

Eakate kodu ohutuse hindamine

Eakate kodu ohutuse hindamine on väga oluline, et tagada neile turvaline ja mugav elukeskkond. Siin on põhjalik juhend, kuidas kodus ohutust hinnata ja vajadusel parendusi teha.

1. Kukkumisohtu vähendamine

- **Libisemiskindlad pinnad:** Vaata, et põrandad, eriti vannitoas ja köögis, ei oleks libedad. **Kasuta libisemiskindlaid vaipu ja matiääriseid. Risk on vaiba või katte serval komistada ja kukkuda!**
- **Käepidemed ja tugiraamid:** Paigalda vannitoas ja tualetis käepidemed, mis aitavad liikumisel ja istumisel-tõusmisel.
- **Vaba liikumisruum:** Eemalda liigsed mööbliesemed ja juhtmed käiguteedelt, et vältida komistamist.
- **Trepi turvalisus:** Kui majas on trepid, veendu, et käsipuud on tugevad ja trepiastmed ei ole libedad. NB! Võib kaaluda ka trepitõstuki paigaldamist.

2. Valgustus ja nähtavus

- **Hea valgustus:** Paigalda piisavalt eredaid valgusteid, eriti koridorides, treppidel ja tualetis. Kasuta liikumisanduriga valgusteid öiseks ajaks.
- **Pimestamise vältimine:** Väldi eredaid lampe, mis võivad pimestada; soovitatav on kasutada mattklaasiga valgusteid.
- **Öövalgustid:** Pane öövalgustid magamistoas ja käiguteedel, et oleks lihtne leida öösel teed WCsse ja vannituppa.

3. Köögi ohutus

- **Lihtne ligipääs igapäevastele esemetele:** Aseta tihti kasutatavad esemed kergesti ligipääsetavatesse kappidesse või sahtlitesse. Hea on kui kapp ei oleks kõrgem kui käega ulatute võtma, ronimisest on mõistlik hoiduda.
- **Gaasi- ja elektriseadmete kontroll:** Hoolitsege, et kõik seadmed on töökorras ja varustatud turvaseadmetega. Gaasipliidi korral oluline anduri olemasolu, mis annab teada, kui gaas on kogemata lahti jäetud.
- **Kuuma ja külma vee ohutus:** Reguleeri veetemperatuuri, et vältida kuuma veega kõrvetamise ohtu.

4. Vannitoa turvalisus

- **Libisemiskindlad matid ja põrandad:** Vannitoas on libisemisoht eriti suur, seega kasuta spetsiaalseid libisemiskindlaid matte.
- **Dušiiste:** Kui võimalik, paigalda duširuumi istumiseks pink või tool, et vähendada kukkumisrisi pesemise ajal.
- **Reguleeritav veetemperatuur:** Mõnedel dušisegistitel on temperatuuripiirajad, et kaitsta liiga kuuma vee eest.

5. Tuleohutus ja suitsuandurid. Puuküttega ahjud ja pliidid:

- **Korrapärane puhastamine:** Korstnat ja siibrit tuleb regulaarselt puhastada, et vältida tahma ja tõrva kogunemist, mis võib põhjustada korstnapõlengu. Seda võiks teha kord aastas spetsialisti abiga.
- **Ohutu kütmine ja süütamine:** Kasuta ohutuid süütamisvahendeid. Väldi liiga suure koguse küttepuid kasutamist korraga, et vältida ülekuumenemist.
- **Küttekolded:** Ära ladusta küttepuid ahju või pliidi vahetusse lähedusse. Ära kuivata asju küttekolde vastas. Lahtised rõivad või rippuvad varrukad võivad pliidi kohal süttida. Soovitatav on kasutada tihedamaid riideid või põlle.
- **Siibri avamine ja sulgemine:** Peale kütmist tuleks siiber mõneks ajaks avatuks jätta, et suits saaks täielikult väljuda. Siis tuleks siiber kindlasti sulgeda, et vältida soojuste kadu.
- **Tuhakast ja tuha ladustamine:** Tuhakast tühjenda regulaarselt ja hoida tuhka kuumuskindlas anumas, mis asub ohutus kohas. Väldi tuleks tuha tühendamist paber- või plastmahutitesse, kuna seal võib olla hõõguvaid osakesi.
- **Ohutusmeeldetuletused:** Kui eakas kipub pliidi või ahju kasutamist unustama, võib abi olla lihtsatest meeldetuletustest (näiteks sildid, taimerid või märguanded), mis tuletavad meelde seadmete väljalülitamist.
- **Ära jäta pliiti või ahju järelevalveta:** Ahjus küpsetades või pliidil toitu valmistades on soovitatav olla läheduses, et vältida tuleohu tekkimist.
- **Kerge juurdepääs tulekustutusseadmetele:** Hoida tulekustutit ja tuletikki kergesti kättesaadavas kohas. Õpi, kuidas neid õigesti kasutada.
- **Suitsu- ja vingugaasiandurid:** Paigalda suitsuandurid igasse tuppa ja kontrolli regulaarselt, et need töötaksid. Kasuta ka vingugaasiandurit.
- **Häiresüsteemid:** Kui eakal on liikumis- või mäluprobleeme, võib olla kasulik kaaluda köögis olevate pliitide või ahjude jälgimiseks häiresüsteemi.
- **Ohutu evakuatsioonitee:** Veendu, et kodus on selge ja takistusteta evakuatsioonitee. Harjuta vajadusel, kuidas kodust ohutult väljuda, kui midagi juhtub.

