



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap



Turvallinen arki

Vinkkejä ja neuvoja vanhoille päiville!

Turvallinen arki

Vinkkejä ja neuvoja vanhoille päiville!

Vastuuhenkilö: Inger Mörk

Puhelin: 010-240 53 01

inger.mork@msb.se

Ulkoasu ja tuotanto: Jerhammar & Co Reklambyrå

Toimittaja: Monika Andersson

Käännös: Comactiva Translations

Valokuvat: Johan Eklund (kansi, sivut 3, 6, 7, 12, 13, 16, 19, 22, 23, 24, 29, 31)

iStockphoto (sivut 5, 9, 11, 14, 24, 25, 26, 28, 30, 32)

Future Imagebank (sivut 8, 10, 20)

Shutterstock (sivu 17)

Mostphotos (sivu 18)

Paino: Danagårds Litho 2012

Julkaisunumero: MSB497

ISBN: 978-91-7383-294-6



Turvallisuus kulkee käsi kädessä elämänlaadun kanssa

”Ei sitä voi koko ajan pelätä jotain”, osa ajattelee ja välttelee hienotunteisesti hyviä ohjeita. On myös niitä, jotka ovat todellakin koko ajan peloissaan, useimmiten turhaan, koska monilla alueilla voi vähentää pelkoja aiheuttavia vaaroja.

Kaatumisvahingot ja muut vanhuksille sattuvat tapaturmat liittyvät usein tiiviisti terveyteen. On itsessään ennaltaehkäisevää, jos sekä keho että mieli voivat hyvin. Kansanterveystyö ja turvallisuustyö kulkevat käsi kädessä. Kansanterveyden kannalta hyvät asiat, kuten fyysinen aktiviteetti, tasapainoharjoittelu, hyvä ruokavalio ja rikas sosiaalinen elämä, vähentävät tapaturmariskiä.

Vanhusten turvallisuuden lisäämiseksi tarvitaan monien eri alojen ja eri tasoilla työskentelevien voimien yhteistyötä. Kaatuminen, tulipalo, liikenne ja varkaus ovat alueet, joilla voimme usein

yksinkertaisin keinoin tehdä paljon turvallisuutemme lisäämiseksi. Esitteen neljä kappaletta on rakennettu näiden pohjalta. Kappaleiden alussa kerrotaan riskeistä ja annetaan ratkaisuja niiden pienentämiseksi. Jokaisen kappaleen lopussa on lyhyt kertomus, jossa on esimerkki tosielämästä. Sieltä löydät myös listan kyseiseen osa-alueeseen liittyvistä hyödyllisistä yhteystiedoista.

Osa esitteen asioista on sinulle varmasti ennestään tuttuja. Loput tarjoavat hyödyllistä uutta tietoa, jota toivomme sinun omaksuvan – on yksinkertaisesti järkevää huolehtia itsestään. Turvallisuushan kulkee useimmiten käsi kädessä elämänlaadun kanssa. Ja sen me suomme kaikille!

Inger Mörk, MSB

Vanhusten turvallisuuskysymysten vastuuhenkilö

The background of the entire image is a repeating pattern of stylized, teardrop-shaped leaves in various shades of green and teal, scattered across a light cream-colored background. In the center of the image is a large, solid blue circle with a thin, dotted white border. Inside this circle, the Finnish text "Pidä huolta itsestäsi sekä läheisistäsi ja rakkaistasi." is written in a white, casual script font, arranged in four lines.

*Pidä huolta
itsestäsi sekä
läheisistäsi ja
rakkaistasi.*

Sisältö

Kaikki kaatuvat, mutta eivät yhtä helposti 6

Kaatumis- ja loukkaantumisriskiin voi vaikuttaa suuressa määrin. Toisaalta tasapaino- ja voimaharjoituksilla ja toisaalta kodin hyvällä suunnittelulla.

Kaikki kaatuvat, mutta eivät yhtä helposti	sivu 6
Parempi tasapaino ja vahvempi vartalo	sivu 7
Vakaat jalat hyvällä ruokavaliolla	sivu 8
Hyvä uni antaa paremman tasapainon	sivu 9
Liikunnan lopettaminen on aina liian aikaista!	sivu 10
Lääkkeet voivat vaikuttaa tasapainoon	sivu 12
Täällä me kaadumme	sivu 13
"Kaatuminen keittiössä ei ollut ensimmäinen kerta"	sivu 14
Minne otan yhteyttä?	sivu 15

Älä anna muistojen haihtua savuna ilmaan 16

Tulipalo alkaa todella helposti. Mitä pitää tehdä, jos alkaa palaa? Mitä varusteita kotona on hyvä olla? Tässä ohjeita, jotka pelastavat sekä muistosi että elämäsi.

Älä anna muistojen haihtua savuna ilmaan	sivu 16
Todella hyvä olla olemassa	sivu 18
Apua, tulipalo!	sivu 19
"Olipa minulla onnea, kun he olivat niin lähellä..."	sivu 20
Minne otan yhteyttä?	sivu 21

Turvallisesti liikenteessä 22

Monet vaikuttavat siihen, miten turvallisesti me liikumme ulkona, ennen kaikkea me itse. Tietoa riskeistä ja siitä, miten niitä voi usein helposti pienentää.

