



Kotona voi asua turvallisesti

– avuksi osaamista ja tekniikkaa

Liesivahdin anturiosa kiinnitetään liesituulettimen alle, josta se seuraa liedon lämpötilaa ja hälyttää tarvittaessa. Ohjausyksikkö on liedon takana.

Vaikka ikää kertyy, on monen toiveena asua kotona mahdollisimman pitkään. Kotona asumista voi varjostaa huoli turvallisuudesta ja avunsaannista hätätilanteissa. Etenkin yksinasuvat voivat kokea yksinäisyyttä ja turvattomuutta. Mikä avuksi?

Kotona asuminen on turvallista, jos varautuu hyvissä ajoin tuleviin tarpeisiin. Kun oma apu ja osaaminen eivät riitä, aina voi etsiä tukea ja pyytää apua. Usein läheiset ja naapurit ovat ensisijaisia tukijoita, mutta myös alueelliseen ikääntyneiden neuvonta- ja ohjausyksikköön kannattaa olla yhteydessä.

Miten kotona asumisen turvallisuutta voi parantaa?

Suurin osa tapaturmista ja onnettomuuksista tapahtuu kodeissa. Järjestöt ja palvelukeskukset järjestävät ikäihmisille mukavaa toimintaa ja jakavat kotona pärjäämistä tukevaa tietoa. Samalla luottamus avunsaantiin vahvistuu. Silloinkin, kun tuntee yksinäisyyttä tai osattomuutta, on hyvä hakeutua toisten pariin. Toiminnasta löytyä seuraa ja ehkä ystäviäkin.

Tapahtumaan voi lainata Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLIn Ikäteknologiasivustosta Konstikoppa® -nimisen pienapuväline-esittelyn. Se on matkalaukun muodossa



Lämpökamera kuvaa osoittaa, että induktioliesi lämpenee vain siltä alueelta, jossa on liedelle soveltuva metalliastia.



kiertävä teknologianäyttely, jossa esitellään pieniä, helppokäyttöisiä laitteita, jotka voivat tehdä kodin arjesta turvallisemman ja helpomman. Konstikoppa-lainaaminen on ilmaista, mutta lainaaja maksaa sen lähetykskulut (noin 20 euroa/suunta). Konstikoppa: www.valli.fi/konstikoppa

VALLIn julkaisemassa oppaassa esitellään turvallisuutta parantavia ratkaisuja laajemmin: Älyä ja iloa teknologiasta – Teknologia ja laitteet ikään-

tyneiden arjen tukena 2023: www.valli.fi/julkaisu

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestön SPEKin verkkosivulla on sekä kodin että asuinympäristön turvallisuuden tarkistuslistat. Niiden avulla voi itsekseen tai yhdessä läheisen kanssa huomata helposti puutteita ja saada vinkkejä turvallisuuden parantamiseen: www.spek.fi/ote

Tietoa vanhuuteen varautumisesta on myös Vanhustyön keskusliiton sivuilla: www.vanhuseninen.fi

tai hitaampaa kuin terveillä aikuisilla.

Palon ja poistumisturvallisuuteen vaikuttaa myös kotona oleva tavaramäärä. Runsas kalustus tai tavaramäärä nopeuttaa palon leviämistä, vaikeuttaa poistumista ja avunsaantia.

Jos oma toimintakyky ei enää riitä itsenäiseen poistumiseen, kannattaa pohtia, onko taloudessa henkilöä, joka voi auttaa tarvittaessa. Jos apua ei ole saatavissa, kannattaa selvittää teknisiä ratkaisuja turvallisuuden parantamiseksi tai jopa vaihtoehtoisia asuinmuotoja.

Ruuanlaiton ohella tulipalovaaran aiheuttajia ovat kynttilöiden polttaminen ja tupakointi. Jos nämä ovat mieluisia asioita, niitä voi tehdä turvallisestikin. Kynttilät kannattaa vaihtaa led-kynttilöihin, ja tupakointiin valita paloturvallinen paikka ja käyttää kannellista, palamatonta tuhakuppiä.