6. Elektriõhutus

- **Liigne koormus pistikupesades:** Väldi tuleb pikendusjuhtmete ülekoormamist. Kui pistikupesad on väga vanad, kaaluda nende uuendamist.
- **Lülitite ja pistikupesade asukoht:** Need peaksid olema kergesti ligipääsetavad, et vältida painutamist või ronimist.
- **Juhtmete korrasolek:** Vaata üle juhtmete seisukord, et need ei oleks katkised või kulunud, kuna see võib põhjustada lühiseid ja tuleohtu.

7. Turvaline ligipääs ja uste ohutus

- **Lukud ja ukseilmad:** Paigalda turvalised lukud ja ukseilm, et oleks võimalik näha, kes ukse taga on. Mõnel juhul võib kaaluda ka videokella.
- **Automaatlukud ja häiresüsteemid:** Mõnedel võib olla keeruline uksi lukustada või lahti teha, mistõttu automaatlukud võivad olla heaks lahenduseks.

8. Kriisiolukordade plaan

- **Hädaabinupud ja -telefonid:** Paigalda kodusse häirenupp (näiteks käele), mis võimaldab kutsuda abi vaid nupule vajutamisega.

- **Hädaabinumbri ligipääs:** Hädaabinumber ja lähedaste kontaktid võiksid olla kergesti leitavad jatelefoni kiirvalikus. **NB! Ärevuses ei pruugi olulised numbrid meenuda.**
- **Lähedaste ja naabrite teavitamine:** Leppige kokku naabrite ja lähedastega, kuidas toimida, kui on kiirelt abi vaja.

9. Üldine kodu hooldus

- **Korrapärane hooldus ja puhastus:** Kontrolli regulaarselt, et aknad, ukсед ja põrandad oleksid heas korras. Lagunenud osad võivad olla kukkumisohtuks.
- **Temperatuuri ja niiskuse reguleerimine:** Veendu, et kodus oleks mugav temperatuur ja piisavalt hea ventilatsioon.

10. Täiendavad vahendid ja nutiseadmed

- **Nutiseadmed:** Mõned nutiseadmed, nagu nutikellad, jälgivad pulssi, vererõhku ja liikumist ning võivad saata häire, kui tekib ohtlik olukord.
- **Videovalve ja liikumisandurid:** Kui eakal on mäluprobleeme, võivad liikumisandurid ja videovalve olla abiks, et jälgida kodu turvalisust.

Kuidas hinnata kodu ohutust?

1. **Koosta kontrollnimekiri:** Käi igas toas läbi ja märgi üles kõik kohad, mis vajavad tähelepanu või parandust.
2. **Küsi eksperdilt nõu:** Vajadusel konsulteerige sotsiaalala töötajaga, terapeudi, koduohutuse spetsialisti või elektrikuga, et tagada kõikides punktides täielik ohutus.
3. **Kaasa lähedased:** Lähikondsed võivad märgata ohte, mida ise võib mitte märgata.

See juhend peaks aitama kodu üle vaadata ja tuvastada ohud, et eakas saaks oma kodus turvaliselt ja mugavalt elada.