

Bättre tänka efter före

– ger säkerhet i vardagen



*Det är fler äldre som skadar sig vid fall i hemmet
än de som skadar sig i trafiken!*

*Halvera fallolyckorna under mandatperioden
så vi till ministern!*

Vi deltar tillsammans för att nå målet

Ett samarbete mellan:

PRO

www.pro.se

SKPF
pensionärerna

www.skpf.se

Med stöd av:



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

Utgiven 2012 av:

Bättre tänka efter före – ger säkerhet i vardagen

Kontaktperson:

Gerd Klang, gerd.klang@telia.com

Illustrationer: Christina Jonsson

Formgivning: Advant Produktionsbyrå

Projekt Bättre tänka efter före

Projekt Bättre tänka efter före kan ge ekonomiskt stöd till PROs och SKPFs föreningar, avdelningar samorganisationer och distrikt för aktiviteter som förebygger fallolyckor genom studiecirklar och föreläsningar för att öka kunskaperna bland våra medlemmar för att:

- Kontrollera och "sanera" ditt hem
- Äta rätt
- Ha koll på dina mediciner
- Träna balans
- Använda de hjälpmedel du kan behöva (broddar, rullator m.m.)
- IT säkerhet
- Påbyggnad för nybörjare
- Krishantering
- Beredskap för att t.ex. klara dig utan el i en vecka
- Snabbt utrymma din bostad (vid ex. brand)



Att tänka först är störst

*Säll är den som har till rättesnöre
att man bör nog tänka efter före.*

*Går man ut i snön i kortkalsonger
får man både reumatism och ånger.*

*Adam sa att äpplet som du gav mig
åt jag opp. Det var nog dumt utav mej.*

*Nero tänkte först på hospitalet
att det där med branden var nog galet.*

*Tredje riket blev ju aldrig störst
Hitler borde ha tänkt efter först.*

*Du, Abel det var inte illa ment,
sa Kain. Men se då var det för sent.*

*Vad hade jag på bordskniven att göra.
tänkte van Gogh, som skurit av sitt öra.*

*Gustav Adolf med sin värja stacks
tills han dog. Och då var det så dags.*

*Jag undrar vad jag innerst inne mena
tänkte Napoleon på Sankta Helena.*

*Den som tar en snaps per klo till klo till kräfter
brukar tänka efter dagen efter.*

*Först när helvetet gör stjärten stekhet
kommer eftertankens kränka blekhet.*

*Säll är den som har till rättesnöre
att man bör nog tänka efter före*

Tage Danielsson 1928 – 1985



Studiematerial

1. Broschyr "Säkerhet i vardagen – tips och råd på äldre dar"
Finns i tryckt form endast på PRO och SKPF. Beställs via PROs och SKPFs vanliga kanaler. Det finns även en checklista. Broschyren som har nr MSB 495, finns på lättläst svenska, finska, tyska och engelska, beställs direkt från MSB, publikationsservice

Pris: 0 kr

Kontakt: 010 240 57 10

(Publikationsservice har telefontid 09.00 -10.00)

E-post: publikationsservice@msbmyndigheten.se
eller ladda ner pdf -fil på www.msb.se/produkter-tjanster/publikationer



2. Mer tips finns också på www.dinsakerhet.se med filmer och checklistor att fritt ladda ner och använda. Din säkerhet är en del av MSB-myndigheten
3. Det finns tips om bra hjälpmedel på den nya myndigheten för delaktighet www.mfd.se
 - a) Därutöver finns ett antal nya företag som säljer enklare hjälpmedel. Några exempel: **Enklare liv**, **Hjalpia.se** och **Etac butikerna**. Men det finns fler, sök i ditt närområde
4. Många landsting har projekt och studiematerial som berör dessa frågor;
 - a) I region Västra Götaland finns "Passion för livet" – www.lj.se/passionforlivet
 - b) I Stockholm finns Aktivt liv –hela livet, kontakt via vårdcentralen

Vad kan finnas hos dig?

6. Två bra material från projekt "Koll på läkemedel", www.kollpalakemedel.se
 Dessutom finns studiehandledning!
 Projektet är ett samarbete mellan Apoteket, PRO och SPF



7. Nödnumret 112

PRO, SKPF och SPRF:s distrikt har filmen "Rädda liv – rädda egendomar" om arbetet på SOS Alarm. Broschyren om nödnumret 112, finns endast i en begränsad upplaga via respektive organisationers huvudkontor. Dessutom finns sagor för barn och ungdomar! Kanske en godnattsaga för barnbarnen?



