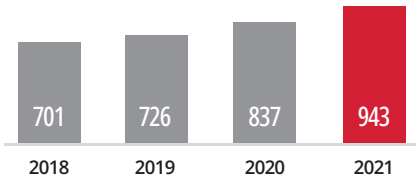


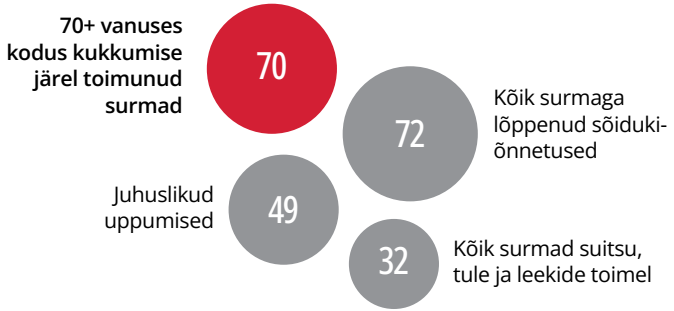
## LOO OMALE KODUS KINDEL JALGEALUNE

Näpunäited eakale, kuidas kohandada oma kodu lihtsate võtetega turvalisemaks

### KODUS KUKKUMISTEGA SEOTUD VÄLJAKUTSED



### ERINEVAD SURMAPÕHJUSED 2021. AASTAL



### LISAINFO

Küsi kodu turvaliseks kohandamise kohta abi lähedastelt või kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötajalt.



Kukkumiste ennetamine toimub kooskõlas Euroopa Majanduspiirkonna ja Norra finantsmehhanismid 2014-2021 programmi projektiga „Kodukeskkonna vigastusriskide hindamise ja vähendamise meetoodika loomine ja piloteerimine ning seda toetavad tegevused.“



## HOIA END!

JANIKA USIN, PÄÄSTEAMETI ENNETUSTÖÖ OSAKONNA JUHATAJA

Eakate kodus kukkumistega seotud väljakutsete arv suureneb kahjuks iga aastaga. 2019. aastal sai Päästeamet 726 kukkumistega seotud väljakutset ning eelmiseks aastaks oli nende arv tõusnud juba 943-le.

Kukkumisi saab ära hoida, kui kohandad oma kodu turvaliseks. Infovoldikust leiad mõned näpunäited, kuidas seda kõige lihtsamalt teha ning mida silmas pidada. Alusta sellest, et eemalda või kinnita lahtised vaibad ja muud pörandakatted ning korja pörandalt ebavajalikud asjad, näiteks juhtmed, et need ei segaks liikumist. Kodus olgu asju pigem vähem, kui rohkem. Nii on ka õnnetuste juhtumise tõenäosus väiksem ning kodu on Sulle kindlus ja turvaline paik!

Lisaks kodu turvaliseks kohandamisele on väga oluline regulaarselt oma tervise eest hoolitseda ja ennast pidevas liikumises hoida. Küllasta vähemalt kord aastas oma perearsti ning liigu aktiivselt päevas vähemalt 30 minutit.

Füüsilisele liikumisele lisaks hoia regulaarselt ühendust oma lähedastega ning palu neid omale igapäevasteks toimetusteks appi!

# KUKKUMISE VÄLTIMISEKS KOHANDA OMA KODU OHUTUKS!



Paigalda liikumisandur, mis annab vajadusel häiret.



Liigu iga päev vähemalt 30 minutit. Vähenda alkoholi tarvitamist.



Lase regulaarselt oma tervist kontrollida.



Kohanda kogu elamine võimalusel ühele korrusele.



Hoia iga päev ühendust pereliikmete või naabritega.



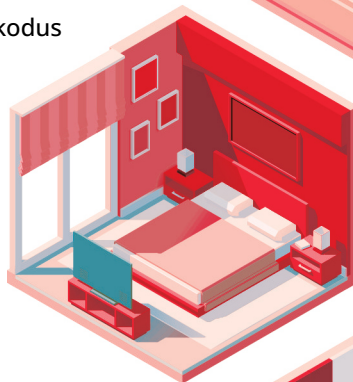
Kui oled kodus, hoia välisukse võti ukse lähedal, kuid mitte lukuaugus. Lepi kokku, kelle käes on sinu kodu varuvõti.



Hoia laetud mobiiltelefon alati kaasas.

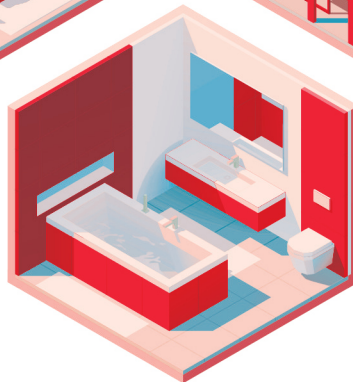
## MAGAMISTUBA

- ✓ Ära hoia põrandal asju, mis võivad takistada liikumist.
- ✓ Pane öökapile käeulatusse valgusti.
- ✓ Hoia telefon alati käeulatuses, nii päeval kui öösel.
- ✓ Tõuse püsti ja lasku istesse rahulikult.
- ✓ Riietu istudes. Kanna kodus rõivaid, mis ei takerdu mööbli külge.



## VANNITUBA

- ✓ Kuivata põrandalt vesi.
- ✓ Lase paigaldada käepidemeid, dušiiste või kõrgendatud tualettpott.
- ✓ Kasuta libisemisvastast vanni- või dušimatti.
- ✓ Kanna kummist tallaga susse või sokke.
- ✓ Öösel liikudes kasuta valgust, võimalusel automaatset valgustust.



## ELUTUBA

- ✓ Säti mööbel nii, et liikumisteed oleksid vabad.
- ✓ Paigalda trepi algusesse ja lõppu valgustid.
- ✓ Lase treppidele panna käsipuud. Kui võimalik, väldi treppe.
- ✓ Lase välja vahetada või karestada libedad põrandapinnad.
- ✓ Kinnita lahtised vaibad ja põrandakatted põranda külge.

## KÖÖK

- ✓ Korista põrand kohe pärast söögitegemist.
- ✓ Aseta enimkasutatavad esemed käepärasele kõrgusele.
- ✓ Lase eemaldada või kinnitada ebastabiilsed mööbliesemed.
- ✓ Veendu, et elektrijuhtmed ei oleks käiguteedel ees.
- ✓ Palu vajadusel abi keerulisemates majapidamistöodes, näiteks koristamisel ja mööbli ümberpaigutamisel.