunut, vaihda se uuteen. Jos otat laukusta jotakin, täydennä se mahdollisimman pian.

Myös omat ensiaputaidot lisäävät turvallisuutta. Ensiaputaitoja voi oppia ja kerrata esimerkiksi Punaisen Ristin ensiapukurssilla.

Kun osaat ensiaputaidot, osaat toimia silloin, jos sinulle tai läheisellesi sattuu tapaturma.

Ensiaputaidoista saa tietoa myös ensiapuoppaista. Ensiapuoppaita voi ostaa esimerkiksi Punaisesta Rististä tai lainata kirjastosta.

## Apuvälineet ja turvalaitteet käyttöön

Apuvälineet antavat turvaa arjen toimiin.

Keittiön askareita voi helpottaa monenlaisilla apuvälineillä. Niitä ovat esimerkiksi muotoillut veitset ja sakset. Kävelystä tulee turvallisempaa, jos käytät rollaattoria tai muuta liikkumisen apuvälinettä.

Tuolista on helpompi nousta, jos tuolissa on korkeat jalat. Sängystä nousua voi helpottaa laittamalla korokkeet sängynjalkoihin.

Voit kysyä apuvälineitä ja turvalaitteita ja mahdollisuutta niiden lainaamiseen kotihoidosta tai paikallisesta apuvälinelainaamosta.

Apuvälineitä ja turvalaitteita voi myös ostaa itse. Niitä myyvät myös monet yritykset. Monet yritykset toimivat myös verkkokauppoina.

Apuvälineisiin voi tutustua ennen ostamista terveystieteiden tai palvelukeskusten neuvontapisteissä.

---

■ Lisätietoa turvalaitteista:  
[www.valli.fi/tyomuotomme/ikateknologiakeskus/selvitykset-ja-tutkimukset/](http://www.valli.fi/tyomuotomme/ikateknologiakeskus/selvitykset-ja-tutkimukset/)

## Hyödyllinen puhelin

Tallenna puhelimeen kaikki tärkeät numerot. Niitä ovat hätänumero, terveyskeskuksen tai lääkärin numero sekä omaisten ja ystävien numerot.

Pidä nämä numerot myös puhelinmuistiossasi esimerkiksi yöpöydällä.

Tallenna kännykkään läheisimpien ihmisten puhelinnumerot ICE-muodossa eli näin: ICE + nimi.

ICE tulee sanoista In Case of Emergency. Se tarkoittaa suomeksi ”hätätapauksessa”.

Näin varmistat, että läheisesti tavoitetaan hätätilanteessa nopeasti.

Pidä puhelin käyttövalmiina, eli lataa se tarpeeksi usein. Pidä puhelin aina mukana taskussa tai kaulapussukassa.

Turvapuhelin ja rannehälytin ovat hyödyllisiä hankintoja. Saat niiden avulla apua nopeasti, jos jotain sattuu.

Rannehälytin antaa turvaa vain silloin, kun se on mukana. Pidä se ranteessa myös suihkussa ja saunassa.

## Soittaminen hätänumeroon

Laita hätänumero 112 näkyvälle paikalle asuntoon. Voit laittaa sen esimerkiksi ilmoitustaululle tai yöpöydän vierelle.

Soita hätänumeroon 112 kun

- saat tai epäilet saaneesi sairauskohtauksen
- olet vakavasti loukkaantunut
- joudut onnettomuuteen
- huomaat, että on syttynyt tulipalo.

Hätänumeroon vastaa päivystäjä. Hän esittää sinulle kysymyksiä ja antaa ohjeet siitä, miten pitää toimia.

Vastaa kysymyksiin rauhallisesti ja toimi ohjeiden mukaan. Lopeta puhelu vasta sitten, kun päivystäjä antaa luvan.

Jos sinulla on älypuhelin, lataa siihen 112 Suomi -mobiilisovellus ja hyväksy puhelimen paikannus.

