

- Att röra sig i hemmiljön**
- Är de föremål som du behöver dagligen lättillgängliga?
 - Är golvet i din bostad halkfritt, så att det inte utgör en halkrisk?
 - Har du halkskydd under mattor och kantskydd för vassa kanter?
 - Är alla gångvägar fria från föremål?
 - Är elsladdarna fästa så att de inte korsar golvet där du går?
 - Har du en stabil hushållsstige i bostaden?
 - Finns det en stol eller bänk i hallen som du kan sitta på för att ta på och av dig skorna?
 - Är trösklarna i din bostad tillräckligt låga?
 - Finns det nödvändiga handtag i toalett- och badrum och har toalettstolen vid behov en insats, så att det är enkelt att ta sig upp?
 - Finns det tillräckliga halks skydd i tvättrummet?
 - Finns det i bastun och tvättrummet nödvändiga stödhandtag och -räcken samt en duschstol eller badkarstol?
 - Är din säng tillräckligt hög eller har sängkanten ett stöd, så att du enkelt kan resa på dig?

- Är de hjälpmedel du har tillgång till ändamålsenliga, i skick och kontrolleras de regelbundet?
- Har du inneskor i rätt storlek och är de stadiga med stabila sulor?
- Är belysningen i din bostad tillräcklig och finns det tillräckligt många brytare?
- Använder du nattlampa, så att du ser när du eventuellt går på toaletten också nattetid?

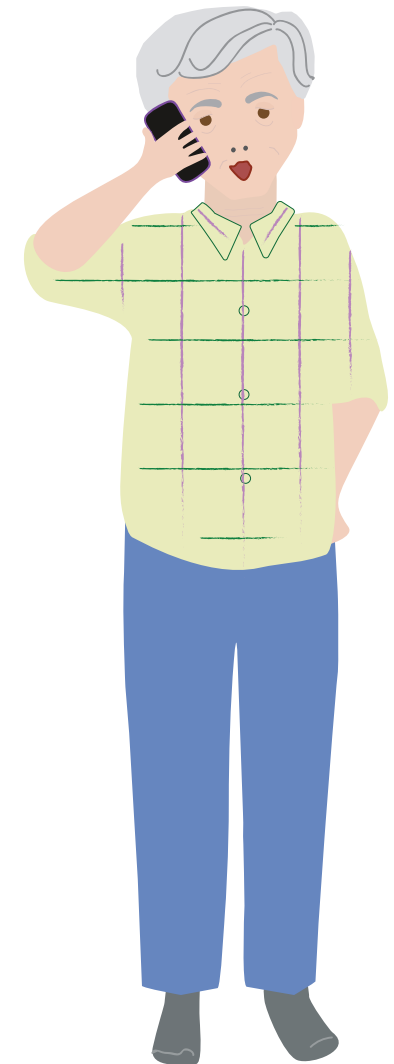
Upprätthållande av funktionsförmågan

- Tränar du din muskelkraft och ditt bal ansinne minst 2–3 gånger i veckan?
- Utövar du rask motion minst 2,5 timmar i veckan eller tyngre motion i minst 1 timme och 15 minuter i veckan?
- Går du på regelbundna synkontroller? Skulle du ha nytta av en hörapparat eller andra hörselhjälpmedel?
- Har en läkare under det senaste året gått igenom din medicinering?
- Tar du alltid dina mediciner med rätt dosering och vid rätt tidpunkt under dagen?

- Får du i dig tillräckligt med proteiner och D-vitamin?
- Tar du hänsyn till att alkoholbruk ökar risken för olyckor?
- Har risken för att du ska ramla bedömts?
- Använder du vid behov höftstöd?

Brandsäkerhet

- Har varje våning i din bostad minst en fungerande brandvarnare för varje påbörjad 60 kvadratmeter?
- Har brandvarnarna monterats enligt anvisningarna i taket och inte till exempel för nära väggar?
- Kontrollerar du brandvarnarens funktion en gång i månaden?
- Är du förberedd på batteribyten i din brandvarnare? Det är på invånarens ansvar att byta batteri i en vanlig brandvarnare. Om du däremot i din bostad har en brandvarnare som är kopplad till elnätet och batteriet i den håller på att ta slut, ska du underrätta fastighets servicen. Husbolaget ansvarar för servicen av en brandvarnare som är kopplad till elnätet.
- Har du bytt ut brandvarnarna i din bostad var 5–10 år?



