

## Tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä, joihin itse voi vaikuttaa

Vastatkaa kysymyksiin rengastamalla vaihtoehto Kyllä/Ei.

|   |       |    |
|---|-------|----|
| Liikutteko lähes päivittäin ainakin puoli tuntia reippaasti (hieman hengästyttää ja hikoiluttaa)?                   | Kyllä | Ei |
| Teettekö tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelua kotona tai ryhmässä vähintään kahdesti viikossa?                      | Kyllä | Ei |
| Ovatko jalkineenne tukevavartiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat – myös talvella?                                 | Kyllä | Ei |
| Onko teillä talvella käytössänne liukuesteet kenkiin?   | Kyllä | Ei |
| Onko kotonanne riittävä valaistus – myös öiseen aikaan?   | Kyllä | Ei |
| Onko kotonanne kulkuväylät jätetty vapaaksi tavaroista?   | Kyllä | Ei |
| Ovatko mattonne sellaisia, ettei niiden reunoihin kompastu?   | Kyllä | Ei |
| Onko mattojenne alla liukuesteet?   | Kyllä | Ei |
| Ovatko kotipihanne kulkuväylät tasaisia ja hyvinhoidettuja?   | Kyllä | Ei |
| Onko lähialueidenne ulkoväylien hiekoitus hoidettu talvisaikaan hyvin?  | Kyllä | Ei |
| Syöttekö kolme ateriaa päivittäin tai lähes joka päivä (aamiainen, lounas, päivällinen)?                            | Kyllä | Ei |
| Juotteko päivän aikana riittävästi (1–1,5 litraa nesteitä)?   | Kyllä | Ei |
| Syöttekö päivittäin maitotaloustuotteita (mm. maito, piimä, jogurtti, viili, juusto, rahka)?                        | Kyllä | Ei |
| Käytättekö D-vitamiinilisää ympäri vuoden?  | Kyllä | Ei |
| Onko alkoholin käyttönne kohtuullista (korkeintaan kaksi annosta kerralla, korkeintaan seitsemän annosta viikossa)? | Kyllä | Ei |

Jos vastasitte yhteen tai useampaan kysymykseen Ei, on suositeltavaa tehdä muutoksia turvallisuutenne parantamiseksi. Tutustukaa kaatumisten ehkäisyyn liittyvään materiaaliin (mm. Turvallisia vuosia -opas). Lisätietoa löytyy myös verkosta: [www.kaatumisseula.fi](http://www.kaatumisseula.fi), [www.thl.fi/tapaturmat](http://www.thl.fi/tapaturmat) ja [www.kotitapaturma.fi](http://www.kotitapaturma.fi)



# Muita huomioon otettavia kaatumisten vaaratekijöitä

Vastatkaa kysymyksiin rengastamalla vaihtoehto Kyllä/Ei.

|   |       |    |
|---|-------|----|
| Onko terveydentilanne tarkistettu säännöllisesti?   | Kyllä | Ei |
| Mikäli teillä on käytössänne säännöllinen lääkitys, onko lääkityksenne tarkistettu viimeisen vuoden aikana? | Kyllä | Ei |
| Onko näköenne tarkistettu viimeisen vuoden aikana?  | Kyllä | Ei |

Jos vastasitte yhteen tai useampaan kysymykseen Ei, teidän olisi hyvä laittaa myös nämä asiat kuntoon sekä tarvittaessa keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa tilanteestanne.

