



Älvkarleby  
kommun

# Kaatuminen ja tulipalo

Vähennä riskejä kotonasi



# Kaatuminen kotona

Joka vuosi kolmasosa Ruotsin ikääntyneistä kaatuu, usein omassa kodissa. Tämä voi johtua ikääntymisen aiheuttamasta heikentyneestä tasapainosta, näkökyvystä tai kuulosta. Jotkut sairaudet ja lääkkeiden sivuvaikutukset voivat lisätä kaatumisriskiä

Voit tehdä itse paljon estääksesi kaatumisia.  
Täältä löydät monia hyviä vinkkejä!



# Lääkkeet

Vanhetessa keho ja lääkeherkkyys muuttuvat. Vaikka olisit käyttänyt samaa lääkettä useita vuosia, voi lääkeannos olla yhtäkkiä liian suuri ja aiheuttaa väsymystä ja huimausta

Useiden lääkkeiden yhteisvaikutus voi aiheuttaa myös tasapaino-ongelmia. Ahdistus- ja unettomuuslääkkeet voivat esimerkiksi aiheuttaa tällaisia sivuvaikutuksia.

## **VINKKEJÄ!**

Pyydä lääkäriäsi tarkistamaan lääkkeidesi oikeat annokset!

# Huimaus on yleistä

Huimaus ja tasapaino-ongelmat ovat yhä tavallisempia mitä vanhemmaksi tulee. Se voi johtua esimerkiksi verenpaineen vaihtelusta, huonontuneesta näöstä tai tasapainoelimen muutoksesta. Voit estää ja vähentää oireita harjoittelemalla tasapainoa ja yleiskuntoa. Huimausta voi yrittää estää myös juomalla hyvin myös silloin kun et tunne oloasi janoiseksi.

# Ruoka ja juoma

Keho tarvitsee energiaa jaksakseen. Erityisesti proteiini, kalsium ja D-vitamiini vahvistavat luustoa. Kalsiumia on maitotuotteissa ja D-vitamiinia kalassa ja kananmunissa.

Iho tuottaa myös luonnollisesti D-vitamiinia silloin kun olet ulkona auringonvalossa.

Jaa päivän ateriat tasaisesti koko päivälle: 3 pääateriaa ja 2-3 välipalaa. Onko sinulla huono ruokahalu?

Kokeile ravintojuomia! Voit ostaa niitä apteekista.

Syö monipuolisesti ja mieluiten vähintään yksi lämmin ateria päivässä. Juo myös 1,5-2 litraa vettä päivässä jotta vatsasi pysyy kunnossa.

## VINKKEJÄ!

- Pyri välttämään kahvin ja teen juomista illalla.
- Syö iltapala ennen nukkumaanmenoa.

# Näkö

Vanhetessa pupillit muuttuvat jäykemmiksi ja silmän on vaikeampaa tottua valon ja pimeän muutoksiin. Tarkista näkö säännöllisesti optikolla tai silmälääkärillä ja käytä sinulle oikeita silmälaseja oikeaan aikaan.

Lukulasit vaikeuttavat etäisyyksien arvioimisessa. Älä käytä niitä kun kävelet, mutta pidä ne lähelläsi kaulalla narusta roikkuen.



## **VINKKEJÄ!**

Pidä yövalo päällä jos sinun täytyy herätä ja nousta yöllä.

# Liikunta

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikkumista vain liian aikaista lopettaa.

Aktiivinen elämäntapa on terveystekijä, kaikkien täytyy nousta ylös ja lähteä liikkeelle. Säännöllinen fyysinen harjoittelu parantaa kuntoa, vahvistaa lihaksia ja parantaa liikkuvuutta ja tasapainoa. Se vähentää kaatumisriskiä ja kaatumistapauksessa se pienentää vamman vakavuutta. Sinusta tulee myös virkeämpi ja itsenäisempi!

Säännöllinen lenkkeily on hyvää liikuntaa, samoin jumppa, uinti ja tanssi. Monipuolinen liikunta pitää kehon liikkuvuutta parhaiten yllä.

## **VINKKEJÄ!**

Käytä tukevia kenkiä ja lisätukea mikäli pelkää kaatumista kun liikut ulkona.

# Muistilista - turvallisuus kotona

Noin puolet kaatumistapauksista tapahtuu omassa kodissa.