Kaikkien kuumenevien laitteiden paloturvallisuuteen on tärkeää kiinnittää huomiota. Kahvinkeitin ja silitysraudan päälle unohtuminen voi estää ajastimella. Puhelinta tai tablettia kannattaa ladata vain valveilla ollessa, ei yöaikaan.

Palovaroitin on edullinen ja välttämätön henkivartija. Toimiva palovaroitin on jokaisen kodin lakisääteinen varuste, jonka hankkiminen ja

kunnossapito on toistaiseksi asukkaan vastuulla. Kerros- ja rivitaloissa palovaroittimet siirtyvät kiinteistön omistajan, kuten taloyhtiön, vastuulle 2026. Omakoti- ja paritaloissa asukas vastaa palovaroittimista myös sen jälkeen.

Katossa olevaan palovaroittimeen voi hankkia siihen liitettävän, alemmas seinälle asennettavan paristokotelon. Paristonvaihto on tällöin helpompaa ja vaikkapa ruoankärystä aiheutuva hälytysääni on helpompi sammuuttaa.

Omaisten ja muiden läheisten kanssa voi keskustella palovaroittimen toimivuudesta ja muutenkin asumisen turvallisuudesta, kun he käyvät vierailulla.

Liesipaloja voidaan estää induktioliedellä ja liesivahdilla

Liesipalot ovat yleisin asutuspalojen syttymissy. Liesiturvallisuuden parantamiseksi suositellaan induktiolieden käyttöä. Valurauta- ja keraamiset liedet kuumentavat kaikkia levyille joutuneita palavia materiaaleja, vaikkapa pannulappuja, ja ne voivat syttyä palamaan. Induktioliesi lämpeene vain, kun levyllä on sille soveltuva metalliastia.

Sähköliesien paloturvallisuutta voidaan parantaa myös liesivahdilla. Se on kaksiosainen laite, jonka ohjausyksikön sähköasentaja asentaa liedon taakse sähkönsyöttöön. Liedon lämpötilaa seuraava anturi

kytketään liesituulettimen alapinnalle tai vastaavalle korkeudelle seinään. Anturi seuraavien liedon lämpötilaa, hälyttää tarvittaessa ja sammuttaa liedon virran.

Seniори- ja palveluasumisen sähköliedet pitää varustaa liesivahdilla. Kodeissa tätä vaatimusta ei ole, mutta oman liedon voi oma-aloitteisesti varustaa liesivahdilla. Sen voi asentaa myös vanhaan sähkölieteen liestyyppistä riippumatta.

Entä jos kaikki ei mene suunnitelmien mukaan?

On tärkeää arvioida omaa pärjäämistä ja toimintakykyä jo ennakkolta. Jos toimintakyky laskee ja koti ei vastaa omia tarpeita eikä ole riittävän turvallinen, on mietittävä muita mahdollisuuksia tai asumisvaihtoehtoja.

Teknisillä ratkaisuilla voidaan tukea turvallisuutta sekä varmistaa omannäköistä ja hyvää vanhuutta. Mitä aiemmin opettelee ja tottuu tekniikkaan, sitä enemmän on sinun kanssa ja uskaltaa kokeilla uusiakin teknologisia ratkaisuja.

Turvatekniikan kustannukset jäävät ensisijaisesti ihmisen itsensä tai läheisten maksettavaksi. Osa kunnista on tukenut välttämättömän turvatekniikan käyttöönottoa taloudellisesti, ja hyvinvointialueen sosiaalitoimeen kannattaa olla yhteydessä. Tukea on saatu

myös erilaisista lahjoituksista. Vammaispuhelinpalveluiden kautta on mahdollista saada tukea, mutta se ei kosketa kaikkia ikääntyneitä.