8. Viktiga telefonnummer

112 Nödnummer vid fara för liv, egendom och miljö

114 14 Polisens nummer vid icke-akuta händelser

1177 Sjukvårdsrådgivning

113 13 Informationsnummer vid olyckor och kriser

113 13 är det senaste tillskottet i viktiga telefonnummer, att använda när du vill få eller lämna information vid olyckor och kriser i samhället. Det kan till exempel vara vid större stormar, influensaepidemier, större trafikolyckor, jordskalv och andra större händelser i samhället. Man kan dels få information, dels kan man lämna information om en pågående händelse

9. ICE – In Case of Emergency Till hjälp för ambulans och sjukvårdspersonal – ange ICE för dina närmaste anhöriga! Se sid 7 – 8

8. Våldet går inte i pension och studiematerialet "Grannsamverkan" utgiven i samverkan med Svenska stöldskyddsföreningen, Hyresgäst-, Brandskydds- och Villägarföreningen, finns på den lokala polismyndigheten, samt "Vaksamhet i vardagen". "Kom ihåg" se sid 10 små brottsförebyggande tips och sid 13 - 14: knep för att förhindra inbrott. Se också:

www.samverkanmotbrott.se en hemsida med många bra tips till studiecirkelarna



Tips! Kontrollera med kommunen om de har material eller möjlighet till medverkan i föreläsningar/inspirationsdagar eller studiecirkel!

Dessutom – de flesta av dessa material är gratis!

Att tänka på inför inspirationsdag/ föreläsning

- i samverkan med ABF

FÖRELÄSNING

Bättre tänka efter före

En föreläsning om äldres säkerhet och hur du kan förebygga olyckor

Omfattning:

Hel eller halv dag?

Målgrupp:

Alla pensionärer med intresse för sin egen säkerhet, samt möjliga cirkelledare i föreningarna/avdelningarna

Exempel på program:

- Inledning av (ordförande/na) i distrikt eller kommun för PRO och SKPF
- Varför är frågan om fallolyckor viktig för PRO, SKPF och SPRF
- Inledningstal – landstingsråd/kommunalråd
- Fallolyckor bland äldre – ett försumbart samhällsproblem Läkare/geriatriker
- Statistik över fallolyckor i den egna kommunen/distriktet och kostnader för dessa. se statistik: www.msb.se
- FixarMalte och föreläsarna i panelsamtal, gärna tillsammans med säkerhetsansvarig/a i projektet
- Avslutning

Möjliga utbytespunkter eller tillägg för längre seminarium

- Enkla hjälpmedel - vilka hjälpmedel finns och var kan de inhandlas? (kontrollera om det finns något företag nära er som erbjuder enklare hjälpmedel?) (Tips: dessa kanske kan medverka och/eller sponsra föreläsningen)
- Polisen – brott mot äldre?
- Om det händer; Räddningstjänsten/SOS Alarm - se filmen - vad händer i väntan på ambulans? - Vad behöver 112 veta?
- Trafiken är också grund för många olyckor
- Passa på och gör reklam för studiecirkeln och ta upp intresseanmälan

Tips för Cirkelträffar eller föreläsning/workshops

Om föreläsningsserie eller studiecirkel!

Något att göra om hemma?

Motiv: De flesta äldre som faller och skadar sig gör oftast det i hemmet.

Ofta är olycksorsaken möjlig att åtgärda med lite planering och eftertanke.

- Diskutera olycksriskerna – gärna med stöd av broschyren *Säkerhet i vardagen*, se sid 3
- Lista och fundera över vilka åtgärder som ska vidtas för att undanröja riskerna?
- Hemuppgift – var och en tittar över sin situation och funderar över behov av enklare hjälpmedel



Efter att ha inventerat bostaden, titta gärna på närmiljön, kan ni gemensamt ha förslag och tips om hur den kan påverkas för att förbättra tillgängligheten.