Turvallisesti liikenteessä	sivu 22
Parhaiten näkyy se, jolla on heijastinliivi	sivu 23
Turvallisesti eteenpäin – uhat ja mahdollisuudet	sivu 24
"Pelkäsin, että bussi jatkaa matkaa"	sivu 26
Minne otan yhteyttä?	sivu 27

Estä rikokset 28

Mitkä ovat tavallisimmat rikokset? Ja miten niiltä pitäisi suojautua? Olemme koonneet tähän parhaat toimenpiteet, jotka tekevät rikollisten arjesta vaikeampaa ja sinun turvallisempaa.

Estä rikokset	sivu 28
Älä sorru petkuttajan juoniin	sivu 30
Päällekkäykset ovat epätavallisia	sivu 31
"Kuka tietää, mitä muuta he ujuttivat laukkuihinsa"	sivu 32
Minne otan yhteyttä?	sivu 33



Kaikki kaatuvat, mutta eivät yhtä helposti



Hyvät kävelykengät ovat järkevä investointi – hyvät sisäkengät, joissa on kantakappi, ovat suositeltavat.

Mitä jos huolehtisimme kehostamme yhtä hyvin kuin autostamme? Keho on tärkein kuljetusvälineemme. Se vie meidät paikkoihin, joihin yksikään auto ei ulotu. Kaatumisen seurauksena kuolee joka päivä kolme ihmistä. Monien näiden kaatumisten ei tarvitsisi koskaan tapahtua, jos vain kohtelisimme itseämme paremmin ja loisisimme turvallisemman kotiympäristön.

Mutta sellaista vanheneminen on? Tasapaino heikkenee, voimat ehtyvät... Ei, se ei kyllä pidä täysin paikkansa. Kyllä hän vartalo muuttuu vuosien myötä, eikä luonnollista vanhenemista tietenkään voi pysäyttää, mutta tutkimukset ovat osoittaneet, että voimme itse suuressa määrin ehkäistä vanhuuden vaivoja aktiivisella elämäntavalla.

Aktiivisuus lisää elinvoimaa

Keho on luotu liikuntaan, niin pitkään kuin elämme. Kaikki, iästä riippumatta, saavat liikunnasta paljon hyötyä. Ja hyväkuntoinen seniori voi lenkkipolulla päihittää huonokuntoisen teini-ikäisen. Biologiseen ikään voi vaikuttaa. Oikealla harjoittelulla voi nuorentua biologisesti noin 15–20 vuodella, kun on kyse fyysisestä työkyvystä.

Arjen vinkki: Seiso yhdellä jalalla hampaita pestessäsi – siitä on hyötyä!



Parempi tasapaino ja vahvempi vartalo

Hyvään tasapainoon vaaditaan näön, korvan tasapainoelinten, ihon tuntoaistin ja nivelten ja lihasten toimintojen yhteispeliä. Fyysinen aktiviteetti parantaa näitä kykyjä, ja epätasapainon riski pienenee samalla, kun kyky hallita epätasapainoa kasvaa. Jos kuitenkin kaatuu, kaatumisesta on lisäksi mahdollisuus selvitä huomattavasti paremmin ilman vakavaa vahinkoa, jos vartalo on voimakas.

Parhaan tuloksen aikaansaamiseksi...
...fyysisen aktiviteetin tulee tapahtua säännöllisesti ja kestää joka kerta jonkin aikaa. 30 minuuttia päivässä on hyvä alku. Henkilön, joka on enimmäkseen istunut pitkän aikaa, täytyy ehkäpä aluksi jakaa harjoitus useisiin lyhyisiin jaksoihin.

On hyvä ponnistella ja ajan myötä lisätä räsistusta esimerkiksi pidemmällä kävelyllä, nopeammalla vauhdilla, useammilla harjoituksilla ja raskaammilla painoilla.

Esimerkkejä hyvästä harjoituksesta
Luusto alkaa menettää voimaansa jo 30 vuoden iässä. Ajan myötä saattaa kehittyä luukato, ja etenkin naisilla se on yleinen ongelma. Fyysiset, kuormittavat aktiviteetit hidastavat luukadon etenemistä. Kävely, juoksu ja voimaharjoittelu ovat luustoa vahvistavia lajeja.

Tanssi, Tai Chi ja voimaharjoittelu parantavat tasapainoa. Vesivoimistelu ja uinti ovat turvallisia lajeja tasapaino-ongelmista kärsiville. Tällaista harjoittelua tulee täydentää luustoa vahvistavilla harjoituksilla. Lattian tömistely on yksi keino. Voimaharjoittelussa iällä ei ole mitään merkitystä – vaikutus on sama niin vanhemmilla kuin nuoremmillakin.



*Tasapainoharjoitukset
ovat aina hyviä...
...esimerkiksi kävelyn ja
sauvakävelyn lisäksi.*



Syö joka päivä
hedelmiä ja
kasviksia!

