

Millainen hätävara 72 tunnin ajalle kahdelle 76 vuotiaalle eläkeläiselle? ”Copilot”

Lyhyesti: kahden 76-vuotiaan 72 tunnin hätävara kannattaa rakentaa niin, että se on helppo käyttää, kevyt käsitellä ja huomioida mahdolliset sairaudet, lääkitykset ja liikkumisen rajoitteet. Alla on kokonaisuus, joka toimii useimmissa sähkökatko-, myrsky- ja vesikatkotilanteissa.

1

Ruoka ja juoma 72 tunniksi

Tärkein periaate: helppoa, säilyvää, vähäsuolaista ja valmiiksi syötävää.

1. Vesi — vähintään 6 litraa per henkilö (juominen + ruoan valmistus). Yhteensä 12 litraa.
2. Valmiit ateriat — purkkikeitot, valmisateriat, tonnikala, lihasäilykkeet, papu- ja linssisäilykkeet.
3. Helposti syötävät välipalat — pähkinät, näkkileipä, keksit, rusinat, hedelmäsoseet.
4. Erityisruokavaliot — diabetes, verenpaine, nielemisvaikeudet tms. huomioitava.
5. Juomat — mehut, UHT-maito, tee/kahvi (jos mahdollista lämmittää).

Lääkkeet ja terveys

1. Ikääntyneillä tämä on usein tärkein osa varautumista.
2. Vähintään viikon lääkkeet helposti saatavilla (72 h on minimi, mutta varmuusvara on järkevä).
3. Lista lääkkeistä ja annostuksista paperilla.
4. Perusensiapu — laastarit, särkylääke, kuumemittari, käsidesi.
5. Mahdolliset apuvälineet — vara-akut kuulolaitteisiin, vara-silmälasit, verenpainemittari jos käytössä.
6. Henkilökohtaiset hoitotarvikkeet — vaipat, sidetarpeet, diabetesvälineet jne.

Valo, lämpö ja turvallisuus

1. Sähkökatkot ovat yleisin syy 72 h -varautumiseen.
2. LED-taskulamput + paristot (helppokäyttöiset, ei kynttilöitä paloturvallisuuden vuoksi).
3. Paristokäyttöinen radio tai käsin veivattava.
4. Lämpö — villavaatteet, peitot, makuupussit.
5. Vara-akut puhelimille (powerbank).
6. Ladattava otsalamppu helpottaa liikkumista.

Vesi ja hygienia

1. Käsidesi ja kosteuspyyhkeet.
2. WC-varautuminen — roskapussit, talouspaperi, kertakäyttöpyyhkeet.
3. Pieni määrä pesuvettä kanisterissa, jos mahdollista.

Tärkeät asiakirjat ja yhteystiedot

1. Paperikopioina: henkilötiedot, lähiomaisten numerot, lääkityslista, mahdolliset hoitotahdot.
2. Lompakkoon pieni kortti, jossa tärkeät tiedot.

Helppo "ota mukaan" -pakkaus

1. Ikääntyneille on hyvä tehdä yksi selkeä kassi, jossa on:
 - a. taskulamppu
 - b. radio
 - c. lääkkeet
 - d. vesipullo
 - e. välipaloja
 - f. henkilötiedot
 - g. puhelimen varavirtalähde

Kassin tulee olla kevyt ja helposti nostettava.

Kodin varautuminen

1. Lämpimät vaatteet helposti saatavilla.
2. Ruokaa, jota voi syödä kylmänä.
3. Mahdollinen varalämmitys (jos turvallinen ja sallittu).
4. Naapuriverkosto — tieto siitä, kuka voi käydä katsomassa tilanteen.

✿ Ikääntyneiden erityistarpeet

1. Helppokäyttöisyys: ei monimutkaisia laitteita.
2. Kevyet pakkaukset: ei isoja vesikanistereita, mieluummin 1-2 litran pulloja.
3. Säännöllinen lääkitys: varmistettava, että sitä on riittävästi.
4. Liikkuminen: tavarat yhdessä paikassa, helposti saavutettavissa.

Tässä on selkeä ja suoraan kauppaan sopiva 72 tunnin hätävaran ostoslista kahdelle 76-vuotiaalle. Tuotteet on valittu niin, että ne ovat helppoja käyttää, kevyitä käsitellä ja säilyvät pitkään.

Ruoka ja juoma

1. Purkkikeitot 6-8 kpl (esim. herne-, kana-, kasviskeitto)
2. Tonnikala- tai lihasäilykkeet 4-6 kpl
3. Papu- tai linssisäilykkeet 4-6 kpl
4. Näkkileipä 2 pkt
5. Digestive- tai kaurakeksit 2 pkt
6. Pähkinät tai rusinat 2-3 pussia
7. Hedelmäsoseet 4-6 kpl
8. Mehukeitto 1-2 l
9. UHT-maito tai kauramaito 2-3 l
10. Mehu 2-3 l
11. Vesi 12 litraa (1-2 litran pulloissa)
12. Tee/kahvi + sokeri tai makeutusaine

Lääkkeet ja terveys

1. Lääkkeet vähintään 7 päiväksi
2. Paperilista lääkkeistä ja annostuksista
3. Särkylääke
4. Kuumemittari
5. Käsidesi 2 pulloa
6. Laastarit ja haavanpuhdistus
7. Henkilökohtaiset hoitotarvikkeet (esim. vaipat, sidetarpeet, diabetesvälineet)
8. Kuulolaitteiden paristot
9. Vara-silmälasit

Valo ja virta

1. LED-taskulamppu 2 kpl
2. Otsalamppu 1 kpl
3. Paristot (AA ja AAA) 10-20 kpl
4. Paristokäyttöinen tai veivattava radio
5. Varavirtalähde (powerbank) 2 kpl
6. Latausjohdot puhelimille

Lämpö ja vaatetus

1. Villasukat 2 paria
2. Villapaidat tai fleece-paidat 2 kpl
3. Lämpöpeitot tai makuupussit
4. Kynttilät + tulitikut (vain jos turvallista käyttää)

Hygienia ja WC

1. Kosteuspyyhkeet 2 pkt
2. WC-paperi 4 rullaa
3. Roskapussit 20 kpl
4. Talouspaperi
5. Pesuvesi 5 l kanisterissa

Tärkeät asiakirjat (paperikansioon)

1. Henkilötiedot
2. Lääkityslista
3. Lähiomaisten ja naapureiden puhelinnumerot
4. Mahdollinen hoitotahto

Pieni "ota mukaan" -kassi

1. Taskulamppu
2. Vesipullo
3. Välipaloja
4. Lääkkeet 2-3 päiväksi
5. Henkilötiedot
6. Varavirtalähde
7. Lämmin huivi