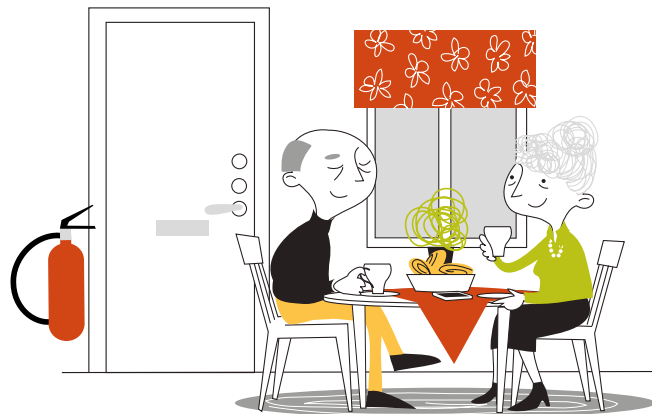
- **Studiecirkel**
- Studiecirkeln består av minst tre personer som under minst tre sammankomster och minst nio studietimmar gemensamt söker kunskap.

Tips! Inled gärna cirkelträffarna med en åter-blick (backspiegel) för att fånga upp nya funderingar och/eller frågor från föregående träff!

Målet

–En säkrare vardag

Fundera gärna över om det är Du själv som gör om i Ditt hem, eller barnen och/eller hemtjänsten ska göra det "om det händer"!



Enkla hjälpmedel

Varför då: I många fall kan vi förebygga fall med hjälp av t.ex. griptång, halkskydd och en bra belysning, exempelvis en "nattlampa" med rörelsedetektor.

I allt större utsträckning erbjuder inte längre landsting och kommuner enklare hjälpmedel som t.ex. griptång och ibland t.o.m. rullatorn. Var och en förutsätts själv införskaffa det som behövs. Problemet är att veta vad som finns och var de inhandlas.

- Kontrollera om det finns något företag i närheten som säljer enklare hjälpmedel, eller om landstingets hjälpmedelscentral kan bistå med tips
- Är det något hjälpmedel som saknas?
- Behöver ni något av hjälpmedlen? Om ja, var finns hjälpmedlen att köpa?
- Hur ser det ut i boendet och i närområdet? Hiss, rullstolsramper, belysning, snöröjning, sandning? – Finns det brister? Fundera över en skrivelse till era representanter i KPR (de kommunala pensionärsråden), hyresvärden och/eller kommunen
- Tillgängliga toaletter – var finns de? Var borde de finnas?

Tips! Använd en rejäl stege med handtag och "plattform" i stället för att klättra på bord och stolar!



Brand

Brandriskerna hemma?

Varför då: Varje år brinner det i 6 000 hem i Sverige och ca 120 människor omkommer. Matlagning, rökning och eldning i braskamin är några av de vanligaste orsakerna. Även i dessa olyckor är äldre överrepresenterade.

- En eldsvåda uppstår ofta när man minst anar det. Men det finns mycket du själv kan göra för att förebygga och minska risken för bränder
- Diskutera: Vilka risker finns i hemmet?
- Brandvarnare
- Vad gör vi om det börjar brinna

Tips! från MSB: <http://dinsakerhet.se/brand/Sa-slacker-du-branden>

Så släcker du en brand

- Mindre bränder kan du oftast släcka själv. Det kan göras på olika sätt, beroende på vad som brinner och vad du har för redskap till hands.
- Det är bra att känna till hur du använder brandsläckare, hur du släcker brand i kastrull, hur du gör om det brinner i dina eller någon annans kläder och hur du släcker brand i en elektrisk apparat

Så här använder du en brandsläckare

1. Dra ur säkringen
2. Lossa slangen
3. Rikta munstycket mot det som brinner. Sikta långt ner, inte mot toppen av lågorna
4. Gå nära branden och huka dig ner.
5. Tryck in handtaget
6. Rör dig runt branden så att du kommer åt ordentligt

Hur släcker du en brand på spisen?



Din hemberedskap om krisen kommer

Ur dinsakerhet.se

Det gäller att stärka individens egen förmåga och beredskap för att hantera de kriser som kan uppstå. Hur länge klarar du dig om krisen kommer?

Vad finns det hemma som är viktigt?

- Vatten
Kommunalt vatten fungerar inte utan el
- Ätbart
Särskilt mat som klarar sig i rumstemperatur och utan vatten
- Värme
Ljus, kanske campingkök, varma kläder, filtar
- Kontanter
Bankautomater kanske inte fungerar
- Radio som går med batterier
- Manuell laddare för mobiltelefon
- Lämplig väska/ryggsäck för snabb utrymning
Gör en plan för packning!
- Vad vet vi om larmet "Viktigt meddelande" eller den s.k.b "hesa Fredrik"?
 - Hur larmet låter?
 - När det är test och när det är skarpt?