Vakaat jalat hyvällä ruokavaliolla

Vanhemmat ihmiset eivät aina koe janoa ja nälkää samalla tavalla kuin nuoremmat. Liian vähäinen nesteennauttiminen voi aiheuttaa huimausta ja siten lisätä kaatumisen riskiä. Jokaisella aterialla on hyvä juoda jotain, myös välipaloilla, vaikkei olisikaan janoinen.

Oikea ruoka pitää kehon liikkeessä
Kehon ravintoaineiden tarve on sama iästä riippumatta. Vaihteleva ja runsasravinteinen ruoka on tärkeää.

Luusto tarvitsee kalsiumia, jota on runsaasti meijerituotteissa, kuten maidossa, juustossa, jogurtissa ja raejuustossa. Vahvaan luustoon tarvitaan myös D-vitamiinia. Keho voi tuottaa sitä itse auringon säteiden avulla. Tämä kyky vähenee kuitenkin iän myötä, ja siksi D-vitamiinia on vanhetessa tärkeää saada

ruoasta. Rasvaiset kalat, kuten sardiini, silakka ja lohi, ovat hyviä D-vitamiinin lähteitä. Myös kananmunassa ja rikastetussa maidossa on hieman D-vitamiinia.

Elimistön energia- ja ravinnontarpeen turvaamiseksi on hyvä syödä joka päivä kolme pääateriaa: aamiainen, lounas ja päivällinen. Niiden välissä pitäisi syödä 2–3 välipalaa.

Tahaton painonlasku voi olla merkki siitä, että syöt liian vähän. Ota yhteyttä omalääkäriisi tai ravitsemusterapeuttiin, jotta saisit apua ja neuvoja syömiseesi.

” Iän myötä silmät vaativat entistä enemmän valoa. Yölamppu vähentää riskiä kaatua yöllisillä wc-käynneillä.

Hyvä uni antaa paremman tasapainon

Yö on kehon toipumisaikaa. Silloin se vahvistuu ja korjaantuu. Hyvät yöunet antavat tasapainoa sekä keholle että sielulle, ja ne voivat ehkäistä aamuhuimausta, josta monet kärsivät. 7–8 tunnin uni on riittävä useimmille aikuisille.

Aamuväsymys ei välttämättä tarkoita, että yöuni oli huonoa. Jos herätyskello soi syvänunen aikana, herääminen on yksinkertaisesti hieman vaikeampaa.

Raitis ilma, liikunta ja hyvä ruoka

Kaikki nämä tekijät vaikuttavat mahdollisuuksiin nukkua hyvin. Vatsan täyteen syöminen voi vaikeuttaa nukahtamista, kuten myös nälkäisenä sänkyyn meneminen. Kevyehkö iltapala hetkeä ennen vuoteeseen menoa helpottaa nukahtamista.

Nuku päiväunia säästeliäästi

Päiväunien ei tule kestää pidempään kuin 20–30 minuuttia, eikä nukkua kannata kovin myöhään. Yksi vinkki on pitää avainnippua kädessä. Jos vaipuu syvään uneen, pudottaa avainnipun ja herää, jolloin syvä uni säästyy yöhön.

VAIKEA NUKKUA?

Pysyvät rutiinit helpottavat nukahtamista. Himmenna valaistusta. Rauhoitu. Käy lämpimässä kylvyssä tai miellyttävässä suihkussa. Hyvä kirja helpottaa rentoutumista. Jos et kaikesta huolimatta nukahda, tai heräät etkä nukahda uudelleen, on parempi nousta ylös, juoda vaikkapa lasi lämmintä maitoa ja lukea hetken aikaa...





Liikunnan lopettaminen on aina liian aikaista!

Vuosien lisääntyessä useiden elinten toiminnat huononevat vähitellen. Mutta toimintoja voi korkeallakin iällä jopa parantaa, eikä vain säilyttää, säännöllisen fyysisen liikunnan myötä.

Joka toinen yli 50-vuotias nainen ja joka neljäs mies...

...saa luunmurtuman jäljellä olevana elinaikanaan. Kaatumisvahingoista on viime vuosina tullut entistä suurempi kansanterveysongelma.

Lannemurtuma on tavallinen kaatumisvamma. Ihmiselle tällainen murtuma merkitsee sekä kipua että toimintakyvyn heikkenemistä. Puolet lannemurtuman saaneista eivät saa koskaan samanlaista toimintakykyä kuin ennen kaatumista. Lisäksi pelko uudesta kaatumisesta voi rajoittaa elämää.

Tarkastamalla kotiolonsa ja pitämällä itsensä hyvässä kunnossa voi ehkäistä paljon inhimillistä kärsimystä.

Huonontunut muisti on yleinen vaiva

Mutta jos muistivaikkeudet alkavat haitata elämää, suositellaan ottamaan yhteyttä lääkäriin. Useiden dementia-sairauksien etenemistä voi hidastaa, jos niitä aletaan hoitaa ajoissa. Lisäksi vaiva voi johtua jostain muusta syystä, jota voidaan todennäköisesti hoitaa.

.....

Joka vuosi lähes 75 000 henkilöä joutuu sairaalaan kaatumisen seurauksena. Heistä lähes 50 000 on 65-vuotiaita tai vanhempia.

.....

