ESTEETÖN
KOTI JA YMPÄRISTÖ

Koetko yksinäisyyttä tai turvattomuutta?

Onko asuntosi turvallinen ja toimiva?

Millaisessa asuinympäristössä haluaisit asua?

Näitä asioita on hyvä alkaa miettimään ajoissa ja suunnittelemaan asumista!

Turvallisuus

Esteettömät ratkaisut lisäävät turvallisuutta ja mahdollistavat omassa kodissa asumisen mahdollisimman pitkään
- Testaa palovaroitin joka kuukausi
- Mikäli asunnossa on tulisija, kannattaa taloon asentaa häkävaroitin
- Lieden päällä ei saa säilyttää mitään. Turvaliesi ja liesivahti luovat turvaa
- Poistumistien ulko-ovelle ja parvekkeelle tulee olla esteetön
- Asunnon ovien ja lukkojen tulee olla helposti avattavissa

- **Huomioi myös:**
- Liukastumisen ja kompastumisen vaarat
- Sähkölaitteiden ja -johtojen kunto, vältä jatkojohtoja
- Pyykkiä ei saa kuivata kiukaan päällä
- Tupakointi sisätiloissa lisää tulipaloriskiä
- Vältä oikeita kynttilöitä, käytä mieluiten sähkökynttilöitä

Piha-alue ja sisäänkäynti

- Piha-alueen tulee olla selkeä ja viihtyisä. Piha on tärkein ulkoilupaikka asukkaille, joiden toimintakyky on heikentynyt
- Piha-alueella ja sisäänkäynnillä on oltava hyvä valaistus ja kulkuyhteys
- Portaiden vieressä tulee olla korvaava portaaton yhteys. Luiska on ensisijainen vaihtoehto alle 1 m korkeuseroissa
- **Portaissa ja luiskissa tulee olla käsijohteet.**
- Sisäänkäynnin tulee erottua muusta rakennuksesta ja olla tunnistettava, tällä tuetaan myös ympäristön muistiystävällisyyttä
- Ulko-oven edessä tulee olla tasanne, vapaata tilaa tarvitaan vähintään 1500 mm x 1500 mm oven avaamiseen tarvittavan tilan lisäksi
- Kynnyskorkeus saa olla enintään 20 mm. Mikäli mahdollista, kynnykset ja tasoerot tulisi poistaa
- Oven tulee olla kevyesti avattava. Oven avaamiseen suositeltava enimmäisvoima on 10 Newtonia
- Hahmottamista auttavat erilaiset ja eriväriset pinnat

Porrashuoneet, käytävät, hissit

- Käytävillä on oltava riittävä valaistus (suositeltava lux 200-300), tarvittaessa liiketunnistimella toimivat. Katkaisimet näkyvillä sekä riittävän matalalla
- Selkeät pintojen väliset tummuuskontrastit (lattia, seinät, ovet)
- Lattiamateriaali: liukastumista estävä, kestävä ja helposti siivottava
- Leveät ja kevyesti avattavat ovet. Oven avaamiseen tarvittava voima ei saa ylittää 10 Newtonia eli 1 kilogrammaa
- Selkeät opasteet ja sopivalla korkeudella (suositeltava korkeus 1,4-1,6 m). Opasteissa on hyvä ottaa huomioon tummuus- ja värikontrastit
- Kerrokset voidaan tehdä esim. tunnusväreillä, jolloin otetaan huomioon muistiystävällisyys.

Hissi
- Helposti havaittava ja hissin edessä tarpeeksi vapaata tilaa, halkaisija 1500 mm
- Esteettömässä hississä on automaattiovet
- Hissin oviaukon suositeltava vapaa leveys on 900 mm
- Hissin sisätilojen vähimmäismitat: leveys 1100 mm ja syvyys 1400 mm

Portaat
- Portaissa täytyy olla kunnolliset käsijohteet molemmin puolin
- Pintamateriaali ei saa olla liukas
- Porrasaskelmien tulee olla kaikkien samanlaisia ja saman korkuisia
- Askelmien etureunassa tulee olla kontrastiraita, jotta askelma on helppo havaita
- Portaat tulee valaista hyvin

Asuin-huoneisto

- Esteetön asunto koostuu muun muassa esteettömästä wc- ja pesutilasta, leveistä oviaukoista, riittävän suuresta eteistilasta ja keittiöstä, jossa pyörätuolin tai rollaattorin käyttäjän on helppo toimia. Kaikki kodin tilat on hyvä arvioida ja poistaa kaikki liikkumisen esteet ja vaaratekijät. ▸ Kodin turvallisuuden tarkistuslistojen hyödyntäminen kotiympäristön arvioinnissa
- Pinnat ja materiaalit vaikuttavat asuintilan viihtyisyyteen ja tunnelmaan. Vältä kiiltäviä ja kovia pintoja, nämä vaikuttavat eri aisteihin. Sopivat materiaalit parantavat liikkumisen turvallisuutta
- Kalusteita valittaessa on hyvä miettiä käytettävyyttä. Esim. valitse sänky, josta on helppo nousta myös toimintakyvyn heikentyessä ja istuimet sopivan korkuisina, tukevina sekä käsinojallisina
- Apukahvoja ja tukikaiteita on hyvä asentaa tarpeen mukaan

Lisätietoa
mm. kodin turvallisuuden tarkistuslista:
www.vanheneminen.fi

Asumisen pikatesti:
www.saaennakoida.fi

Vanhustyön keskusliitto/Korjausneuvonta
www.vtkl.fi

TUTUSSA KODISSA