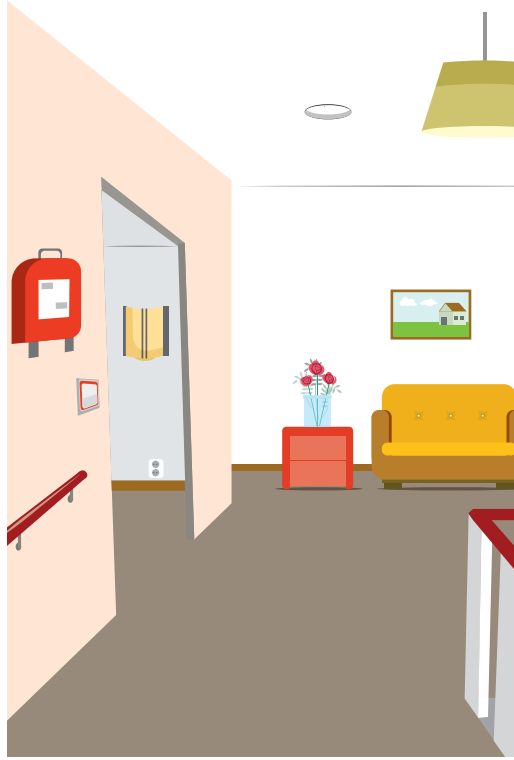


# TARKISTUSLISTA: TURVALLISUUS KOTONA

Tämän listan tarkoituksena on auttaa rakentamaan muistisairautta sairastavan henkilön turvallista ja muistiystävällistä kotiympäristöä. Lista auttaa huomioimaan yleisimmät paloturvallisuuteen ja esteettömyyteen liittyvät riskitekijät. Mitä aikaisemmassa vaiheessa muutoksia tehdään, sen paremmin ja pidempään muistisairas pärjää kotonaan.



## YLEISESTI

- Kodikas, turvallisuutta luova ilmapiiri.
- VALAISTUS:** Hyvä valaistus, huomioiden myös öinen aika.
- KONTRASTIVÄRIT:** Värien käyttö huomiota vaativissa paikoissa esim. valokatkaisimen kehyksissä ja tukikahvoissa. Kontrastiväri erottuu hyvin taustastaan. Se voi olla punaisen lisäksi esimerkiksi myös sininen tai keltainen.
- APUVÄLINEET:** Säännöllinen tarpeen arviointi ja huolto.
- KULKUREITIT:** Esteettömät ja vapaat tavaroista (matot, kynnykset, sähköjohdot).
- PALOTURVALLISUUS:** Toimivia palovaroittimia (1/60 m<sup>2</sup> ja asuin kerros. Asunnossa on normaali määrä tavaraa (palokuorma).
- OVIEN LUKITUS:** Poistuminen hätätilanteessa onnistuu, mutta kutsumattomat vieraat eivät pääse sisään.



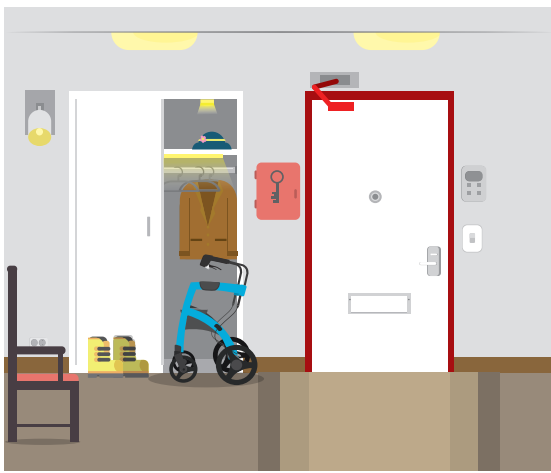
## PIHAYMPÄRISTÖ

- Koti on helposti löydettävissä eli osoite hyvin näkyvillä ja talon numero on valaistu.
- KUNNOSSAPITO:** Piha huolletaan säännöllisesti etenkin talviaikaan.
- ESTEETTÖMYYS:** Levähdyspenkkejä, sisäänkäynnissä huomioitu apuvälineiden käyttö (luiska, kaiteet), vaaranpaikat merkataan näkyvästi tai korjataan.
- VALAISTUS:** Hyvin valaistut kulkuväylät ja ulkorappu.
- APUVÄLINEET:** GPS-paikannin tuo lisäturvaa ulkona liikkumiseen.