Näin voit itse edistää kotisi turvallisuutta:

- Siivoa tieltä tavarat joihin voit kompastua.
- Irrota korkeat kynnykset ja kiinnitä johdot niin etteivät ne ole irrallaan lattialla.
- Poista matot tai käytä liukuesteitä.
- Pidä usein käytetyt keittiötarvikkeet tasolla josta sinun on ne helppo ottaa.
- Asenna apukahvoja WC-istuimen viereen sekä suihkuun/ammeeseen.
- Paranna valaistusta.
- Käytä tukevia kenkiä sekä sisällä että ulkona, vältä kävelemistä sukkasillaan ja tossuilla.
- Sijoita puhelin helposti tavoitettavalle paikalle.
- Mikäli sinulla on turvahälytin, pidä sitä aina mukanas.
- Varmista että rappusissa on tukeva kaide sekä liukueste.

# Asuntopalot

län myötä kasvaa myös riski vakaville tulipaloille kotona. Unohdetut kattilat tai kynttilät ovat tavallisia syitä tulipaloille.

Tupakointi on yleisin riski kuolemaan johtavissa tulipaloissa. Pudotettu tupakka tai tulitikku sekä nukahtaminen tupakoinnin aikoina ovat suurimpia riskejä.

## Palovaroitin

Yksi palovaroitin valvoo noin 60 m<sup>2</sup>. Sinulla tulee olla vähintään yksi jokaisessa kerroksessa, mieluiten makuuhuoneessa kiinnitettynä huoneen korkeimpaan kohtaan. Älvkarlebyn kunnan asennuspalvelu voi auttaa sinua vaihtamaan paristot.





# Tulipalon sattuessa

## Hälytä ja evakuoidu

Hätätilanteissa soita 112. Sulje ovi huoneeseen jossa palaa, äläkä mene savuntäyttämään rappukäytävään.

Jos huone täyttyy savusta - ryömi savun alla. Lattianrajassa happea ja näkyvyyttä on paremmin.

## Sammutuslaitteet

Käsisammutin (6kg jauhe) on hyvä olla kotona. Mikäli se tuntuu liian painavalta ja vaikealta käyttää, voit hankkia kaksi pienempää käsisammutinta (2kg jauhe). Sammutuspeite on hyvä pienten palojen sammuttamiseen.

## Kattilan syttyminen

Siirrä kattila pois levyiltä ja tukehauta palo kannella. Älä koskaan käytä vettä sammuttamiseen kun margariini, öljy tai muu rasva palaa.

## Television syttyminen

Vedä ulos pistoke, sammuta käsisammuttimella tai vedellä.

# Muistilista - paloturvallisuus

Tarkastamalla kodin paloturvallisuuden säännöllisesti pienennät tulipalon riskiä.

- Hanki vähintään yksi palovaroitin joka asuinkerrosta kohden. Tarkista paristot säännöllisesti.
- Korjaa vilkkuvat loisteputket.
- Älä jätä kynttilää vartioimatta. Hyvä sääntö on että se joka sytyttää kynttilän myös sammuttaa sen.
- Varmista, ettei liesituulettimessa tai suodattimessa ole rasvaa.
- Pidä porraskäytävä vapaana palavilta esineiltä.
- Sammuta tiskikone, pesukone ja kuivausrumpu kun poistut kotoa.
- Älä säilytä mitään television päällä.
- Irrota pistoke kun olet käyttänyt kahvinkeitintä tai leivänpaahdinta.
- Jos tupakoit, pidä vettä lähellä jotta voit sammuttaa tulen esimerkiksi sohvasta tai sängystä.

# Asennuspalvelu

Sinä joka olet täyttänyt 75 vuotta voit saada apua kodin turvallisuuden parantamiseksi. Asennuspalvelu on sinulle joka tarvitset apua esimerkiksi verhojen ripustamisessa, hehkulamppujen vaihtamisessa tai paristojen vaihtamisessa palovaroittimeen.

Asennuspalvelu tulee kotiisi veloitusetta huolimatta siitä missä päin kuntaa asut.



## **Haluatko tietää lisää?**

Tervetuloa varaamaan aika kansalaispalvelusta (Medborgarservice) ja esittämään kysymyksiä.

Telefon: 026-830 00

E-post: [kommun@alvkarleby.se](mailto:kommun@alvkarleby.se)

Besök: Centralgatan 3, Skutskär

Öppettider: måndag - fredag kl 9-12 och kl 13-16