Hur ska vi agera när larmet går

- Finns någon som behöver din hjälp?
- Finns det någon/några du kan samarbeta med?

Tips! Ordna din egen kriståda och förbered din packning för ev. utrymning

Mer tips och information finns på <http://dinsakerhet.se>

Is och kyla skyddar vi oss med varma kläder och dubbar på skorna! **Men även stark värme kan vara farlig – vad gör Du?**

Det stora problemet är att de äldre ofta inte får i sig så mycket vätska som kroppen behöver vid sjukdom.

- **Drick mycket vatten**
Många dricker vare sig mer eller mindre oavsett temperatur. Men faktum är att det går fortare än vad man tror att drabbas av vätskebrist. Det finns att köpa vätskeersättningstabletter att köpa på apoteket. Dessa innehåller bland annat nödvändiga salter som kroppen förlorar vid vätskebrist. Om du normalt sett dricker cirka 150 centiliter vatten på en dag bör du under de värsta värmeperioderna dricka nästan det dubbla
- **Undvik att träna om du känner att värmen är så påtaglig att den påverkar ditt tempo**
Anpassa överlag ditt tempo i vardagen till den rådande värmen. Kombinationen stress och värme kan vara direkt livsfarlig
- **För att skydda sig mot såväl skadliga solstrålar som risken att drabbas av värmeslag kan det vara en god idé att hålla sig inomhus eller i skuggan när solen lyser som starkast, det vill säga mellan 12:00 och 15:00**
- **Glöm inte att skydda huvudet med solhatt eller keps och bära tunna och ljusa kläder!**



Hälsa

Varför då: Allt är inte sjukdom!: Öka kunskapen om det friska åldrandet.

- Studiematerialen från "Koll på läkemedel" och "Kloka frågor", vilka funderingar skapar dessa?
- Har du rätt medicin och tar du en på rätt sätt?
- Naturläkemedel, ska man tala med sin läkare om dem?
- Kanske aktuellt med ett fackmannabesök av Apotekare? Distriktssköterska? Sjukgymnast? Arbetsterapeut? Tandläkare?
- Stavgång, gympa eller annan friskvårdsaktivitet

Tips! ABF och/eller ditt distrikt kan ha en film med geriatreren dr. Ingegärd Alvéen om "Det normala åldrandet"

*God hälsa
förhindrar olyckor*

Motion ✓

Balans ✓

Näringsrik mat ✓

Vätska ✓



Nödnumret 112

Varför då: Om det händer, gäller det att göra så rätt som möjligt från början! Kunskapen kring nödnumret 112 är lägre hos äldre än hos den övriga befolkningen. Många äldre tvekar att ringa 112. Dessutom - att få hjälp i tid vid t.ex. Stroke, minskar risken för bestående skador. Att känna till vilken hjälp man kan få genom nödnumret 112 ger därtill ökad trygghet.

- 112-filmen "Rädda liv, rädda egendom" med 3 fall tar ca 15 min. Filmen finns hos Ditt distrikt
- Diskutera – vilken hjälp finns att få från 112
- När ska vi ringa 112
- Hur går det till när man ringer och hur arbetar SOS operatörerna
- Mobiltelefonen – alltid en trygghet?
- Nödnumret och EU
- På vilket sätt kan man förbereda sig "om det händer"
- En liten saga "Vadå 112 – en sagobok för små hjältar" att läsa med barnbarnen? Barn i förskoleåldern får ofta den här lilla sagoboken via sin förskola och det finns bra exempel på hur barnet gör rätt i en nödsituation. Se annars www.sos112.se där den finns att ladda ner/skriva ut
- Viktiga telefonnummer – kanske dags att göra egna listor
- Vad vet vi om larmet "Viktigt meddelande" eller den s.k. "hesa Fredrik"?
 - Hur larmet låter?
 - När det är test och när det är skarpt?
 - Hur vi skas agera när larmet går?



ICE – In Case of Emergency

Varför då: Genom att ha en så kallad ICE-kontakt i sin telefon kan en anhörig snabbt kontaktas om du skulle hittas akut skadad eller sjuk.

Se till att alla kan lägga in ICE i sina mobiltelefoner.