Tärkein panos hyvinvointiin

Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikuntakyky heikkenee ja liikuntavammat lisääntyvät huomattavasti 75 ikävuoden jälkeen. Samalla tiedämme, että harjoittelu vaikuttaa vielä pitkään tämänkin jälkeen lisäämällä muun muassa liikuntakykyä ja yleistä hyvinvointia. Fyysinen aktiviteetti on tosiasiasa tärkein yksittäinen panos, joka lisää hyvinvointia – läpi elämän.

Hyvät neuvot eivät ole kalliita

Henkilöiden, joiden on vaikea liikkua nivel- tai sydänvaivoista tai muista ongelmista johtuen, tulee puhua lääkärin tai fysioterapeutin kanssa sopivasta liikuntamuodosta. Muutoin voi helposti joutua pahaan kierteeseen, joka johtaa uusiin ongelmiin. Nykyisin liikuntaa voidaan määrätä myös reseptillä.

Myös sosiaalinen verkosto merkitsee paljon

Sosiaalinen verkosto tarjoaa meille yhdessäoloa, joka virkistää ajattelukykyä ja aktiviteettimahdollisuuksia muiden kanssa. Vähintään yhtä tärkeää on sosiaalisen verkoston tarjoama turvallisuus: joku, joka voi auttaa, joku, joka pitää sinua vähän silmällä...

LISÄÄ FYYSISEN AKTIVITEETIN ETUJA

- Positiivinen vaikutus noin 30 sairauteen, muun muassa tyyppin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonitauteihin.
- Lievittää kipuja
- Vähentää stressiä ja masentuneisuutta
- Parantaa muistia ja unta.



Liikunta, raitis ilma ja hyvä ruoka vahvistavat immuunijärjestelmää.

Lääkkeet voivat vaikuttaa tasapainoon

”*Fyysinen aktiviteetti ja sosiaalinen kanssakäyminen voivat vähentää lääkkeiden tarvetta.*

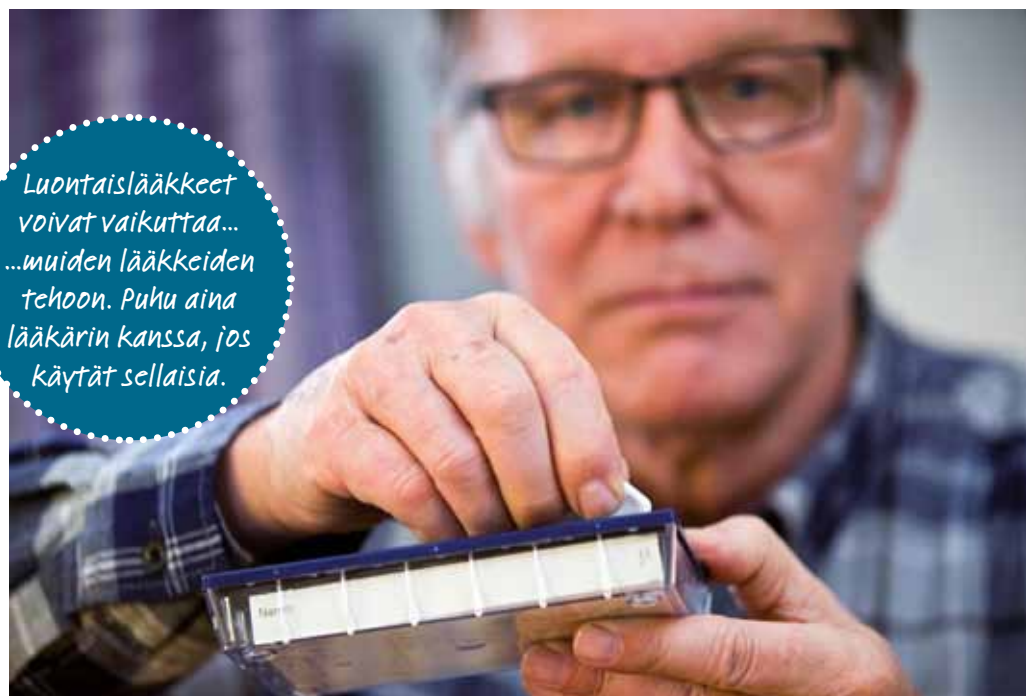
Samalla kun iän myötä eri elinten toiminnot muuttuvat, lääkeaineherkkyys voi lisääntyä. Vuosia ilman ongelmia käytetty lääke voi yhtäkkiä aiheuttaa vaivoja. On myös olemassa lääkeaineita, joilla on tasapainoon vaikuttava sivuvaikutus.

Lääkkeiden yhdistelmät voivat aiheuttaa epätoivotun vaikutuksen. Toinen ongelma on vanhusten lisääntynyt lääkitseminen. Sen johdosta syntyy yhä useammin ongelmia, jotka johtuvat lääkkeiden vaikutuksesta toisiinsa. Ole valppaana, jos vaivoja ilmenee. Annostusta tarvitsee ehkäpä pienentää tai

lääkitystä arvioida uudelleen.

