

Tee kodista turvallinen ja toimiva ikäihmiselle

Jo pienillä muutoksilla kodista voi saada huomattavasti toimivamman.

Omassa kodissa voi pärjätä itsenäisesti pitkään. Tutussa, siistissä ja selkeässä ympäristössä on helpompi pärjätä. Pienten muutosten avulla omasta kodista saadaan usein yhtä turvallinen ja toimiva, kuin senioritalon huoneestakin.

Käytä tätä pikaopasta idealistana kodin järjestämiseen

Tätä varten teimme teille kotikartoituslistan. Käy listan kohdat läpi läheisesi kodissa, ja tehkää tarvittavat muutokset.

Arjen toimia voidaan helpottaa esimerkiksi raivaamalla kotia, järjestämällä tavarat selkeämmin, tekemällä harkitut muutostyöt sekä miettimällä sopivat apuvälineet.

Tarvitsetko apua kodin järjestelyssä?

Hemby tarjoaa apua koko Suomessa. Jos haluat tukea kodin järjestämiseen, saat meiltä oman avustajan, helpperin. Voit myös kysyä meiltä vinkkejä apuvälineisiin ja muutostöihin.

Puhelinnumero: 010 299 8 299
www.hemby.fi | info@hemby.fi



Päivämäärä:	
Nimi:	

ETEINEN

Sisäänkäynti. Tarkistakaa, että sisäänkäynti on esteetön ja ovi on helppo avata. Raivatkaa, jos tarve. Mikäli rollaattori on käytössä, varmistakaa, että sen kanssa sisäänpääsy onnistuu vaivatta.
Postilaatikko. Harkitkaa oveen kiinnitettävää postin keräilylaatikkoa, josta postit on helppo kerätä. Mikäli omainen avustaa esimerkiksi laskujen maksussa, kerätkää hänelle postit omaan koppaan.
Ei mainoksia. Estä mainospostin kerääntyminen kotiin laittamalla ”ei mainoksia tai ilmaisjakelua” -lappu postiluukkuun.
Huoltoyhtiö. Kirjoittakaa talteen huoltoyhtiön puhelinnumero, jotta avaimen hukkuessa pääsette vaivattomammin kotiin.
Vara-avain. Harkitkaa vara-avaimen antamista läheiselle tai naapurille.
Älylukko. Nykyään löytyy älylukkoja (esim. Glue Home), jotka muuntavat perinteisen lukon älylukoksi ilman, että lukkorunkoa täytyy vaihtaa. Älylukolla pysytte seuraamaan oven avauksia ja avaamaan oven tarvittaessa myös etänä.
Ovivahti. Turvapuhelimeen voi yhdistää ovivahdin, joka seuraa oven käyttöä asiakkaan mukaan luotujen ehtojen mukaisesti. Vahti tekee tarvittaessa automaattisen hälytyksen, mikäli ovea avataan esimerkiksi öisin.
Muu turva. Harkitkaa ovikameran tai hälytysjärjestelmän hankkimista, mikäli haluatte lisäturvallisuutta.