### Poikkeustilanteet

Miten pääsee sisälle hätätilanteessa? (vara-avain, yhteyshenkilö)

Kotivara – millä pärjää kolme vuorokautta poikkeustilanteessa: vesi, ruoka, lääkkeet, sähköstä riippumaton lämmitys ja valaistus. Asukkaan terveystiedot sekä ajankohtainen lääkelista löytyvät näkyvältä paikalta hätätilanteessa.



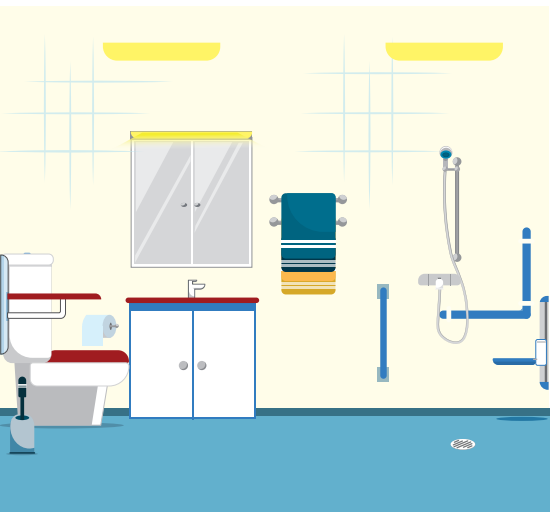
## ETEINEN

- TURVALLISUUS:** Ulko-ovi helposti avattavissa, turvallisuusteknologia tuo lisäturvaa: ovipumppu, ovisilmä tai ovikamera, ovivahti.
- ESTEETTÖMYYS:** Eteisessä on tukeva tuoli ja luistamaton, tukeva matto.
- VALAISTUS:** Hyvä yleisvalaistus ja kohdevalaisimet, esimerkiksi liiketunnistimella.
- VAATESÄILYTYS:** Esillä vain vuodenaikaan sopivat vaatteet ja kengät.



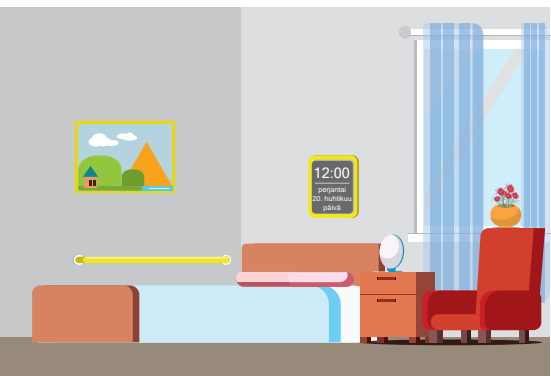
## KEITTIÖ

- TURVALLISUUS:** Liesi kiinnitetty seinään, liesivahti, toimivat ja huolletut sähkölaitteet, sammutuspeite.
- SIISTEYS:** Lieden alue siisti ja vapaa tavaroista, jääkaapin säännöllinen tarkistus. Päivittäiset tavarat on sijoitettu helposti saataville.
- VALAISTUS:** Hyvä valaistus työtasoille sekä ruokapöydälle.



## KYLPYHUONE

- PALOTURVALLISUUS:** Saunaa ei käytetä tavaroiden säilytykseen eikä pyykkien kuivaukseen. Kiukaan sulakkeen poisto tarvittaessa.
- TURVALLISUUS:** Tukikaiteita/kahvoja suihkutilassa, saunassa sekä WC:n ja pesualtaan lähetyillä.
- Oven lukituksen saa avattua myös ulkopuolelta.
- KULKUREITIT:** Liukkauden esto huomioitu suihkutilassa. Tukevat saunan lauteet.
- VALAISTUS:** Jatkuva valaistus tai liiketunnistimella toimiva.



## MAKUuhuONE JA OLOHUONE

- APUVÄLINEET:** Korotuspalat kalusteisiin, nousutuet sänkyyn, vuorokausikalenteri.
- VALAISTUS:** Sängyn vieressä ja kulkureiteillä yövalo, pimennysverhot ja päivänvalolamppu helpottamaan vuorokausirytmää.
- PALOTURVALLISUUS:** Led-kynttilät, tulisijan valvonta ja toimiva häkävaroitin, tupakoinnin välttäminen sisätiloissa.

**Kuvat:** Karen Cipre, Maija Haapakoski, Laura Zia ja Satu Aaltonen

**Copyright:** Salon Muistiyhdistys ry ja Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry  
www.muistisalo.fi  
www.muistiturku.fi