Useita lääkkeitä käyttävällä tulee olla yksi lääkäri, jolla on lääkityksestä päävastuu. Säännöllisillä tarkastuksilla, joissa arvioidaan, pitääkö jokin lääke vaihtaa, lopettaa tai täydentää, ehkäistään kaatumisonnettomuuksia.

Samoja lääkkeitä, joilla on eri nimi. Monia lääkkeitä myydään eri nimillä, mikä lisää yliannostuksen riskiä. Jos kotonasi on monia lääkkeitä, ehkäpä eri lääkärien määräämiä, voi olla tarpeen tarkastaa, mitä vaikuttavia ainesosia ne sisältävät. Jos olet epävarma, on aina hyvä neuvotella lääkärin kanssa.



*Luontaislääkkeet
voivat vaikuttaa...
...muiden lääkkeiden
tehoon. Puhu aina
lääkärin kanssa, jos
käytät sellaisia.*

Täällä me kaadumme

Kotona. Tasaisella lattialla. Täällä useimmat kaatumiset tapahtuvat. Jos kynnykset haittaavat, ota ne pois. Liukkaamatot pysyvät paremmin paikoillaan, kun niiden alla on liukueste. Älä kiillota lattiaa, niistä tulee siitä huolimatta hienot. Kiinnitä lisäksi irtonaiset johdot seinään, ettei kenenkään tarvitse sotkeentua niihin ja kaatua.



Pidä usein tarvittavia tavaroita käden ulottuvilla

Kannettava puhelin on kätevä. Kun kotiin on sijoitettu useita kannettavia puhelimia, puhelimen saa helpommin käsiinsä ja vastaaminen on helpompaa. Keittiönkaapit ja komerot kannattaa järjestää siten, että usein käytettävät tavarat ovat edessä ja hyvällä korkeudella. Tukevat tikkaat, joissa on kahva, ovat hyvät silloin, kun tavaroita täytyy

ottaa korkealta. Pyydä joku avuksi, jos kiipeäminen ei tunnu turvalliselta!

Märällä lattialla liukastuu helposti

Kylpyhuoneen liukuestemattoja on nykyisin saatavana kaiken muotoisina ja trendikkään ja kivan värisinä. Kylpyammeesta on helpompi nousta kahvan avulla, ja kahvasta voi saada lisäturvaa suihkussa. Pidä saippua, shampoo ja pyyhe käden ulottuvilla.



Oikeat silmälasit oikeaan tilanteeseen

Lukulasit vaikeuttavat etäisyyden arvioimista, eikä niitä pidä käyttää kävellessä. Moniteholinssit voivat aiheuttaa kaatumisen riskin ulkona. Joillekin tavalliset silmälasit ovat kävelyllä paremmat.





*Liikunnan myötä
ruokahalu palasi.*



”Kaatuminen keittiössä ei ollut ensimmäinen kerta”

Aili kääntyi verhotanko kädessään astuakseen alas tuolilta, mutta turvallisen alastulon sijaan hän kaatui suin päin maahan.

– Löin pääni pöydän kulmaan ja laskeuduin pahasti vasemman olkapään päälle. Se päättyi ambulanssimatkaan sairaalaan.

Aili on aina ollut hoikka, ja miehen-sä kuoleman jälkeen hän laihtui vielä muutaman kilon. Jatkohoidon aikana hänen painonsa otettiin puheeksi.

– Sain tavata ravitsemusterapeutin. Kävimme läpi ruokailutottumukseni ja tulimme siihen tulokseen, etten saanut tarvitsemiä ravinteita ja että join liian vähän.

Kaatuminen keittiössä oli yksi monista kaatumisista, joita Ailille oli sattunut lyhyessä ajassa.

– Ravitsemusterapeutin mielestä ruokailutottumukseni olivat voineet vaikuttaa epätasapainooni. Luulin sen vain kuuluvan asiaan, sillä eihän tässä enää mitään nuorukaisia olla, Aili sanoo ja naurahtaa.

Koska silmälasit menivät kaatumisessa rikki, hänen oli käytävä myös optikolla.

– Siellä sain kuulla, miten hölmöä oli kiivetä tuolille lukulasit päässä. No, mutta nyt minulla on joka tapauksessa uudet tyylikkäävät lasit.

Aili muutti ruokailutottumuksiaan ja alkoi liikkua säännöllisesti.

– Liikunnan myötä ruokahalu palasi. Otan nykyisin aina mukaani lasin vettä, kun istun lukemaan tai tekemään jotain. Ja tähän asti olen pysynyt jaloillani.

Minne otan yhteyttä?

TÄTÄ TARVITSEN

Yhteyden johonkin eläkeläisliittoon

OTA YHTEYTTÄ

PRO, Pensionärernas Riksorganisation
Puhelin: 08-701 67 00, www.pro.se

RPG, Riksförbundet Pensionärgemenskap
Puhelin: 08-597 604 20, www.rpg.org.se

SKPF, Svenska KommunalPensionärernas förbund
Puhelin: 010-442 74 60, www.skpf.se

SPF, Sveriges Pensionärsförbund
Puhelin: 08-692 32 50, www.spf.se

SPRF, Svenska Pensionärers Riksförbund
Puhelin: 08-702 28 80, www.sprf.se

Tietää, mitä minun pitää tehdä, jos olen ottanut liikaa lääkettä

Giftinformationscentralen (Myrkytystietokeskus)
Puhelin: 08-33 12 31
www.giftinformation.se

Vastauksen hoitoon liittyvään kysymykseen

Sjukvårdsrådgivningen (Sairaanhoidon neuvontapalvelu). Puhelin: 1177, www.1177.se

Apua hehkulampun, verhojen, paristojen jne. vaihtoon

Monet kunnat tarjoavat Fixartjänst palvelua, joka voi auttaa tällaisissa asioissa. Soita kuntaan.

