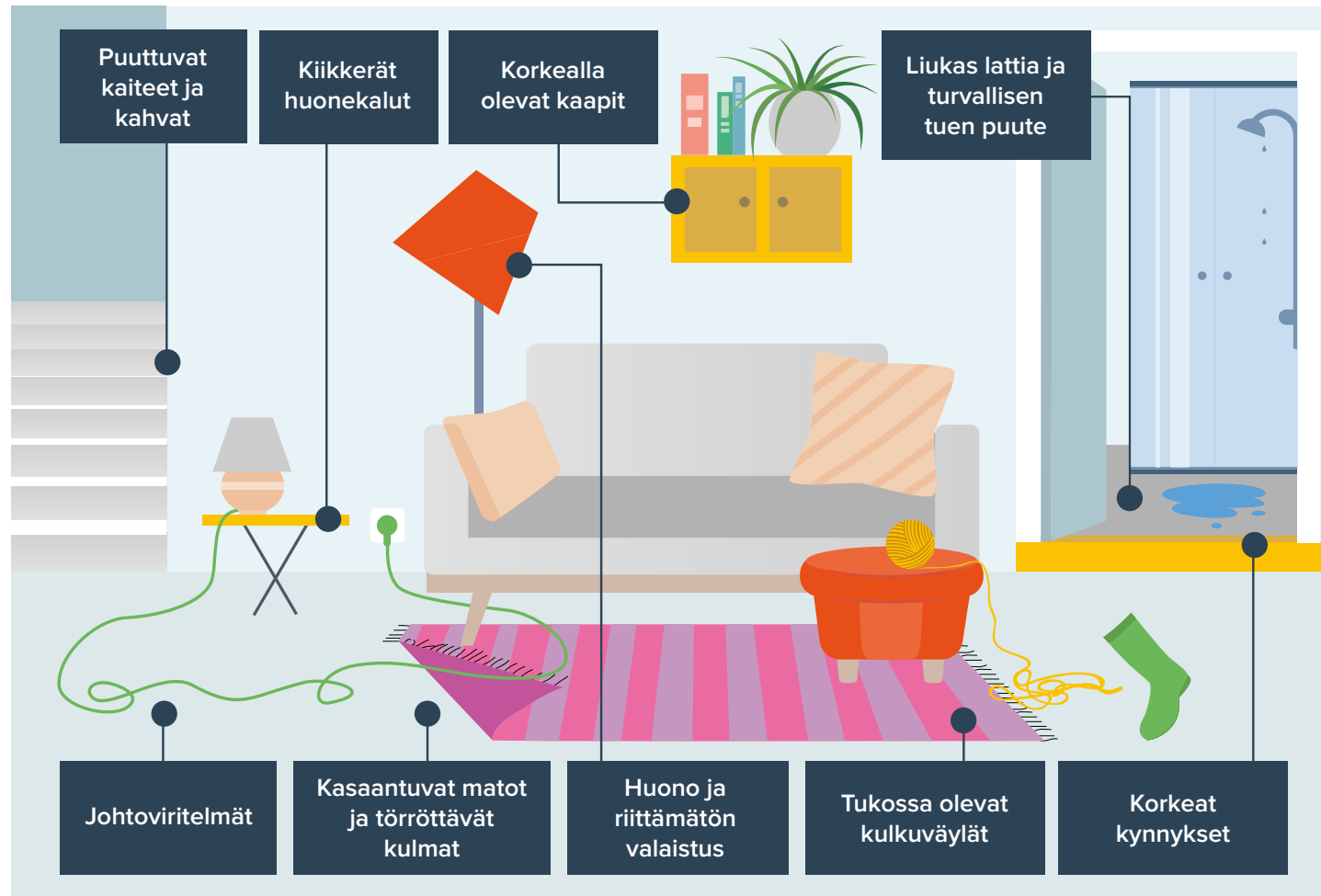


# Kodin turvallisuuden tarkistuslista

Kodin turvallisuuteen kannattaa panostaa, jotta arki olisi sujuvaa ja turvallista. Kiinnitä huomiota vaarallisiin paikkoihin, joita voi olla omassa tai läheisesi kodissa. Kun teet niihin tarvittavia muutoksia, voit vähentää kaatumisen riskiä. Kotona on myös varmempaa liikkua, kun vaaranpaikkoja on poistettu.



Kodin vaaranpaikat

Kuva pohjautuu KAAOS-tutkimukseen (2014), sovellettu.

**Löydä vinkkejä joiden avulla voit harjoittaa lihasvoimaa ja tasapainoa:**



**Lue lisää kaatumisten ehkäisystä koti- ja lähiympäristössä:**



## Näin parannat kodin turvallisuutta



### ● Kaiteet ja kahvat

Asenna tukikaiteita kylpyhuoneeseen, eteiseen, portaikkoihin sekä pitkien käytävien varrelle.

### ● Tukevat huonekalut

Varmista, että kalusteet ovat oikean korkuisia ja pysyvät paikallaan, jos niistä otetaan tukea.

### ● Matalat kynnykset

Suosi matalia kynnyksiä. Jos et voi poistaa korkeita kynnyksiä, merkitse ne huomiovärillä.

### ● Avoimet kulkureitit

Varmista, että kulkureiteillä ei ole kalusteita ja että reiteillä mahtuu liikkumaan myös apuvälineen kanssa. Poista kulkureiteiltä irtotavarat ja johdot, joihin voi kompastua tai joihin apuväline voi tarttua.



### ● Tavarat sopivalla korkeudella

Tarkista, kuinka korkealla ovat hyllyt sekä käyttöastiat ja muut tavarat. Varmista, ettei sinun tarvitse kurotella tai kiivetä jakkaralle, kun tarvitset jotain tavaraa. Muuta korkeutta, jos on tarpeen.

### ● Kuivat lattiat

Käytä liukuestemattoa. Kuivaa lattiapinnat heti suihkun jälkeen tai jos niillä on kosteutta.

### ● Turvalliset matot

Varmista, että matot eivät pääse liukumaan ja ettei niiden reunoihin ole vaaraa kompastua. Käytä tarvittaessa liukuesteitö mattojen alla.

### ● Riittävä valaistus

Huolehdi siitä, että valoa on tarpeeksi myös yöaikaan. Vältä valaisimia, jotka häikäisevät.

### ● Apuväline tukena

Käytä apuvälinettä tarpeen mukaan. Varmista, että apuväline on säädetty sinulle sopivaksi. Pidä se lähettävilläsi.

### Hyvä toimintakyky ja kyky liikkua tuovat turvaa arkeen

Päivittäinen elämäsi on vaivatonta, kun sinulla on riittävästi lihasvoimaa sekä hyvä tasapaino ja pystyt liikkumaan. Kun kotisi on turvallinen, liikut varmemmin ja selviydyt arjen askareista itsenäisesti.