Vilka erfarenheter finns av att SOS Alarm dvs. 112, eller 1177 (vårdguiden) och 11414 (polisen ej akut)?

När de olika telefonnumren ska användas:

- Har ni ICE i era mobiltelefoner? Om inte, lägg in era närmaste anhöriga
- Lyckades alla lägga in ICE i telefonboken/kontaktlistan i mobiltelefonen? Om inte, hjälp varandra
- 1177 och 11414, vart går dessa nummer och när ska de användas?
- Vad sker i väntan på ambulans?
- Finns IVPA organisation klar hos er?
- IVPA - I Väntan På Ambulans
- Hur kommer man in hos dig? Nyckel om du själv inte kan öppna?
- Vilka uppgifter behöver vi ta med till sjukhuset
- Hur nära är ambulansen och annan hjälp? Vad kan vi göra själva?

! In Case of Emergency

Lägg in dina närmaste anhöriga i din mobiltelefons adressbok under namnet ICE. Om du skulle hittas akut skadad eller sjuk och inte kan tala så går det snabbt att ta reda på vem man kan/bör kontakta.

ICE är en förkortning av engelskans In Case of Emergency. Genom att lägga in ICE och ett nummer till en nära anhörig kan till exempel ambulanspersonal snabbt få kontakt med dina anhöriga om du råkar ut för en olycka.

Så här gör du för att lägga in ICE i mobilen:

1. Lägg till en ny kontakt i telefonboken
2. Skriv in ICE1 följt av vilken relation du har till personen t.ex. wife, dennes namn, +46 och sedan telefonnumret - utan den första nollan
3. Spara den nya kontakten
4. Vill du lägga till fler kontakter, skriv ICE2 och fortsätt som i punkt "2"

Tänk på att:

- Använda det internationella utlandsprefixet + istället för "00", som endast används inom Europa
- Landsnummer för svenska kontaktpersoner är +46
- Använd gärna engelska som språk så att funktionen även fungerar när du är utomlands
- Berätta för de personer du lagt in under namnet ICE så att de vet om det

Kodlåsta telefoner

När telefoner är låsta med en kod kommer man inte åt adressboken och kan hitta ICE-kontakter. Ett alternativ då är att ta en bild på ICE-kontakten med numret och ha som bakgrundsbild på sin display.

Tips! Om du vill undvika att din mobiltelefon presenterar dina kontaktpersoner som ICE + namn när de ringer till dig kan du lägga in tecknet * direkt efter numret till din ICE-kontakt. Numret kommer ändå att fungera om man behöver ringa din ICE-kontakt i en allvarlig situation. På vissa telefonmodeller fungerar inte denna funktion, provring för säkerhets skull.

IT-säkerhet för äldre

Sammanfattning

Detta dokument är framtaget inom ramen för projektet "Bättre tänka efter före", som är ett samarbete mellan PRO, SKPF och SPRF med stöd av MSB myndigheten.

Dokumentet beskriver på ett lättfattligt sätt de viktigaste sakerna att tänka på när det gäller säkert på Internet. Dvs. saker att tänka på när man e-postar, gör bankärenden, handlar eller surfar på nätet.

Målgruppen är äldre med viss datorvana. Alltså det förutsätts vissa förkunskaper och alla termer förklaras inte.

Författare: Sonja Kvål

Materialet finns som PDF-fil för nedladdning via organisationernas hemsidor. En mindre upplaga kommer att tryckas under april/maj.



NYTT: MSB tar över information om internetsäkerhet från PTS (Post och Telestyrelsen)

Från och med den 29 januari 2015 tar MSB över PTS:s information till privatpersoner och företag om internetsäkerhet, samt tjänsten "Testa lösenord".

Information till privatpersoner

All information om internetsäkerhet till privatpersoner kommer att samlas på MSB:s webbplats DinSäkerhet.se. Webbplatsen riktar sig direkt till privatpersoner i hem och fritidsmiljö. Sedan tidigare finns ett avsnitt om informationssäkerhet på webbplatsen. Den information om internetsäkerhet för privatpersoner som tidigare funnits på PTS:s webbplats, flyttas nu över till DinSäkerhet.se.

Tjänsten "Testa lösenord" flyttas också från PTS webbplats och får ett nytt utseende.

Nedan hittar du direktlänkar till ingångssidan för Informationssäkerhet på webbplatsen DinSäkerhet.se där material om internetsäkerhet finns, samt tjänsten "Testa lösenord".