Paikan, jossa tavata muita

Ota yhteyttä kuntaasi ja kysy sopivasta tapaa mispaikasta/seniorikeskuksesta/yhdistyksestä ja senioreille tarkoitetuista hankkeista. Seurakunta/kirkko.

Hoitoa, ravitsemusterapeutin, fysioterapeutin

Terveyskeskus/omälääkäri

Selvyyttä lääkkeistä

www.kollpalakemedel.se

Ambulanssi, päivystävä pappi

SOS Alarm - hätänumero
Puhelin: 112



Älä anna muistojen haihtua savuna ilmaan



Asiat muuttuvat. Se mikä toimi eilen, ei ehkä toimi tänään. Joka vuosi Ruotsissa palaa 6 000 kotia. Rakkaat muistot haihtuvat savuna ilmaan. Kodeista tulee asuinkelvottomia, useista pitkäksi ajaksi tai ehkä ikuisesti. On kuitenkin melko helppoa muuttaa kotinsa ja toimintansa paloturvallisemmaksi.



Kaikkien pitäisi silloin
tällöin toimia itse
palotarkastajana.

Monet palot alkavat keittiöstä

Se alkaa usein tyhjästä levyllä olevasta kattilasta. Jos on huono tuuri, tuli voi levitä liesituulettimeen, joka voi syttyä kunnolla, jos sieltä ei ole poistettu vanhaa rasvaa. Liesituulettimen säännöllinen puhdistus pienentää paloriskiä, samoin kuin se, ettei pidä liedessä lehtiä tai muuta palavaa. Niin kutsuttu liesivahti voi auttaa sulkemaan liedessä, jos unohdat sen päälle.

Kynttilät kohottavat tunnelmaa

Mutta jos kynttilät ovat liian lähellä verhoja tai helposti syttyviä kynttiläkoristeita, tunnelma voi olla yhtä nopeasti pilalla. Palamattomasta materiaalista valmistettu kynttelikkö turvallisen matkan päässä helposti palavista esineistä on turvallisempi vaihtoehto. Muista, ettet jätä kynttilöitä koskaan valvomatta. Nykyisin on myös olemassa paristokäyttöisiä kynttilöitä vaihtoehtona sille, joka haluaa huolettomasti nauttia tunnelmasta.

Tavallisin tulipalokuolemien syy on sängyssä tupakointi

Monien on helppo torkahtaa. Siksi ei pidä koskaan tupakoida paikassa, jossa on riski nukahtaa. On hyvä pitää vesilasia lähellä, jos sattuu tiputtamaan tupakan tai kytevästä tulipäähän. Tupakka-essu voi lisätä monien turvallisuutta entisestään. Tuhkat on hyvä kastella, ennen kuin ne heitetään roskiin.

Vanha leivänpaahdin...

...on yllättäen jo 20 vuotta vanha, ja sen johto saattaa olla kulunut. Silloin on aika investoida uuteen, ja mahdollisesti



tarkastaa myös muut kodin laitteet. Osa lamppuista tulee todella kuumiksi. Siksi on tärkeää, etteivät lamput ole vaarassa osua palaviin esineisiin. Älä siis peitä lamppuja ja huolehdi siitä, etteivät ne kaadu sänkyyn tai vastaavaan.

Myös muut sähkölaitteet voivat lämmetä. Sulje sellaiset laitteet, kun niitä ei käytetä. Vältä myös niiden lataamista sängyssä, nojatuolissa tai sohvalla.

Tavallisin tulipalokuolemien syy on sängyssä tupakointi.



HUONOKUULOISILLE...

*...on olemassa palohälyttimiä,
jotka voi kytkeä salamavaloon, tai
yksikköjä, joissa on värinäähälytin.
Palohälytin voidaan kytkeä myös
turvahälyttimeen.*

Todella hyvä olla olemassa

Useimmilla on palohälytin

Mutta monet unohtavat, että sen toimivuus täytyy tarkastaa tasaisin väliajoin, ja etenkin, jos on ollut pidemmän aikaa pois kotoa. Testinappulaan ylettyy helposti jollain pitkällä esineellä, esimerkiksi kävelysauvalla tai pitkällä kenkälusikalla. Vaihda paristot tarvittaessa ja pidä kotona mielellään varaparistoja.

Ei ole koskaan väärin omistaa useampaa

Palohälyttimiä suositellaan vähintään yksi jokaiseen kerrokseen. Paras sijoituspaikka on makuuhuoneessa tai sen lähettyvillä. Tärkeää on, että palohälytimen kuulee kodissa kaikkialla.