Kun soitat hätäkeskukseen, sovellus kertoo hätäkeskukselle automaattisesti, missä olet. Tämä nopeuttaa hätäpuhelun käsittelyä ja avun saantia.

## Huolellisesti tulen ja tupakan kanssa

Käsittele tulta aina huolellisesti ja varovaisesti. Älä koskaan jätä palavaa kynttilää ilman valvontaa edes pieneksi hetkeksi.

Laita kynttilä aina sellaiselle alustalle, joka on tukeva eikä syty palamaan.

Käytä vain tukevaa kynttilänjalkaa ja paina kynttilä siihen kunnolla.



Turvallisin paikka kynttilälle on keskellä pöytää niin, että sen päällä tai lähellä ei ole palavia materiaaleja tai esimerkiksi kattovalaisinta.

Vaarallisia paikkoja kynttilälle ovat esimerkiksi ikkunalauta tai kirjahyllyn reuna.

Led-kynttilä tai sähkökynttilä ovat turvallisia vaihtoehtoja oikealle kynttilälle.

Palava tupakka voi aiheuttaa tulipalon. Jos tupakoit, tee se mieluiten ulkona, ja sammuta savuke huolellisesti.

Älä tupakoi vuoteessa tai kun makaat sohvalla. Nukahtaminen savuke kädessä on monen tulipalon syy.

Sammuta savuke aina huolellisesti.

Älä jätä puoliksi poltettua savuketta tuhkakupin reunalle.

Ole erityisen huolellinen, jos tupakoit samaan aikaan, kun käytät alkoholia tai väsyttäviä lääkkeitä.

### **Pelastava palovaroitin**

Asunnossa pitää olla ainakin yksi palovaroitin jokaisessa kerroksessa.

Varoittimien määrä riippuu asunnon koosta. Jokaista alkavaa 60 neliometriä kohti pitää olla vähintään yksi palovaroitin.

Palovaroitin kannattaa kiinnittää aina eteiseen ja jokaiseen makuuhuoneeseen asunnon koosta riippumatta.

Tarkista varoittimen paristo kerran kuussa, ja vaihda paristo uuteen ainakin kerran vuodessa.

Pariston vaihtoa helpottaa lisälaitte.  
Se kiinnitetään seinälle niin alas,  
että pariston voi vaihtaa  
ilman tikkaita tai kurkottelua.

Palovaroitin pitää vaihtaa  
uuteen viimeistään  
joka kymmenes vuosi.

## Sammutusvälineet ajan tasalla

Jokaisessa kodissa pitäisi olla  
sammutuspeite.

Kiinnitä peite omassa kotelossaan  
seinälle sellaiseen paikkaan,  
josta sen voi ottaa nopeasti.  
Opettele etukäteen,  
miten peitettä käytetään.

Kotiin voi hankkia myös käsisammuttimen.  
Opettele sen käyttö etukäteen.  
Säilytä sammutin sellaisessa paikasta,  
josta sen voi ottaa nopeasti.

Sammutin pitää tarkistuttaa  
kahden vuoden välein.  
Tarkistuksen tekee valtuutettu  
sammutinhuoltoilike.

Varmista, että kaikki asukkaat  
ja säännölliset vieraat tietävät,  
missä sammutusvälineet ovat.

Selvitä asuntosi poistumisreitit,  
ja pidä ne esteettöminä.  
Älä säilytä reiteillä tavaroita,  
jotka vaikeuttavat liikkumista.  
Varmista, että asunnosta pääsee  
nopeasti ulos myös rollaattorin  
tai muun apuvälineen kanssa.

## Tulipalon sattuessa

Jos asunnossasi palaa,  
poistu ulos ja auta muitakin poistumaan.  
Sulje ovet perässäsi.  
Käytä poistumiseen rappuja,  
sillä hissi voi jumittua  
ja jäät loukkuun.