HENKILÖKOHTAISET TAVARAT

Paikantimet tavaroille. Harkitkaa Bluetooth-paikantimen liittämistä avaimeen, lompakkoon, laukkuun ja muihin tärkeisiin esineisiin niiden löytämistä varten. Suosittelemme litteää Tile-paikanninta.
Vakiopaikat. Valitkaa vakiopaikat usein käytössä oleville esineille. Harkitkaa muistilappujen ja korien laittamista näille paikoille. Tämä auttaa erityisesti silloin, jos muisti heikkenee.
Lompakko. Harkitkaa kaulalla tai vyötäröllä olevaa matkalompakkoa, jossa kaikki tarvittava pysyy mukana.
Lääkkeiden säilytys. Varmistakaa, että lääkkeitä säilytetään selkeässä paikassa, kuten lääkekaapissa. Mikäli asunnossa asuu useampi henkilö, suosittelemme erillistä säilytyspaikkaa jokaisen lääkkeille.
Lääkelista. Pyytäkää terveysasemalta tai lääkäriltä voimassa oleva yhteenveto asiakkaan lääkityksestä. Vuosien saatossa lääkelistalle on monesti kertynyt turhia ja vanhentuneita määräyksiä.
Annosjakelupussit. Voitte pyytää lääkkeitä apteekista tai kotihoidosta myös valmiiksi koostettuina annosjakelupusseina.
Matkapuhelin. Matkapuhelimesta saa helposti senioriystävällisemmän muuttamalla asetuksia ja poistamalla turhia toimintoja. Uutta ’senioripuhelinta’ harvoin tarvitaan. Meiltä saat ohjeet asetuksiin.
Kotipuhelin. Harkitkaa tärkeimpien numeroiden lisäämistä pikavalintoihin sekä numerolistan kirjoittamista paperille.
Käyttöestot. Harkitkaa maksullisten palvelunumeroiden eston käyttöönottoa ottamalla yhteyttä omaan operaattoriinne. Erityisesti muistisairaavat voivat soittaa maksullisiin numeroihin suurilla summilla.
Sisätilojen avaimet. Suosittelemme merkitsemään ovien ja kaappien avaimet avaimenperillä. Turhat avaimet on hyvä kerätä säilytykseen.

YLEISET TILAT	
Sisustaminen.	Raivatkaa kulkuväyliltä esteet, korkeat matot ja ylimääräiset huonekalut. - Säilyttäkää tavarat ja huonekalut mahdollisuuksien mukaan entisillä paikoillaan - Sisustakaa tutuilla ja turvallisilla tavaroilla - Pitäkää valokuvia esillä
Erityishuomiot:	- Vaihatakaa hapsureunaiset ja korkeanukkaiset matot, jos askel alkaa madaltua tai hahmotus heikentyä - Lisätkää mattojen alle liukuesteet - Poistakaa peilit seiniltä, jos ne alkavat ahdistaa tai pelottaa (erityisesti muistisairaille) - Poistakaa lasiovet tai kiinnittäkää niihin huomiolappu, jos oviin törmääminen on riski
Sähkölaitteet.	Tarkistakaa sähkölaitteiden käyttöturvallisuus: - Vältätkää jatkojohtojen käyttöä tai piilottakaa jatkojohdot esimerkiksi listojen taakse - Sijoittakaa sähkölaitteet niin, etteivät ne kuumetessaan sytytä tulipaloa
Vaaralliset esineet.	Säilyttäkää vaaralliset esineet turvallisessa tai lukitussa paikassa: - Palonarat ja vaaralliset nesteet tai pesuaineet - Vaaralliset työkalut, teräaseet ja aseet (lisätietoa saatte myös poliisilta) - Alkoholi ja tupakointivälineet
Valaistus.	Tarkistakaa valaistuksen riittävyys ja harkitkaa: - Lisävaloa - Lamppujen vaihtamista LED-polttimiin halogeenien sijasta
Tuet.	Harkitkaa kahvojen asentamista. Sijoittakaa huonekalut niin, että niistä voi ottaa tukea.
Istuimet.	Tarkistakaa, että tuoleilta, sohvalta ja wc-istuimelta pääsee helposti ylös. Esim. korotustyyny auttavat tarvittaessa.
Kynnykset.	Harkitkaa korkeiden kynnysten poistamista kompastusriksin pienentämiseksi.
Portaat.	Käsijohde tulisi ylittää jokaisen askelman yli. Päällystäkää portaat tarvittaessa liukusteella.
Palohälytin.	Jokaista alkavaa 60 m ² kohden tulisi olla vähintään yksi palovaroitin. Palohälyttimet eteisessä ja makuuhuoneessa ovat erityisen tärkeitä. Testatkaa palovaroittimen toimivuus kerran kuussa.
Alkusammutus.	Harkitkaa alkusammutusvälineiden hankkimista, kuten palopeitettä.
Muistilaput.	Hyödyntäkää muistilappujen käyttöä: - Puhelinnumerot esille: esim. omaiset, läheiset, hoitajat, kotipalvelu ja hätänumero - Muistutukset: esim. "Muista avain!" ulko-oven sisäpuolelle - Tapahtumakalenteri: harrastukset, tapahtumat ja kotipalvelun käynnit - Ovien merkinnät erityisesti muistisairaille: "Kylpyhuone", "Jääkaappi" - Käyttöohjeet apuvälineiden viereen: esim. "Näin mikroaaltouuni toimii: 1, 2, 3"