On olemassa palohälyttimiä, jotka voi kytkeä toisiinsa, niin että esimerkiksi yläkerran palohälytin hälyttää, jos kellarissa palaa. Sellaisia voivat myös lähekkäin asuvat naapurukset käyttää.



Muut varusteet

6 kilon jauhesammutin tulee sisältyä omaan palotorjuntaan, kuten myös sammutuspeitto. Ne tulee sijoittaa siten, että niihin pääsee tarpeen tullen nopeasti ja helposti käsiksi. On hyvä opetella, miten niitä käytetään. Jos jonain päivänä syttyy tulipalo, jokainen sekunti on kallis.

MUUTAMA NOPEA VINKKI

- Tarkista säännöllisesti, että palohälytin toimii.
- Kotona on hyvä olla käsisammutin (suositus on 6 kg:n jauhesammutin).
- Kynttilät kannattaa sytyttää sytyttimellä, sillä se sammuu, jos sen pudottaa.

Apua, tulipalo!

Pelasta–Varoita–Hälytä–Sammuta

Tämä loru voi pelastaa sekä henkiä että omaisuutta. Opettele se! Stressaavassa tilanteessa voi olla vaikeaa ajatella selkeästi. Jos osaa lorun kunnolla, on suuremmat mahdollisuudet toimia oikein onnettomuuden osuessa kohdalle.

Pelasta itsesi ja lähelläsi olevat ihmiset.

Varoita muita, jotka voivat olla vaarassa.

Hälytä palokunta hätänumerosta 112.

Sammuta palo, jos se on mahdollista ilman hengen tai terveyden vaarantamista.

Pienet tulipalot pystyy useimmiten sammuttamaan itse

Kattilapalo sammutetaan yksinkertaisesti panemalla kansi päälle. Älä ikinä yritä sammuttaa liedellä olevaa tulipaloa vedellä, sillä jos rasva palaa, tuli voi ”räjähtää”.

Sammutuspeitteellä ja vaahtosammuttimella tukahdutetaan tuli laitteista ja muista palavista esineistä.

Savu on hengenvaarallista

Muutama hengenveto saattaa riittää tajunnan menettämiseen. Jos tulipaloa ei ole mahdollista sammuttaa, on hankkiduttava turvaan. Matkalla on tärkeää sulkea kaikki ovet, ettei savu ja tuli leviä niin helposti.

Jos porraskäytävässä on savua

Silloin on parasta jäädä asuntoon, soittaa hätänumeroon 112 ja odottaa apua. Asunto pysyy tavallisesti tulelta suojassa tunnin ajan.



VAARAVYÖHYKKEELLÄ

Tulipalon tai tulipalossa kuoleminen riski kasvaa iän myötä. Tämä voi esimerkiksi johtua siitä, että tulipaloa on vaikeampi havaita ajoissa ja käsitellä sitä. Noin 120:stä vuosittain tulipaloissa kuolleesta puolet on yli 65-vuotiaita.

”*Opin yhden asian,
nimittäin sen,
ettei ruokaa pidä
koskaan jättää valvo-
matta liedelle.*”



”Olipa minulla onnea, kun he olivat niin lähellä...”

Sonja on pirteä ja iloinen 73-vuotias. Mutta auto-onnettomuuden jälkeen hänen on ollut vaikea nousta ylös kaatumisen jälkeen, ja siksi hänellä on turvahälytin osana kotipalvelua. Eräänä päivänä hän oli valmistamassa lounasta, kun puhelin soi.

– Se oli sisareni, Sollan. Emme olleet jutelleet vähään aikaan ja ilahduin suunnattomasti. Sollan puhui ja minä unohdin ruoanlaiton.

Puhelun jälkeen Sonja tunsu olonsa väsyneeksi, vajosi nojatuoliin ja nukahti. Hän ei huomannut, että kattila kuivui kuumalla liedellä, eikä kuullut myöskään palohälytintä, koska oli otanut kuulolaitteen pois.

Palohälytin on kytketty Sonjan turvahälyttimeen, ja siksi hälytys meni suoraan hälytyskeskukseen, josta häneen yritettiin saada yhteyttä. Kun he eivät saaneet yhteyttä, he lähettivät paikalle lähellä olevia kotipalvelutyöntekijöitä. He soittivat myös hätänumeroon 112.

– Kun kotipalvelu saapui paikalle, kattilassa paloi, mutta he sammuttivat lieden ja onnistuivat tukahduttamaan tulen sammutuspeitollani. Olipa minulla onnea, kun he olivat niin lähellä. Uskallan tuskin ajatella, mitä muutoin olisi tapahtunut.

Tämän tapahtuman jälkeen Sonjalle asennettiin liesivahti. Ja hänellä aina mukana oleva turvahälytin varustettiin värinäähälytyksellä, joka on liitetty palohälyttimeen.

– Opin yhden asian, nimittäin sen, ettei ruokaa pidä koskaan jättää valvomatta liedelle. Nykyisin minulla on myös asunnossa useissa paikoissa kannettavia puhelimia, ja aina yksi keittiössä!

Minne otan yhteyttä?

