

- Att röra sig i hemmiljön**
- Är de föremål som du behöver dagligen lättillgängliga?
  - Är golvet i din bostad halkfritt, så att det inte utgör en halkrisk?
  - Har du halkskydd under mattor och kantskydd för vassa kanter?
  - Är alla gångvägar fria från föremål?
  - Är elsladdarna fästa så att de inte korsar golvet där du går?
  - Har du en stabil hushållsstege i bostaden?
  - Finns det en stol eller bänk i hallen som du kan sitta på för att ta på och av dig skorna?
  - Är trösklarna i din bostad tillräckligt låga?
  - Finns det nödvändiga handtag i toalett- och badrum och har toalettstolen vid behov en insats, så att det är enkelt att ta sig upp?
  - Finns det tillräckliga halks kydd i tvättrummet?
  - Finns det i bastun och tvättrummet nödvändiga stödhandtag och -räcken samt en duschstol eller badkarsstol?
  - Är din säng tillräckligt hög eller har sängkanten ett stöd, så att du enkelt kan resa på dig?
  - Är de hjälpmedel du har tillgång till ändamålsenliga, i skick och

- kontrolleras de regelbundet?
- Har du inneskor i rätt storlek och är de stadiga med stabila sulor?
- Är belysningen i din bostad tillräcklig och finns det tillräckligt många brytare?
- Använder du nattlampa, så att du ser när du eventuellt går på toaletten också nattetid?

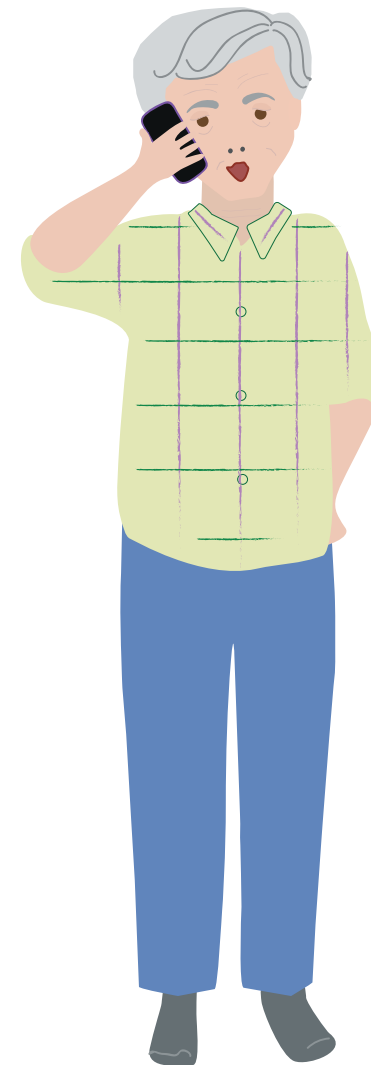
### Upprätthållande av funktionsförmågan

- Tränar du din muskelkraft och ditt bal ansinne minst 2–3 gånger i veckan?
- Utövar du rask motion minst 2,5 timmar i veckan eller tyngre motion i minst 1 timme och 15 minuter i veckan?
- Går du på regelbundna synkontroller? Skulle du ha nytta av en hörapparat eller andra hörselhjälpmedel?
- Har en läkare under det senaste året gått igenom din medicinering?
- Tar du alltid dina mediciner med rätt dosering och vid rätt tidpunkt under dagen?
- Får du i dig tillräckligt med proteiner och D-vitamin?

- Tar du hänsyn till att alkoholbruk ökar risken för olyckor?
- Har risken för att du ska ramla bedömts?
- Använder du vid behov höftstöd?

### Brandsäkerhet

- Har varje våning i din bostad minst en fungerande brandvarnare för varje påbörjad 60 kvadratmeter?
- Har brandvarnarna monterats enligt anvisningarna i taket och inte till exempel för nära väggar?
- Kontrollerar du brandvarnarens funktion en gång i månaden?
- Dammsuger du minst en gång per år bort damm som ansamlats utanpå brandvarnaren?
- Har du bytt ut brandvarnarna i din bostad minst en gång vart tionde år?
- Tror du att du skulle höra brandvarnaren nattetid eller behöver du en vibrationsvarnare som extra trygghet?
- Är din utrustning för första släckningsinsatser tillgänglig och vet du hur man använder den?
- Skulle du tryggt kunna ta dig ut från bostaden i händelse av en brand?



