

Edistetään yhdessä ikääntyvien kotona asumisen turvallisuutta

Hyvä vanhusneuvoston jäsen,

Pohjois-Savossa on meneillään Turvallisesti kotona-hanke, jonka tavoitteena on lisätä ikäihmisten kotona asumisen turvallisuutta. Hankkeen tavoitteena on ehkäistä kaatumisia ja parantaa kodin paloturvallisuutta. Hanke jatkuu 31.3.2027 saakka ja sitä toteuttavat yhdessä Pohjois-Savon hyvinvointialue ja Savonia-ammattikorkeakoulu. Hankkeen rahoittaa Paloturvallisuusrahasto.

Pohjois-Savossa yhä useampi ikääntynyt asuu tulevaisuudessa omassa kodissaan. Siksi on tärkeää tunnistaa kaatumisen ja paloturvallisuuden riskit.

Miksi paloturvallisuus on tärkeää ikäihmisten kotona?

Kotona asumisen turvattomuutta lisäävät arjen konkreettiset riskit kuten tulipalot, joihin ikäihmisten on vaikeampi reagoida ajoissa.

Paloturvallisuus on elintärkeää ikäihmisten kodeissa, koska:

- ikäihmisten määrä kasvaa ja he asuvat useammin kotona
- toimintakyvyn heikkeneminen hidastaa reagoitua
- palojen yleisimmät syyt liittyvät arjen tilanteisiin, joissa muistaminen ja toimintakyky ovat keskeisiä
- tulipalojen määrä on yhä merkittävä Suomessa
- ikääntyneet kokevat arjen riskit kuormittavina

Yleisimpiä palojen syitä ovat:

- liesien tai sähkölaitteiden unohtuminen päälle
- tupakointi
- kynttilät
- vialliset sähkölaitteet

- tulisijojen ja hormien väärinkäyttö

Suuri osa tulipaloista syttyy huolimattomuudesta tai ymmärtämättömyydestä, mikä on yhteydessä myös ikääntymiseen liittyviin muistiongelmiin.

Monia paloturvallisuuden riskejä voidaan vähentää helposti pienillä muutoksilla. Hankkeessa jaetaan tietoa ja käytännön vinkkejä, jotka auttavat ikääntyneitä tekemään kodistaan turvallisemman.

Miksi kaatumisen ehkäiseminen on tärkeää?

Kaatumiset ovat yksi merkittävimmistä ikääntyneiden terveys- ja turvallisuusongelmista Suomessa. Ne aiheuttavat vakavia vammoja, heikentävät toimintakykyä, lisäävät palveluntarvetta ja vaikuttavat voimakkaasti myös elämänlaatuun.

Kaatumiset ja putoamiset ovat iäkkäiden tyypillisimpiä tapaturmia, ja jopa joka kolmas yli 65-vuotias kaatuu vuodessa. Yli 80-vuotiailla kaatumiset ovat vielä yleisempiä.

Kaatumisen jälkeen toipuminen voi olla hidasta, ja monella toimintakyky ei enää palaudu ennalleen. Tämä lisää riippuvuutta ulkopuolisesta avusta ja vähentää mahdollisuutta asua kotona.

Tehokkaat keinot ehkäistä kaatumisia ikäihmisillä

Liikunta on tehokkain yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia.

Parhaita harjoittelumuotoja ovat:

- tasapainoharjoittelu (esim. yhdellä jalalla seisominen)
- lihasvoimaharjoittelu
- kävely, sauvakävely
- ryhmäliikunta (esim. tuolijumppa, senioriliikunta)

Monet kaatumisriskit liittyvät kotiympäristöön. Tehokkaita toimia kaatumisen ehkäisemiseksi:

- poistetaan matot ja kynnykset, jotka aiheuttavat kompastumisvaaran
- lisätään valaistusta, erityisesti yöaikaan
- varmistetaan tukikaiteet portaissa ja kylpyhuoneessa
- järjestetään huonekalut niin, että kulkuväylät ovat esteettömät

Monet tekijät kodissa (valaistus, kalusteet, kodin järjestys) ovat merkittävä osa kaatumisriskiä.

Yhdessä teemme kotona asumisesta turvallisempaa

Turvallisesti kotona-hanke on osa laajempaa työtä, jolla tuetaan ikääntyneiden hyvinvointia, omatoimisuutta ja toimintakykyä.

Huoli omasta tai läheisen turvallisuudesta

Jos sinulla on huoli omasta tai läheisesi asumisen turvallisuudesta, voit ottaa yhteyttä

Pohjois-Savon hyvinvointialueen Ikäkeskukseen

puh. 017-273 4100, avoinna arkisin klo 9–14.

Lisätietoja:

Hankkeen yhteyshenkilö Pohjois-Savon hyvinvointialue:
projektiasiantuntija Eija Komulainen, 0400575184