Trygghet i din vardag

checklista till hjälp för äldre och deras närstående.

Olycksexpert i innehållet: utvecklingschef Riitta Koivula, Institutet för hälsa och välfärd
 Olycksfall bland äldre/ Ledningen av främjandet av hälsa och välfärd, thl.fi –webbsidor (på finska)
 Teckning Mari Vehkalahti

- Tror du att du skulle höra brandvarnaren nattetid eller behöver du en vibrationsvarnare som extra trygghet?
- Är din utrustning för första släckningsinsatser tillgänglig och vet du hur man använder den?
- Skulle du tryggt kunna ta dig ut från bostaden i händelse av en brand?
- Har bastuaggregatet skyddats med ett stabilt skyddsräcke?
- Du torkar väl aldrig tvätt i bastun?
- Du lämnar väl aldrig spisen på utan uppsikt?
- Du torkar väl aldrig kärl på spisen eller förvarar stekpannor eller andra kärl i ugnen?
- Har du en spivakt på din spis som automatiskt bryter strömmen i händelse av fara?
- Frostar du av och rengör du kylskåpet och frysen regelbundet 1–2 gånger per år och dammsuger du även bakom dem?

Att röra sig utomhus

- Använder du vid behov hjälpmedel som stöder ditt balanssinne när du rör dig utomhus (t.ex. gästavar eller rollator)?
- Har du med dig mobiltelefon när du rör dig utomhus?

- Har dina ytterskor rätt storlek, stadig sula och är det stabila?
- Använder du halkskydd, nabb- eller friktionsskor när det är halt ute?
- Finns det någon stol utanför ditt bostadshus som du kan sätta dig på medan du sätter på eller tar av halkskydden?
- Är gångvägarna på din gård lättillgängliga, väl upplysta och är de sandade vintertid?
- Använder du alltid reflexer när du rör dig utomhus då det är dunkelt och mörkt?
- Använder du framlykta som visar ljussken framåt och baklykta som visar rött sken när du cyklar i dunklet och mörkret?
- Skyddar du huvudet med en cykelhjälm när du cyklar?
- Använder du flytväst när du är ute på vattnet?

Att köra och körförmåga

- Vet du hur dina mediciner påverkar din körförmåga?
- Tar du regelbundet pauser när du kör längre sträckor och väljer du, när du kör, tryggare rutter, även om det skulle förlänga resan något?

- Om din körförmåga eller ditt hälsotillstånd försämras, väljer du ett annat transportsätt eller en annan förare?

Övrig beredskap

- Har du beredskap för långa elavbrott?
- Är låsanordningarna på dina ytterdörrar i skick och enkla att använda?
- Finns det ett titthål i din ytterdörr med vilken du kan säkerställa vem det är som kommer?
- Beställ aldrig någonting via e-post eller per telefon som annonseras som gratis eller nästan gratis för dig?
- Öppna heller inte bilagor eller länkar som e-postas till dig av okända avsändare, såvida du inte är säker på att innehållet är säkert.
- Har din dator uppdaterat virusprogram och brandvägg?

Kontakter

- Har du under dagen kontakt med någon närstående eller bekant?
- Får du vid behov hjälp med att göra dina dagliga inköp och uträtta dina ärenden?
- Bor du ensam och har du möjlighet att tillkalla hjälp om du råkar ut för en olycka?
- Behöver du en trygghetstelefon?

Spara i din telefon:

- nödnumret 112 eller
- appen 112 Finland, om du använder en smart telefon. Vet du hur man använder appen?
- Giftinformationscentralen 0800 147 111 24 h/dygn (avgiftsfritt)
- telefonnumret till hälsocentralen, sjukvårdsrådgivningen eller jourhavande sjukhus
- numren till dina närstående
- numret till hemtjänsten eller hemhjälp



Människan har bara ett liv

KOTITAPATURMA.FI

Är utrustningen för första hjälpen i ditt hem tillräcklig och vet du hur man använder den?

Tala inte om dina koder till nätbanken eller ditt betalkort för någon per e-post eller vid några som helst förfrågningar, inte ens för polisen.

Byt ut batterierna i din brandvarnare en gång per år, såvida den inte har till exempel litiumbatterier, som håller i fem år.