# Trygghet i din vardag

checklista till hjälp för äldre och deras närstående.

Olycksexpert i innehållet: utvecklingschef Riitta Koivula, Institutet för hälsa och välfärd  
Teckning Mari Vehkalahti

- Har bastuaggregatet skyddats med ett stabilt skyddsräcke?
- Du torkar väl aldrig tvätt i bastun?
- Du lämnar väl aldrig spisen på utan uppsikt?
- Du torkar väl aldrig kärl på spisen eller förvarar stekpannor eller andra kärl i ugnen?
- Har du en spisvakt på din spis som automatiskt bryter strömmen i händelse av fara?
- Frostar du av och rengör du kylskåpet och frysen regelbundet 1–2 gånger per år och dammsuger du även bakom dem?
- Har din bostad byggts 2009 eller senare? Bostäder som byggts 2009 eller senare ska ha brandvarnare, som är kopplade till elnätet, vars reservbatterier måste bytas ut när enheten larmar om det.

#### Att röra sig utomhus

- Använder du vid behov hjälpmedel som stöder ditt balanssinne när du rör dig utomhus (t.ex. gästavar eller rollator)?
- Har du med dig mobiltelefon när du rör dig utomhus?
- Har dina ytterskor rätt storlek, stadig sula och är det stabila?

- Använder du halkskydd, nabb- eller friktionsskor när det är halt ute?
- Finns det någon stol utanför ditt bostadshus som du kan sätta dig på medan du sätter på eller tar av halkskydden?
- Är gångvägarna på din gård lättillgängliga, väl upplysta och är de sandade vintertid?
- Använder du alltid reflexer när du rör dig utomhus då det är dunkelt och mörkt?
- Använder du cykellampa när du cyklar i dunklet och mörkret?
- Skyddar du huvudet med en cykelhjälm när du cyklar?
- Använder du flytväst när du är ute på vattnet?

#### Att köra och körförmåga

- Vet du hur dina mediciner påverkar din körförmåga?
- Tar du regelbundet pauser när du kör längre sträckor och väljer du, när du kör, tryggare rutter, även om det skulle förlänga resan något?
- Om din körförmåga eller ditt hälsotillstånd försämras, väljer du ett annat transportsätt eller en annan förare?

#### Övrig beredskap

- Har du beredskap för långa elavbrott?
- Är låsanordningarna på dina ytterdörrar i skick och enkla att använda?
- Finns det ett titthål i din ytterdörr med vilken du kan säkerställa vem det är som kommer?
- Beställ aldrig någonting via e-post eller per telefon som annonseras som gratis eller nästan gratis för dig?
- Öppna heller inte bilagor eller länkar som e-postas till dig av okända avsändare, såvida du inte är säker på att innehållet är säkert.
- Har din dator uppdaterat virusprogram och brandvägg?

#### Kontakter

- Har du under dagen kontakt med någon närstående eller bekant?
- Får du vid behov hjälp med att göra dina dagliga inköp och uträtta dina ärenden?
- Bor du ensam och har du möjlighet att tillkalla hjälp om du råkar ut för en olycka?
- Behöver du en trygghetstelefon?

#### Spara i din telefon:

- nödnumret 112 eller
- appen 112 Finland, om du använder en smart telefon. Vet du hur man använder appen?
- Giftinformationscentralen 0800 147 111 24 h/dygn (avgiftsfritt)
- telefonnumret till hälsocentralen, sjukvårdsrådgivningen eller jourhavande sjukhus
- numren till dina närstående
- numret till hemtjänsten eller hemhjälp



Människan har bara ett liv  
KOTITAPATURMA.FI

Är utrustningen för första hjälpen i ditt hem tillräcklig och vet du hur man använder den?

Tala inte om dina koder till nätbanken eller ditt betalkort för någon per e-post eller vid några som helst förfrågningar, inte ens för polisen

Byt ut batterierna i din brandvarnare en gång per år, såvida den inte har till exempel litiumbatterier, som håller i fem år.