Ilmoitusvelvollisuus turvallisuuden varmistajana

Kun itsenäisen kotona selviytyminen on vaikeaa eikä läheisten apua ole saatavilla tai kun koti on turvaton esimerkiksi väkivallan uhan vuoksi, on ehdottoman tärkeää ottaa yhteyttä sosiaalihuollon ammattilaisiin. Heidän työtään on kartoitettava palvelutarve ja järjestää apua.

Huolehduttavaksi muodostuneeseen arkeen voi viime kädessä hakea apua huoli- tai vaarailmoituksella. Ilmoituksen voi tehdä kuka tahansa; omaiset tai muut läheiset, tuntemattomat kanssaihmiset tai ihminen itse.

Ilmoituslomake löytyy pääsääntöisesti hyvinvointialueiden ja kuntien verkkosivuilta. Kiireellisissä tilanteissa oman tai läheisen asumisturvallisuuden vaarantuuksia voi olla yhteydessä myös puhelimitse sosiaalipäivystykseen. Hätätilanteissa soitetaan hätänumeroon 112.

Tarja Ojala, Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö
Päivi Tiittula ja Kaisa Huuhtanen, Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto VALLI ry

Kaatuminen on iäkkäiden yleisin tapaturmatyyppi

Kaatumisia voi ehkäistä tekemällä tasapainoharjoituksia, huolehtimalla lihaskunnosta sekä hyvällä ja riittävällä ravinnolla, nesteytyksellä, unella ja lääkehoidolla.

Lisäksi kannattaa panostaa siihen, että koti olisi mahdollisimman esteetön ja helppokulkuinen. UKK-instituutin KaatumisSeula® auttaa riskinarvioinnissa.

Kaikesta huolimatta kaatumisia voi tapahtua. Niihin voi varautua kaatumistunnistimilla ja hälyttimillä. Esimerkiksi älykellot tunnistavat kaatumisen ja sitä seuraavan liikkumattomuuden. Ne hälyttävät automaattisesti ennalta määritettyyn puhelinnumeroon tai hätäkeskukseen. Perinteisellä turvannekkeella voi hälyttää itse apua.

KAATUMISSEULA:
www.ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisseula

ÄLYKELLO: www.valli.fi/alykello-seniorille

Muistisairaudet lisäävät eksymisiä ja katoamisia

Eksyminen ja katoaminen helteellä tai huonossa kelissä voi olla kohtalokasta. Huoli ja etsiminen kuormittavat sekä eksyjää että etsijää. Eksymisiä voidaan välttää kulunseurannalla ja hälytysjärjestelmällä, ja eksynyt henkilö voidaan helposti löytää paikannustekniikan avulla.

Sopivaa paikannustekniikkaa kannattaa arvioida läheisten kanssa. Paikannus onnistuu pelkällä matkapuhelintekniikalla ilman lisäkustannuksia. Jos matkapuhelin unohtuu kotiin, pysyy älykello todennäköisemmin mukana. Muitakin paikannuslaitteita on olemassa. Turvana voi yksinkertaisimmillaan olla 112 Suomi-sovellus, kunhan puhelimessa on paikannus sallittu ja akku ladattu.

Apua voi eksymistilanteissa saada myös vierailta ihmisiltä. Tärkeää olisikin, että kanssaihmiset auttaisivat eksyneeltä vaukuttavaa, ikääntyneitä ihmisiä ja tekisivät tarvittaessa ilmoituksen hätänumeroon 112.

turva

Kohta pääsee vihtomaan.

Se on muuten kyllä vasta...

Mutkattomasti
★ PARAS ★
vakuutusyhtiö
EPSI Rating 2022

turva

Vasta vai vihta?

Niinpä. Yhdestä asiasta voimme kuitenkin olla samaa mieltä: Turva on ammattiliiton jäsenen oma vakuutusyhtiö. Se tarjoaa Suomen parasta vakuutuspalvelua ja aitoa vastinetta rahallesi.

Valitse parasta turvaa osoitteessa
turva.fi/seniorit

Hymyile,
olet Turvassa.

Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva
turva.fi • 01019 5110