Kun olet turvallisessa paikassa,  
soita hätäpuhelu numeroon 112  
ja opasta palokunta paikalle.

Jos tulipalo on naapurissa  
tai rappukäytävässä, toimi näin:  
Pysy omassa asunnossasi  
ja pidä ovi kiinni.  
Älä koskaan mene savuiseen  
rappukäytävään.  
Savu on hengenvaarallista  
ja tappaa nopeasti.

Soita hätäpuhelu numeroon 112.  
Vastaa päivystäjän kysymyksiin  
ja toimi hänen ohjeidensa mukaan.  
Lopeta puhelu vasta sitten,  
kun päivystäjä antaa luvan.

Tiivistä oven raot  
esimerkiksi kostealla pyyhkeellä.

Odotta pelastajia parvekkeella  
tai avoimen ikkunan äärellä.

Herätä pelastajien huomio  
huutamalla tai heiluttamalla käsiäsi.

## Ulkona liikkuminen

On tärkeää liikkua ulkona joka päivä.  
Jos ulkona on liukasta,  
voi olla järkevää pysytellä kotona  
ja harrastaa liikuntaa sisällä.  
Kotona voit esimerkiksi jumpata  
tai vaikka nostella käsipainoja.

### Talvikelit

Voit tilata puhelimeen  
liukkausvaroituksen.  
Tarkista, toimiiko tekstiviestipalvelu  
asuinalueellasi  
osoitteesta liukastumisvaroitus.fi.  
Sen jälkeen voit tilata  
ilmaisen tekstiviestipalvelun,  
joka varoittaa  
liukkaasta kelistä.

Liiku talvikелеillä rauhallisesti  
ja valitse kengät kelin mukaan.  
Käytä heijastinta aina,  
kun on hämärää tai pimeää.

Varaa liikkeelle lähtöön  
ja ulkoiluun riittävästi aikaa  
ja suunnittele ulkoilu etukäteen.

Mieti esimerkiksi:

- Mikä on turvallisin reitti?
- Mitkä tiet aurataan 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?

Kulkuväylät pitää puhdistaa lumesta  
ja hiekoittaa kunnolla.

Jos yleisen alueen väylää tai katua  
ei ole hiekoitettu eikä aurattu,  
voit vaatia kunnossapitoa kunnalta.

Piha-alueen kunnossapito on  
kiinteistön omistajan vastuulla.

Pihalla kaiteet ja käsijohteet  
antavat tukea ja turvaa liikkumiseen.  
Myös hyvä valaistus pihan kulkureiteillä  
lisää turvallisuutta.

### Turvalliset jalkineet

Hyvät kengät lisäävät kävelijän  
turvallisuutta.

Hyvässä talvikengässä on:

- pehmeä pohjamateriaali
- voimakkaasti kuvioitu pohja
- 5–8 mm syvät urat pohjassa
- matala, leveä kanta.

Kotimaiset kengät voivat olla  
parempi valinta kuin ulkomaiset.  
Ulkomaisten kenkien pohjat  
kovettuvat usein pakkasella,  
ja ne voivat olla hyvin liukkaat.



Joissakin kengissä on  
niin sanottu pitopohja.  
Pitopohjan ominaisuudet muistuttavat  
auton kitkarengasta.

## Liukuesteet käyttöön

Liukuesteet ovat korvaamaton apu  
liukkaalla kelillä.  
Liukkainta on silloin,  
kun sää lauhtuu nopeasti  
pakkasen jälkeen  
tai kylmenee uudestaan.

Liukuesteitä on useita eri malleja.  
Osa niistä on pysyvästi  
kiinni jalkineessa,  
ja osan voi irrottaa helposti.

Tarkista, että liukuesteissä on CE-merkki.  
Se kertoo, että tuote on tarkastettu.

Hyvät liukuesteet on helppo  
laittaa paikoilleen ja ottaa pois.  
Jos liukuesteiden käyttö ei  
kuitenkaan onnistu,  
kitkapohjaiset kengät ovat  
hyvä vaihtoehto.