Informationssäkerhet för privatpersoner på dinsakerhet.se/informationssakerhet
Testa lösenord på dinsakerhet.se/Testa-loesenord

Krishantering och beredskap

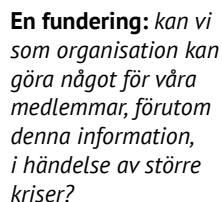
En bra risk- och krishantering är viktigt för att skapa ett tryggt och säkert samhälle. Utan en sådan beredskap blir konsekvenserna av risker, olyckor och katastrofer betydligt större, inte bara för oss människor utan också för vår miljö. Det här materialet handlar om just det – hur vi kan förebygga och hantera det som vi alla vill undvika.

Det gäller att stärka vår egen förmåga och beredskap för att hantera de kriser som kan uppstå.

Här finns råd och tips på hur DU kan förbereda dig för t.ex. el och/eller vattenavbrott i en ny storm Gudrun! Vad fungerar och vad fungerar inte utan el.

Författare: Meta Lindqvist

Materialet finns i PDF format på organisationernas webbplats.



En fundering: *kan vi som organisation kan göra något för våra medlemmar, förutom denna information, i händelse av större kriser?*

Brottlighet mot äldre

Varför då: Brottligheten ökar? Men visst kan vi skydda oss, utan att för den skull glömma att leva också!

Broschuren Tips och råd för äldre personer finns bl.a. hos Polismyndigheten i Stockholms län! Kanske också i Ditt län!

Låna gärna en märkningsutrustning och använd checklistorna från www.samverkanmotbrott.se

- Vad har gruppen för erfarenheter och tips till varandra?
- Vad kan vi göra i vårt område?



Tips! Kontrollera med Ditt distrikt/ABF om filmen med advokat Claes Borgström är tillgänglig att låna? Claes Borgström informerar om att vittna, att anmäla brott och i rätten.

Se också det nya materialet och filmerna om bedrägerier mot äldre.

Små brottsförebyggande tips

Bilen – försök, särskilt i julhandeln att organisera dina inköp så att bilen inte står obevakad på allmän parkering med inköpta varor längre än nödvändigt.

Plånboken och mobiltelefonen – ska helst bäras i säker innerficka på jacka eller kapp. Om du bär en väska se till att den är stängd! Ha aldrig mobiltelefon och plånbok i ytterfack på en ryggsäck. Hemnycklar och papper med hemadress bör inte ligga tillsammans. **Förvara helst inte heller Dina kontokort och Din legitimation på samma ställe!**

Vid bankomaten – se till att den som står efter dig i kön står på behörigt avstånd och se till att ingen ser vilken kod du har, när du knappar in den. Om kortet fastnar ta bara hjälp av bankpersonal, det kan vara tjuven som vill hjälpa till!* Lämna då inte heller bankomaten utan uppsikt, därför att en eventuell tjuv kan ta ditt kort och sedan ta ut på ditt konto innan du hinner med. **Bankomatkort och kod ska aldrig ligga tillsammans!**

****OBS!** Ser du inte kortet i "springan" i automaten, kan inte heller någon annan ta ut ditt kort! Det beror oftast på att man slagit fel kod eller att det finns någon skada i kortet! Då är enda möjligheten att kontakta banken och fått ett nytt kort.

Men ser du kortet i "springan" på automaten gäller det att få kontakt med banken - det finns oftast tel.nr vid bankomaten – eller söka kontakt med väktare eller polis!

Ska du ta ut mycket pengar, gå helst inte ensam vare sig till banken eller till bankomaten!

I folkträngseln – om du blir knuffad kan det vara tjuven som är framme. Det finns många offer som blivit bestulna på detta sätt. Ett annat sätt är att någon kommer och vill låna din mobil och sedan tar och sticker iväg med den. Detta senare händer oftast ungdomar. **Mammor med barnvagn och äldre som går med rullator/kryckor är ofta utsatta.** De får ofta dela sin uppmärksamhet på olika saker och blir då ett tacksammt offer för tjuven. Undvik att stressa – det är ofta då man frångår sina vanor och det är då de ödesdigra mistagen görs.

I mataffären – lämna aldrig en väska med plånbok och mobil i kundkorgen. Särskilt om väskan inte är stängd. Det tar bara några få sekunder för tjuven (och ofta medhjälparen) att använda en tillfällig ouppmärksamhet.

