



LULEÅ KOMMUN

## ••• Turvalliset asumisolot



Kaatumistapaturmien ehkäisy

# Turvalliset asumisolot kaikille

Ruotsissa ikäihmiset ja toimintarajoitteiset asuvat ja voivat paremmin kuin aikaisemmat sukupolvet. He myös elävät aktiivisemmin. Tapaturmien ehkäiseminen parantaisi tilannetta entisestään, sillä kaatumiset ovat suurimpia kansanterveysongelmia.

Kokemus osoittaa, että kaatumisia ja kaatumistapaturmia voidaan tehokkaasti ennalta ehkäistä yksinkertaisten toimenpiteiden avulla. Luulajan kunnassa saat apua mm. vahtimestaripalvelusta (Fixar'n) tai saattajapalvelusta välttyäksesi tarpeettomilta arjen vaaratilanteilta.

Terveelliset elämäntavat vähentävät myös kaatumisvaaraa, joten huolehdi että:

- Syöt säännöllisesti.
- Kuntoilet ja liikut säännöllisesti.
- Nukut kunnolla.
- Vältät infektioita.



# Neuvoja ja vinkkejä tapaturmien välttämiseksi

Alempana on neuvoja ja vinkkejä tapaturmien välttämiseksi kotona ja lähiympäristössä.

## Matot ja lattiat

- Poista irralliset matot paikoista, missä liikut usein.
- Käytä liukuesteitä mattojen alla.tii
- Suosittelemme mattoa, jossa on kumitettu alapinta tai liukuestettä mattojen alla.
- Pyyhi pikimmiten märät läiskät lattialta.
- Poista tarpeettomat kynnykset.

## Johdot

- Lattialla ei saa olla irtaimia johtoja, vältä jatkojohtoja.

## Puhelin

- Pidä (langatonta) puhelinta, jossa on hyvä soittoääni, ulottuvillasi sängyn vieressä.

## Valaistus

- Riittävän tehokas yleisvalaistus. Tehoa lisätään ikääntymisen myötä.
- Hyvät työ- ja lukuvalaisimet, vähintään 60 wattia.
- Yövalo, jos nouset vuoteesta öisin.
- Vuodelampun virtakatkaisijaan tulee voida ulottua sängyltä.

## Huonekalut

- Varmista esteettömät kulkutiet.
- Hyvät istuinkalusteet (vankat käsi- ja selkänojat sekä sopiva korkeus).
- Poista tarpeettomat ja huterat huonekalut.
- Istuintyyneillä ja tuolin jalkojen korokkeilla voi korottaa matalien huonekalujen korkeutta.

## Korkeat tasot

- Sijoita kaikki usein käytettävät tavarat niin, että ulotut niihin helposti.
- Vältä tuoleille yms. kiipeämistä. Pyydä apua verhojen vaihdossa, hehkulampun vaihdossa ja ikkunoiden pesussa.

## Kylpyhuone ja suihkutila

- Liukuestematto suihkutilassa.
- Kahva suihkutilan vieressä ja suihkutilassa.
- Kuivaa lattia huolella kuivauslastalla aina käytön jälkeen.
- Pyydä apua suihkussa käyntiin, jos tunnet olosi heikoksi tai sinulla on tasapainovaikeuksia.
- Suihkujakkara suihkutilassa.
- Sopivan korkea wc-istuin.

## Kengät ja vaatteet

- Käytä tukevia kenkiä tai tossuja, joissa on kiinteä takaosa ja liukumaton pohja.
- Käytä liukuestesukkia yöllä.
- Käytä vain sopivankokoisia vaatteita (liian pitkään aamutakkiin voi kompastua).
- Hanki ja käytä joustavia kengännauhoja ja pitkiä kenkälusikoita.
- Käytä liukkaalla kelillä tukevia kenkiä, joihin kiinnität liukuesteet.
- Käytä ulkona kävelyapuvälineitä, esimerkiksi rollaattoria, jääpiikillä varustettua kävelykeppiä, potkukelkkaa, pyörillä varustettua potkukelkkaa, potkupyörää.

## Ulkoympäristö

- Käytä porraskaidetta ja tukikahvoja.
- Hiekoita tarvittaessa.

## Sääolot

- Lumisateen jälkeen ulkona on liukasta. Lähde ulos vasta, kun tiet on aurattu ja hiekoitettu.



LULEÅ KOMMUN

<http://www.lulea.se/suomeksi>