Jos käytät liukuesteitä  
kivipinnoilla tai sisällä,  
ole varovainen,  
sillä liukuesteet voivat luistaa.

Myytävänä on myös nastakenkiä.  
Valitse sellaiset nastakengät,  
joilla on turvallista liikkua  
myös sisätiloissa, esimerkiksi kaupassa.

Kävelysauvat auttavat  
pysymään pystyssä talvikelillä.  
Käytä talvikelissä sellaisia sauvoja,  
joissa on jääpiikit.

## Heijastin ulkovaatteisiin

Kunnollinen heijastin on  
Suomessa välttämätön.  
Pidä heijastin näkyvillä aina,  
kun liikut hämärässä tai pimeässä.

Laita heijastimia ulkovaatteisiin  
etupuolellesi ja takapuolellesi.  
Heijastinliivi on kätevä,  
koska se heijastaa  
joka puolelta kehoa.

Varmista, että heijastimessa on CE-merkintä.  
Se tarkoittaa, että heijastin on turvallinen.

Pimeällä tiellä voit käyttää  
myös taskulamppua.  
Silloin näet ja näyt paremmin.

## Autoilu turvallisiksi

Kun nouset autoon tai poistut siitä,  
voit liukastua helposti.  
Voit lisätä turvallisuuttasi käyttämällä  
pitäviä kenkiä tai liukuesteitä.

Älä lähde ajamaan,  
jos olet huonossa ajokunnossa.  
Ajokuntoa voivat heikentää  
väsymys, alkoholi, lääkkeet,  
sairaudet ja jopa voimakkaat tunteet.

Jos voit valita,  
mihin aikaan lähdet ajamaan,  
älä lähde iltapäivällä.  
Silloin rattiin nukahtaminen on  
ikäihmisillä yleisintä.

Jos ajat pitempiä matkoja,  
pidä taukoja tarpeeksi usein.  
Jos mahdollista, ajoita autoilu  
siihen ajankohtaan,  
kun olet virkeimmilläsi.

Älä autoile kiireessä,  
vaan varaa ajamiseen tarpeeksi aikaa.

Kun ikää tulee,  
pimeällä ajaminen voi tuntua  
hankalammalta kuin ennen.  
Jos vastaan tulijan valot häikäisevät,  
suuntaa katse viistosti oikealle,  
kun vastaan tulija lähestyy.  
Näin voit vähentää häikäisyä.

Jos pimeällä ajaminen tuntuu turvattomalta,  
aja vain valoisaan aikaan.

Voit lisätä turvallisuutta,  
kun pidä tuulilasin puhtaana,  
kuten myös silmä- ja aurinkolasit.

Jos käytät lääkkeitä,  
ota huomioon niiden vaikutusaika.  
Noudata lääkärin ohjeita siitä,  
milloin ei kannata lähteä rattiin.

Jos saat sairaskohtauksen,  
älä lähde ajamaan itse,  
vaan hälytä apua paikalle.

Osa sairauksista voi vaikuttaa  
turvalliseen ajokykyyn.  
Olisi hyvä keskustella  
läheisten kanssa siitä,  
missä vaiheessa autoilusta  
kannattaa luopua.  
Voitte myös suunnitella yhdessä  
valmiiksi muita matkustustapoja.

Autoiluun on saatavilla apuvälineitä.  
Apukahva auton lukossa  
ja kääntölevy istuimen päällä  
helpottavat autoon menemistä  
ja siitä poistumista.

Turvavyön jatke helpottaa  
turvavyön kiinnittämistä.



Kuva: Ville-Veikko Heinonen/Liikenneturva

# Muu varautuminen

## Turvallisesti rahan kanssa

Älkäs ihminen voi olla altis huijauksille ja petoksille.