I rulltrappan – håll väskan framför dig! Ställ ner större väskor också de framför dig. Alltid i trängsel - försök att se upp med dem som står obehagligt nära!

Var vaksam!

Tänk förebyggande!

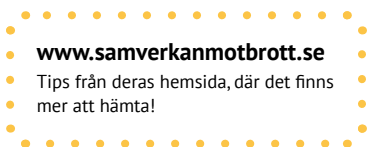
Ge inte tjuven en chans!



Knep - uppmärksamhet - omtanke

Den grundläggande tanken för att förhindra inbrott i bostäder är att vi tillsammans ser om varandras hus eller lägenheter. Med hjälp av engagerade grannar kan många brott förhindras. Detta innebär, att de som är hemma kommer att vara mer uppmärksamma på vilka som rör sig i området och noterar det som ser konstigt ut.

Rastningen av hunden, promenaden med barnvagnen m.m. blir ett naturligt sätt att titta till området där man bor. Det är också viktigt att din bostad ser bebodd ut även när du inte är hemma.



Detta är givetvis viktigast i småhus och lägenheter i flerfamiljshusens lägre våningar.

På nästa sida följer ett antal tips som är tillämpliga i varierande grad beroende på typ av bostad och bostadsområde, den s.k. checklistan: Informera grannarna även vid kortare bortovaro (och kontaktombudet om ni är borta mer än några dagar). Använd gärna Grannlappen där det framgår var ni kan nås om det behövs.



Checklistan:

- Belysning - inne. Arrangera så att lampor tänds och släcks, helst oregelbundet och bara när det är mörkt ute.
- Ljud. Låt radion gå på med timer så att det hörs ljud i huset. Slå dock inte på TV-apparaten eftersom detta ökar brandrisken.
- Belysning - ute. Ha gärna utomhusbelysning som tänds med rörelsevakt vid entré- och altandörrar. På vissa ställen kan en stark halogenlampa vara lämplig.
- Töm brevlådan. Be någon granne tömma brevlådan på post och reklam. Alternativet är att ha en stor och låst brevlåda, där tjuven inte kan se om den innehåller post. Detta förutsätter naturligtvis att postutdelare och tidningsbud inte lämnar posten hängande halvvägs ute ur lådan och att bortovaron inte är alltför lång. Peta ner post. När du ser att post hänger ut ur en brevlåda, peta ner den!
- Skottning. Be en granne att skotta efter snöfall eller i varje fall trampa upp spår i snön. Grannen kan också köra sin bil fram och tillbaka några gånger på infarten.
- Gräsmattan. Be en granne eller ordna så att någon annan klipper gräsmattan vid längre bortovaro.
- Sopor. Be en granne lägga sopor i soptunnan så att den inte står helt tom.
- Tvätt. Be en granne hänga sin tvätt på din tvättlina eller torkställning.
- Bilparkering. Be någon eller några grannar att då och då parkera sin bil på er tomt så att huset ser bebott ut.

Träff : Lagar och regler

Varför då: Många har en stor oro både för att anmäla brott, men också för att vittna. Det är bra att veta vilka möjligheter som finns och vilka stöd och rättigheter vi har.

- Diskutera vilka lagar och regler gäller för stöd i hemmet?
- Stöd om du utsätts för brott?
- Stöd om du ska vittna?
- Hemtjänst?
- Anpassning och hjälpmedel i bostaden?
- Råd och stöd från kommun och landsting?
- Erfarenheter vad behöver vi gå vidare med, t.ex. uppmärksamma KPR* eller LPR* -företrädarna? Annat?

**KPR – Kommunala Pensionärsråd, LPR – Landstingets Pensionärsråd.*

Tips! Kontrollera med Ditt distrikt/ABF om filmen med advokat Claes Borgström finns att låna. Den tar 15 min och informerar om vad som är viktigt om man utsätts för brott eller ska vittna i domstol.

Extra träff

Gärna en kortkurs i L-ABC (Livsfarligt läge – andning, blödning, chock) och med Hjärt- och lungräddning - HLR! Det kan vara så att vi behöver hjälpa varandra i väntan på ambulans!

Finns det hjärtstartare i närheten och kan någon använda den om det skulle behövas? Se aktuell lista över olika hjärtstartare på:

<http://www.registerhjärtstartare.se>

Var finns den? Se **<http://www.hjärtstartarregistret.se>** – det är ett register som uppdateras varje månad.