MAKUHUONE

Kontrastit. Hyödyntäkää suuria kontrasteja. Hankkikaa esimerkiksi kirkas päiväpeitto erottamaan sänky lattiasta.

Tuet. Harkitkaa sänkyyn tai sen vierelle kiinnitettävää tukikahvaa.

Sängynkorotukset. Harkitkaa puisia sängyn korotuspaloja, jotka voi helposti laittaa jalkojen alle, jos sängystä nouseminen on vaikeaa sen mataluuden vuoksi.

Valokatkaisin/yövalo. Varmistakaa, että valokatkaisin on vuoteen lähellä, tai harkitkaa yövaloa.

Verhot. Harkitkaa pimennysverhojen hankkimista tukemaan säännöllistä vuorokausirytmää.

Sähköiset patjat/peitot. Välttäkää sähköpatjojen ja -huopien käyttöä.

KEITTIÖ

Siisteys. Pitäkää esillä vain tarpeelliset asiat. Laittakaa muut tavarat kaappeihin tai jopa jätekeräykseen.

Käyttöesineet. Sijoittakaa astiat ja käyttöesineet matalalle, ettei niitä varten tarvitse kurkotella.

Lieden lähistö. Varmistakaa, ettei liedien läheisyydessä tai sen päällä säilytetä tavaroita.

Turvaliesi/liesivahti. Harkitkaa turvalieden tai liesivahdin hankkimista.

Häkävaroitin. Jos asunnossa on kaasuhella/takka, suosittelemme häkävaroitinta.

Tiskiallas. Harkitkaa tiskialtaan sihtiä, joka pelastaa pudonneet pikkutavarat ja estää näin tukkeutumisen.

Hanat. Harkitkaa kosketusvapaan vesihanauksen asentamista, jos hanan päälle jääminen huolettaa.

Jääkaappi/pakastin. Jääkaapin ja pakastimen olisi hyvä hälyttää, jos ovi jää auki.

Kahvinkeitin. Kahvinkeitinissä olisi hyvä olla automaattinen virrankatkaisu.

Mikroaaltouuni. Valitkaa mahdollisuuksien mukaan helpokäyttöinen malli.

Roskakori. Pitäkää esillä roskakoria ja säilyttäkää mielellään lisäsäkkejä roskakorin lähettyvillä.

WC JA KYLPYHUONE

Lukko. Varmistakaa, että lukon voi avata myös ulkopuolelta, tai poistakaa ovesta lukko.

Sähköiset laitteet. Siirtäkää pienet sähköiset laitteet pois kylpyhuoneesta.

Viemäri. Viemäritilässä olisi hyvä olla lattiakaivosuodatin, jos mahdollista.

Liukueste. Harkitkaa liukuestemateriaalin asentamista suihkutilan lattialle.

Tuet. Harkitkaa tukikahvan kiinnittämistä wc-istuimen ja suihkun läheisyyteen.

Kylpyamme. Harkitkaa mahdollisen kylpyammeen remontoimista suihkutilaksi.

Suihkutuoli. Harkitkaa suihkutuolin hankkimista, mieluiten seinään kiinnitettävää.

Kontrastit. Värikäs wc-istuin ja taustastaan erottuvat tukikahvat helpottavat hahmottamista.

MUISTIINPANOT