



Punainen Risti

Ohjeita ikäihmisten tarkistuslistan käyttöön ystävätoiminnassa

Ystävävapaaehtoinen voi viedä ystävälle ikäihmisten turvallisuutta käsittelevän tarkistuslistan, johon he tutustuvat yhdessä keskustellen. Tarkistuslista on kattava ja sitä voi käsitellä useammalla tapaamiskerralla.

Alla on lyhyesti kysymyksiä ja tietoa tarkistuslistan läpikäymisen tueksi. Ystävälle voidaan antaa lisäksi [Turvallisista vuosia -opas](#), jossa listan sisällöistä on kirjoitettu ymmärrettävästi. [Oppaita voi tilata ilmaiseksi Punaisen Ristin verkkokaupasta.](#)

1) Kotiympäristössä liikkuminen

- Ovatko kulkureitit vapaat tavaroista?
- Ovatko käytössä olevat apuvälineet käyttäjän tarpeeseen sopivat?
- Onko valaistus asunnossa riittävä ja valokatkaisimia tarpeeksi?

Tarkistuslistan kysymysten avulla voidaan hahmottaa, miten kotiympäristössä liikutaan, ja voiko liikkumista kotiympäristössä helpottaa. Pienillä muutoksilla voi poistaa tapaturmariskejä osittain tai kokonaan.

Oman kodin turvallisuutta voi parantaa pienillä teoilla - katsokaa oheinen kodin turvallisuuskävely -video ja opitte lisää!

[Kodin turvallisuuskävely](#)

Voitte myös tehdä ystäväparin kanssa oheisen [Asumisturvallisuustestin](#)

Kunta tai kuntayhtymä on järjestämisvastuussa vammaispalvelulain mukaisten palveluiden ja tukitoimien, kuten apuvälinepalveluiden järjestämisestä.

Sosiaalitoimi voi myöntää henkilölle taloudellista tukea asuntoon tehtävistä muutostöistä sekä asuntoon kuuluvien laitteiden hankkimisesta ja välineistä.

[Lisätietoa apuvälineistä Terveyskylä -sivustolla](#)

Vanhustyön keskusliiton korjausneuvonta on asuntojen korjaus- ja muutostarpeiden arviointia ja korjausten edistämisen sekä avustusten hakemisessa auttamista yli 65-vuotiaille. **[Lisätietoa kojausneuvonnasta](#)**

2) Toimintakyvyn ylläpitäminen

- Miten ystäväasiakas liikkuu?
- Onko ystäväasiakkaan kaatumisvaaraa arvioitu?

Tutustukaa yhdessä [UKK-instituutin liikkumisen suosituksiin](#) asiakkaan tarpeiden mukaisesti.

[Aikuisten liikkumisen suositus](#)

[Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille](#)

Soveltavat liikkumisen suositukset. Soveltavat viikoittaiset liikkumisen suositukset on tarkoitettu aikuisille, joiden toimintakyky on alentunut sairauden tai vamman vuoksi tai jotka käyttävät liikkumisessa apuvälineitä, kuten kävelykeppiä, rollaattoria tai pyörätuolia.

Uudistunut suositus huomioi entistä paremmin kevyen liikuskulun, paikallaanolon tauottamisen ja riittävän unen merkityksen. Päivitetty liikkumisen suositus huomioi entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuuden.

Liikkumisen suosituksiin tutustumisen jälkeen, voitte miettiä, onko liikkuminen riittävää, miten sitä voisi lisätä?

[Liikkumisen suosituksen verkkosovelluksella](#) voi arvioida ystäväasiakkaan nykyisiä liikkumistottumuksiasi ja verrata niitä liikkumisen suosituksiin.

Maksuton verkkosovellus auttaa selvittämään liikutko tarpeeksi, nukutko riittävästi ja kuinka aktiivista arkesi on.

Sovelluksessa on omat etenemispolut eri ikäisille ja heille, joiden liikkuminen on vaikeutunut.

UKK-instituutin tuottamia [vinkkejä liikkumiseen](#) on koottu kattavasti. Erilaisten videoiden ja materiaalien avulla voi yhdessä pitää esimerkiksi liikuntatuokion.

3) Muu toimintakyky

- Milloin ystäväasiakkaasi näkö, kuulo ja mahdollinen lääkitys on viimeksi tarkistettu?
- Minkälaiset ovat ystäväasiakkaasi ruokailutottumukset ja vitamiinien käyttö?
- Käyttääkö ystäväasiakkaasi alkoholia?

Terveystila on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa. Myös näön tarkastaminen säännöllisesti on tärkeää. Käytössä olevan lääkityksen tarpeellisuus on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa, koska osa lääkkeistä voi lisätä esim. kaatumisvaaraa.

D-vitamiinilisä ympäri vuoden takaa tasaisen D-vitamiinin saannin. Terveen aikuisen D-vitamiinin nykyinen päiväsaannin pitkään käytetty suositus on 10 mikrogrammaa. Yli 75-vuotiaille suositus on 10–20 mikrogrammaa päivässä.

Vähintään kolme ateriaa päivässä pitää verensokerin tasaisena sekä riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää (1–1,5 litraa päivässä). Maitotaloustuotteiden syöminen päivittäin pitää huolta luustosta.

Alkoholin haittavaikutukset korostuvat ikääntyessä. Viikoittainen määrä ei saisi ylittää seitsemää alkoholiannosta.

Lisätietoa: [Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus](#) Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Thl (2020)

[Ikääntyneiden ravitsemus - Terveyskirjasto](#)

4) Paloturvallisuus

- Onko paloturvallisuusasiat kunnossa kotona?
- Onko palovaroittimia tarpeeksi ja onko niiden toiminta testattu?
- Onko liesiturvallisuus huomioitu?
- Saako ystävääsiakas tarvittaessa apua paloturvallisuuteen liittyvissä asioissa (mm. palovaroittimen asennus, siivous)

Jokaisessa kerroksessa tulisi olla vähintään yksi toimiva palovaroitin alkavaa 60 neliömetriä kohti. Palovaroittimen toiminta on hyvä testata kuukausittain ja palovaroitin uusia viimeistään kymmenen vuoden välein.

Ennaltaehkäisevät turvalaitteet estävät lieden kytkemisen vahingossa ja päälle unohtumisen. Pöly aiheuttaa palovaaran. Jääkaapin tausta on imuroitava säännöllisesti.

[Lisätietoa liesiturvatekniikasta SPEK:n sivuilla.](#)