Petos voi tapahtua monella tavalla. Huijari voi houkutella antamaan tilitietoja ja tunnuslukuja. Hän voi pyytää rahaa lainaksi, mutta ei maksa sitä takaisin.

Huijaamista ovat myös laskut tavaroista, joita et ole ostanut.

Huijari voi myös yrittää myydä väkisin tavaroita ja palveluja, joita et tarvitse tai halua.

Huijauksia tehdään usein puhelimesta tai postitse. Tällaisia huijauksia voivat olla esimerkiksi rahankeräykset sekä arpajais- ja lottohuijaukset.

Huijari voi pyrkiä myös kotiin. Hän voi esittää esimerkiksi huoltomiestä, kotihoidon työntekijää tai muuta ammattilaista.

### Suojaudu petoksilta näin:

- Säilytä pankkikortti ja sen PIN-koodi eri paikoissa.
- Aseta pankkikortteihin nosto- ja ostopajat.
- Jos haluat pitää kotona käteistä, pidä vain pientä summaa.
- Rajoita puhelinmyynti aktivoimalla Robinson-kieltopalvelu.
- Estä palvelunumerojen käyttö puhelimesta.
- Älä säilytä kodin vara-avainta ulko-oven lähettyvillä.

Lisätietoa:

Turvaohjeita senioreille -opas, Rikoksantorjuntaneuvosto.

Tietoa ikäihmisille kotona asumisen turvaksi -opas, Suvanto ry ja Vanhustyön keskusliitto ry.

Poliisi.fi





## Edunvalvontavaltuutus

Jossakin elämänsä vaiheessa ihminen voi menettää kyvyn huolehtia omista asioistaan. Tämän varalta on hyvä tehdä edunvalvontavaltuutus.

Edunvalvontavaltuutus on valtakirja. Sillä henkilö antaa tietyille ihmiselle valtuudet hoitaa asioitaan sellaisessa tilanteessa, että hän ei kykene siihen itse.

Valtuutuksen tekijä päättää, kuka saa valtuudet hoitaa hänen asioitaan tarvittaessa. Lisäksi valtakirjassa kerrotaan, mitä asioita valtuutettu saa hoitaa.

Valtuutus kannattaa tehdä hyvissä ajoin.

Kun valtuutus tehdään virallisesti, siihen tarvitaan asiantuntija. Hän voi olla esimerkiksi asianajaja, joka on erikoistunut edunvalvontaan. Edunvalvontavaltuutus annetaan valtuutetun säilytettäväksi. Valtuutus tulee voimaan vasta silloin, kun henkilö ei pysty hoitamaan itse omia asioitaan. Silloin valtuutus vahvistetaan Digi- ja väestötietovirastossa.

Lisää tietoa kodin turvallisuudesta  
ja tapaturmien ehkäisystä:  
[www.kotitapaturma.fi](http://www.kotitapaturma.fi)



### Tätä opasta voi

- lukea ja tulostaa osoitteessa  
[www.kotitapaturma.fi/tietotyyppi/ladattavat-materiaalit/](http://www.kotitapaturma.fi/tietotyyppi/ladattavat-materiaalit/)

### Tutustu iäkkäiden turvallisuuden tarkistuslistaan, jota voi

- lukea ja tulostaa osoitteessa  
[www.kotitapaturma.fi/tietotyyppi/ladattavat-materiaalit/](http://www.kotitapaturma.fi/tietotyyppi/ladattavat-materiaalit/)
- tilata painettuna osoitteessa  
[www.kotitapaturma.fi/aineistopankki/](http://www.kotitapaturma.fi/aineistopankki/)



Lataa 112 Suomi -sovellus puhelimeesi.

Hätänumero: 112

Myrkytystietokeskus:  
0800 147 111 (24h/vrk)



Ihmisellä on vain yksi henki

[WWW.KOTITAPATURMA.FI](http://WWW.KOTITAPATURMA.FI)