Dessutom – var finns de som kan använda hjärtstartaren och hur nås dessa?

L-ABC (Livsfarligt läge, Andning, Blödning och Cirkulationssvikt)

Var minns ni från tidigare kurser? Vilka ändringar har gjorts med ny kunskap?

Kontakta gärna Civilförsvarsförbundet, Röda Korset eller HLR-rådet lokalt för kursen, om ni inte har sjukvårdspersonal inom föreningen/avdelningen.

Förklaring till funktioner i de olika hjärtstartarna

HLR-stöd: Apparaten säger till om man inte komprimerar bröstkorgen tillräckligt djupt.

HLR-guide: Röstinstruktioner för hur man utför hjärt-lungräddning. Är olika detaljerad i olika modeller.

Elektrodkontroll: Vid de automatiska självtesterna kontrollerar apparaten att elektroderna är OK och inte blivit för gamla.

Extra tips!

Spärra bank- och kreditkort

Har du förlorat ditt kontokort skall du snarast göra förlustanmälan till din bank! Ta reda på telefonnumret till din bank och lägg in detta i mobiltelefonens adressregister!

Betalningsansvar vid förlust av kort

I avtalet mellan kortinnehavaren och kortutgivaren (banken) finns villkor som anger när kortinnehavaren är betalningsskyldig för ett belopp som påförts kontot om ett kort har använts av någon obehörig person. Dessutom brukar avtalen innehålla bestämmelser om att kort och kod skall förvaras på ett betryggande sätt och inte tillsammans.

Konsumentkreditlagens 34 § begränsar kreditgivarens möjligheter att använda villkor som innebär att kontohavaren blir betalningsskyldig för belopp som påförts kontot om ett kort har använts av obehörig person. Kontohavaren är betalningsskyldig för obehörigt utnyttjande endast om denne, eller någon annan som får använda kontokortet, har:

- lämnat ifrån sig kortet till någon annan
- genom grov oaktsamhet förlorat kortet, eller
- på något annat sätt förlorat besittningen av kortet och inte snarast efter upptäckten anmält förlusten hos kreditgivaren

Tips! Använd ett speciellt fodral för betal- och kreditkort (kanske ett cigarettetu!) Och id-kortet i plånboken eller annan ficka!

ID-kort – en viktig handling

Har du ett giltigt ID-kort, (eller körkort och pass för att styrka din identitet) kan du enkelt förnya detta på din bank.

MEN har du inget giltigt ID-kort måste man ansöka via Polisens passenheter eller via Skattemyndigheten.

För att få ut ett nytt ID-kort i sådant fall måste man styrka sin identitet genom

- Anhörig, make/maka, sambo skriven på samma adress, barn, syskon eller möjligen föräldrar (normalt inte aktuellt i vår ålder) eller
- Personal som i sin profession har kontakt (och kan styrka denna kontakt med intyg från sin arbetsgivare i kommun eller landsting), t.ex. hemtjänst eller god man

Här kan man notera att vissa kommuner inte tillåter sin personal att medverka i "privatekonomiska" förhållanden, vilket även innebär att styrka identitet!

För att slippa problemet – förnya ID-kortet i tid!

Tips! för extra träff eller nästa studiecirkel: *Trafikanter är vi alla!*



Minneslista att spara

Viktiga telefonnummer

I Sverige finns några viktiga telefonnummer som alla bör känna till. De har alla ett eget syfte beroende på vilken situation du befinner dig i

112 Nödnummer vid fara för liv, egendom och miljö

114 14 Polisens nummer vid icke-akuta händelser

1177 Sjukvårdsrådgivning

113 13 Informationsnummer vid olyckor och kriser

*Tänk på att alltid ringa **112** vid fara för **liv, egendom och miljö**.*

Din mobiltelefonoperatör

0900-101 20 30

UC AB – Upplysningscentralen AB, dygnet runt när du behöver spärra stulna kort eller id-handlingar

Imeinumret är din telefons unika serienummer, (behövs om din mobiltelefon blir stulen för att göra den obrukbar) Knappa in #06# så ser du numret

PUK koden finns för att "låsa upp" telefonen om du knappat in fel kod mer än 3 ggr. Koden kom med SIM-kortet från din operatör – men kan också fås via operatören
