



LIKKUMISEN ESTEISTÄ. "Kärsin nivelkivuista. Pienikin tasoero on hankala. Kroppa menee pois tasapainosta ja polvet kipeytyy. Talvet ovat erityisen vaikeita, kun on liukasta ja pimeää. Annan joskus palautetta mm. hiekoittamisesta. Ajattelen myös muita kuin oman ikäisiäni. Nuoremmillakin voi olla liikkumisen ongelmia."

Tee-se-itse asumissuunnitelma: tehtävä # 5 Asuntoni toimivuus



Ikääntyessä ennakkoinnin tavoite on asua itse valitussa asunnossa niin pitkään kuin mahdollista. Toimiva koti sopii asukkaan elämäntapaan. Esteettömässä kodissa ja ympäristössä on helppo liikkua, myös apuvälineiden avulla. Onnettomuuksia voi ehkäistä sisustamalla niin, että asunnossa

ei tarvitse kompastua, kiipeillä eikä liukastella. Valoihin ja paloturvallisuuteen kannattaa myös kiinnittää huomiota. Rakenteellisiin muutoksiin voi saada korjausneuvontaa. Asumisen toimivuuden arviointiin voi käyttää esim. alla olevia testejä, välineitä ja asiantuntijatahoja.

- ASUMISEN PIKATESTI** ks. saaennakoida.fi Asumisen pikatesti
- TIETOA ESTEETTÖMÄSTÄ ASUMISESTA JA SEN KARTOITTAMISESTA** ks. <https://www.invalidiliitto.fi/tarkistuslistoja>
- Selvitä tai teetä **arvio asunnon välittömistä ja pitkän tähtäimen korjaustarpeista**; taloyhtiön asioissa kysy isännöitsijältä, ks. tehtävä #6.

Neuvontaa ja tukea asunnon toimivuuden parantamisesta voi etsiä paikkakunnasta riippuen esim. seuraavilta tahoilta:

Kaupungin seniorineuvonta/ toimintaterapeutti/ kotikuntoutuksen asiantuntijat:
Arviointia kotiloista, pienkorjaus- ja apuvälineneuvontaa ja -lainausta.

Taho _____ Puh. _____

Vanhustyön keskusliitto vtkl.fi: Aluekohtaista, maksutonta korjausneuvontaa.

Taho _____ Puh. _____

Muuta asumiseen kohdistuvaa neuvontaa paikkakunnalla:

Taho _____ Puh. _____