TÄTÄ TARVITSEN

Apuvälineet

Tietää lisää palotorjunnasta

Tehdä hälytyksen tulipalosta

Tietää lisää sähkölaitteista
ja – asennuksista

OTA YHTEYTTÄ

Kunta tai maakäräjät
terveyskeskuksen kautta

Kunnan pelastuspavelu,
HUOM! älä soita hätänumeroon.

Soita numeroon 112

Elsäkerhetsverket
(sähkötarkastuslaitos),
puhelin 0550-851 00



Turvallisesti liikenteessä

Näkyvyyttä huonontava pimeys ja sää, liukkaus, epätasainen alusta – on monia tekijöitä, jotka vaikuttavat mahdollisuuksiimme liikkua ulkona turvallisesti. Positiivista on se, että monia ongelmia voi välttää melko yksinkertaisin keinoin.

Mahdollisuus lähteä kotoaan hoitamaan asioita, tai vain haukkaamaan raitista ilmaa ja liikkumaan, on itsenäisen elämän, hyvän terveyden ja elämänlaadun edellytys. Että lisäksi voi liikkua ulkona turvallisesti ja vaarattomasti, on luonnollisesti etu.

Se joka näkyy, on olemassa!

Kaikki autoa ajavat tietävät, miten jo hämärtyessä voi olla vaikeaa nähdä jalankulkijoita. Ja mitä ”sekavampi” liikenneympäristö on, sitä helpompi voi olla näkemättä esimerkiksi suojatiellä katua ylittämässä olevaa henkilöä. Useimmat jalankulkijoille tapahtuvat liikenneonnettomuudet tapahtuvat ilta-aikaan kaupungeissa – alhaisista nopeuksista ja valaistuksista teistä huolimatta, ja vaikka ulkona liikkuu silloin vähemmän ihmisiä.

Ratkaisu on yksinkertainen – on vain huolehdittava omasta näkyvyydestään! Ja tarkkailla ympärillä olevaa liikennettä.

SUURIN RISKI KÄVELIJÖILLÄ JA PYÖRÄILIJÖILLÄ

Tilastojen mukaan suojaamattomalla henkilöllä on suurin riski loukkaantua liikenteessä, kun on täyttänyt 65 vuotta. Tämän ikäryhmän liikennevahinkoon joutuneista runsaat 60 prosenttia on kävelijöitä tai pyöräilijöitä.



*Heijastimet ovat tuotettavaa –
vaihda ne usein!*

Parhaiten näkyy se, jolla on heijastinliivi

Yhä useammat ulkona hämärässä ja pimeässä liikkuvat käyttävät heijastinliiviä. Tavalliset heijastimet näkyvät parhaiten, kun ne ovat matalalla ja liikkeessä, eli käsien ja jalkojen alaosissa. Ja ne ovat yhtä käyttökelpoisia kävelyllä elokuisena iltana kuin talvikaudellakin.

Pyörä – mitä laki sanoo?

Pimeällä käytettävässä pyörässä tulee olla edessä lamppu, jossa on joko valkoinen tai keltainen valo, takana lamppu, jossa on kiinteä tai vilkkuva punainen valo, ja oranssinkeltaiset tai valkoiset sivuheijastimet. Lisäksi pyörässä tulee olla edessä valkoinen heijastin ja takana punainen. Monet valmistajat laittavat ne lamppuihin, jolloin ei tarvita lisäheijastimia. Lisää toimiva soittokello, niin pyörä on varusteltu täysin lain mukaisesti. Samat lakivaatimukset koskevat myös

sähköpyörätuoleja, sähköskoottereita ja vastaavia ajoneuvoja.

Ei ainoastaan emäntä ja isäntä

Karkaava koira, pyöräilijä, joka ei näe hihnaa pimeässä, isäntä tai emäntä, joka ei ehdi reagoida – tämä voi päättyä ikävään onnettomuuteen. Nykyisin myös koirille on tarjolla heijastinliivejä. Ja heijastinhihnan avulla turvallisuus lisääntyy vielä hieman lisää.

OTA TASKULAMPPU MUKAAN...

...jos kävelet pitkin tietä, jossa on erityisen tärkeä näkyä hyvin. Jos haluaa pitää kädet vapaina, otsalamppu on vähintään yhtä hyvä vaihtoehto.



Turvallisesti eteenpäin – uhat ja mahdollisuudet

Alusta

Joka vuosi noin 150 000 henkilöä loukkaantuu ulkona alustan johdosta. Monet onnettomuudet johtuvat liukkaudesta, mutta kyse voi olla myös haljenneesta asfaltista, laattojen reunoista ja katukivistä, jotka nousevat odottamattomasti ylös. Monet kaatuneista ja itsensä satuttaneista ovat valitettavasti terveitä, aktiivisia vanhuksia, jotka liikkuvat paljon ulkona.

Kulje turvallisemmin oikeilla varusteilla

Sateen kastelema maa, märät lehdet, muta, lumi ja jää lisäävät liukastumisriskiä. Kengät, joissa on laadukas karkeakuvioinen pohja, vähentävät riskiä. Kun kenkiin kiinnittää liukuesteet, pito lumisella ja jäisellä alustalla paranee entistään. