

jamk.fi



HUOMAA EPÄKOHDAT - ENNAKOI TILANTEET

Esteettömyys on toimivuutta, turvallisuutta ja viihtyisyyttä



Keski-Suomen
Kylän Sydän



TÄMÄN TARKASTUSLISTAN AVULLA LÖYDÄT KOTISI ESTEETTÖMYYDEN JA TOIMIVUUDEN KANNALTA TÄRKEIMMÄT ASIAT

Merkitse sarakkeeseen toteutuvatko listassa esitetyt seikat asunnossasi:

- **Kyllä**-vastaus osoittaa asian olevan kunnossa eikä edellytä toimenpiteitä.
- **Ei**-vastaus osoittaa olemassa olevan esteettömyysriskin. Tällöin voit hyödyntää ”Parannusehdotuksia”-osion vinkkiä edistääksesi kotisi esteettömyyttä.

Kannattaa myös muistaa apuvälineiden arkea helpottava vaikutus – niitä voit tiedustella kuntasi terveyskeskuksesta tai apuvälinelainaamosta.

Piha ja kodin ulkotilat

TARKASTA

K E PARANNUSEHDOTUKSIA

Onko kulkuväylillä ja pihalla riittävä yleisvalaistus?

Riittävä valaistus turvaa kulkemista, esimerkiksi liiketunnistimella toimiva valaisin kulkuväylällä voi olla tarpeen.

Onko kulkuväylien pinta tasainen ja ehjä (ei irtosoraa, liukkautta tms.)?

Säännöllinen harjaus tai kolaus pitää reitit esteettöminä, tarvittaessa pintamateriaalin voi vaihtaa karkeampaan.

Onko reitti sisäänkäynnille /sisäänkäynniltä helppokulkuinen?

Reitin turvallisuutta voidaan parantaa mm. poistamalla turhia esteitä.

TARKASTA**K****E****PARANNUSEHDOTUKSIA**

Onko kulkuväylillä olevien porrasaskelmien yhteydessä kaiteet molemmin puolin?

Varmista, että kaiteet sijaitsevat molemmin puolin portaikkoa - asennuta tarvittaessa: korkeus porrasaskelman keskeltä mitattuna 80–90 cm.

Pääseekö postilaatikoille ja jäteastialle vaivatta (ei suuria tasoeroja tai esteitä)?

Voidaanko postilaatikko ja/tai jäteastia siirtää turvallisemmalle kulkureitille? Kerrostalossa postiluukun alle voi kiinnittää korin /postikassin, jolloin postia ei tarvitse kerätä lattialta.

Onko ulko-oven edustaa mahdollisuus hiekoittaa?

Oven vieressä säilytettävä hiekoitusämpäri lapioineen on helppo ja nopea keino turvata kulkemista.

Sijaitsevatko pysäköintipaikat lähellä ulko-ovea?

Onko pysäköintipaikkaa mahdollisuus siirtää lähemmäs? Jos ei, hanki kulkureitin keskikohdalle istumapaikka levähdystä varten.

Sisäänkäynti ja eteinen**TARKASTA****K****E****PARANNUSEHDOTUKSIA**

Ovatko sisäänkäynnin luona olevat kynnykset tai tasoerot riittävän matalia (alle 2,0 cm)?

Kynnykset kannattaa poistattaa viimeistään seuraavan remontin yhteydessä.

Onko ulko-ovi helppo avata ja kevyt pitää auki? Ovi ei saa sulkeutua liian nopeasti.

Ovipumpun asentaminen, saranoiden säätö ja rasvaus voivat helpottaa avaamista.

Onko sisäänkäynnille kulkiessasi käytössäsi muitakin reittejä kuin portaat?

Varsinkin rollaattoria käyttävälle luiska on ehdoton – mikäli muutostyö ei ole mahdollinen, huolehdi kaiteiden olemassaolosta.

Onko ovien aukeamissuunta toimiva ja aukeamiseen riittävästi tilaa (tuulikaappiin ei voi jäädä "loukkuun")?

Ulko- ja tuulikaapin ovien tulisi aueta ulospäin.

Onko portaiden yhteyteen asennettu kaiteet?

Turvallisuuden kannalta on tärkeää, että kaiteet sijaitsevat portaiden molemmin puolin ja oikealla korkeudella (80–90cm porrasaskelman keskeltä mitattuna).

Havaitsetko mahdollisten porrasaskelmien reunat ja uuden askelman portaissa kulkiessasi?

Portaiden reunat voi maalata huomiovärillä havaitsemisen helpottamiseksi – myös liukuesteteipit helpottavat havaitsemista.

Sisätilat**TARKASTA****K****E****PARANNUSEHDOTUKSIA**

Ovatko kynnykset huoneiden välillä tarpeeksi matalia (alle 2,0 cm)?

Kynnykset kannattaa poistattaa viimeistään seuraavan remontin yhteydessä. Ennen sitä kynnyksissä voi käyttää lattiasta poikkeavaa väriä havaitsemisen helpottamiseksi.

Ovatko lattiat tai porrasaskelmat riittävän pitävät?

Liukkailla lattiapinnoilla kannattaa pitää tiukasti paikallaan pysyviä mattoja – liukuestelistat tai -teipit turvaavat portaissa kulkemisen.

Pysyvätkö matot paikallaan ja rullautumatta?

Liukuesteet mattojen alla auttavat pitämään matot paikallaan, vähentäen kompastumisriskiä – paksut, irtonaiset ja rullautuvat matot kannattaa ottaa pois.

Onko lattialla irtonaisia johtoja?

Johdot sotkeutuvat jalkoihin - tavarataloista saatavilla johtokouruilla irtojohdot saa pois kulkureiteiltä.

TARKASTA

K E PARANNUSEHDOTUKSIA

Ovatko kulkuväylät huonekalujen tai kiinteiden rakenteiden välissä tarpeeksi tilavia (vähintään 130 cm liikkumatilaa)? Huonekaluja siirtämällä saat tehtyä lisätilaa.

Huomioi sisäportaissa samat kohdat kuin sisäänkäyntien porrassiossa. Tarkista kaiteet ja niiden korkeus – tarkista myös, onko portaissa riittävä yleisvalaistus.

Wc- suihku- ja saunatilat

Onko suihkussa istumapaikka? Suihkujakkara tavaratalosta tai apuvälinelainaamosta turvaa kylpemisen.

Voiko wc/suihkutilan seiniin kiinnittää tarvittaessa tukikaiteita? Asennuta tarvittaessa tukikaiteet - suosituskorkeus on 90 cm lattiasta.

Ovatko hanat tai muut hallintalaitteet sopivalla korkeudella? Suositeltava korkeus on 70–120cm lattiasta.

Onko WC-paperiteline sopivassa paikassa? Telineen tulisi olla 80 cm korkeudella eikä se saisi olla yli 40 cm päässä istuimesta.

Onko WC-istuimelta helppo nousta? WC-koroke apuvälinelainaamosta tai korkeamman WC-istuimen asentaminen auttaa.

Onko suihkun lattia tarpeeksi karhea, ettei se muutu liukkaaksi? Lattialle voi hankkia liukuestemattoja esimerkiksi tavarataloista.

Onko saunan kiuas suojattu kaiteella? Asennuta tarvittaessa kaide - se ehkäisee palovammoja.

Pääseekö saunan lauteille helposti? Lauteille pääsyä voidaan helpottaa riittävän monilla askelmilla ja kaiteella.

Keittiö

Ovatko yläkaapit sopivalla korkeudella? Usein käytettäviä tavaroita on hyvä säilyttää paikassa, josta ne ovat helposti saatavilla tai sijoittaa ne hyllyjen etualalle.

Onko hyllytavaroihin helppo ulottua (hyllyjen syvyys max. 30 cm)? Sijoita kodinkoneet vähintään 40 cm päähän nurkasta.

Onko kodinkoneet sijoitettu siten, että niiden käyttö on helppoa? Pitkäkestoinen jalkojen päällä oleminen ei tee hyvää ja osan keittiötöistäkin voi tehdä istuen.

Löytyykö keittiöstä taso, jonka ääressä voi tehdä istumatyötä? Pitkäkestoinen jalkojen päällä oleminen ei tee hyvää ja osan keittiötöistäkin voi tehdä istuen.



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Keski-Suomen Sydänpiiri ry



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



KESKI-SUOMEN PELASTUSLAITOS
INHIMILLISESTI LÄHELLÄ