

YHTEISTÄ POHDINTAA ASUMISEN SUHTEEN?
APUVÄLINEITÄ, ASUNNON MUUTOSTYÖTÄ,
ASUMISNEUVONTAA?

SENIORINEUVONTA ANKKURI

ohjaa Sinut tuen äärelle

- Arkisin klo 8–16 puh. 013 330 2890
seniorineuvonta.ankkuri@siunsote.fi
- Rauhankatu 1 a, 80100 Joensuu
(ajanvarauksella)



kuva: pixabay

KOTINI IKÄÄNTYY KANSSANI

ENNAKOIMALLA HYVÄÄ JA
IKÄYSTÄVÄLLISTÄ ASUMISTA



Siun
SOTE

Pohjois-Karjalan hyvinvointialue
– Siun sote

p. vaihde 013 3300
[www siunsote fi](http://www.siunsote.fi)



ILO ASUMISEEN SÄILYY, KUN KUNNOSSA ON....

Nyt on aika kiinnittää katse asumiseen! Ennakoimalla ikääntymisen mukanaan tuomia toimintakyvyn haasteita, asuminen voi usein jatkua ikäystävällisesti halutulla tavalla omassa kodissa.

Rastita listasta ne kohdat, jotka Sinun asumisessasi ovat kunnossa. Mikäli jokin kohta jää avoimeksi, voidaan yhdessä pohtia, kuinka asiassa edetään. Yhteystiedot seniorineuvontaan löydät takakannesta.

(Lähteinä: P-K:n pelastuslaitos, Ympäristöhallinnon verkkopalvelu)

Liikkumisturvallisuus

- kynnykset
- portaat
- ulko-oven lukituksen toimivuus
- matot ja lattiamateriaalit, tarv. liukuesteet
- huonekalujen korkeus sopiva
- WC-istuin ja pesutilat
- tavarat kaapeissa sopivalla korkeudella
- väljyys ja vapaat kulkureitit
- turhat väliovet
- hyvä valaistus, yövalot, liiketunnistimet
- uloskäynti ja pihapiiri
- rollaattori, pyörätuoli tarvittaessa

Paloturvallisuus

- palovaroitin
- tulisijat
- alkusammutusvälineet
- tupakointi
- tavaraa hellan päällä
- turvaliesi, liesihälytin, liesi tyhjä tavaroista
- sähkökiuas, kaiteet
- (jatko)johdot ja pistorasiat
- sähkölaitteiden kunto
- ovien lukitukset, avaimet

Muut apuvälineet

- avun hälyttäminen
- silmälasit, suurennuslasi
- kuulolaite
- turvalliset taloustikkaat
- taskulamppu
- ensiapuvälineet
- pitkä kenkäalusikka
- keittiötarvikkeet; erikoisavaajat, kuorijat, veitset ym.

Yhteystiedot saatavilla

- Lähiomainen _____
- Hätänumero 112
- Terveysasema päivystys _____
- Naapuri apu _____
- Kotivakuutus _____
- Korjaus- ja muutosneuvonta; Vanhustyön keskusliitto
(ma-pe klo 9–15) p. 09 350 860 13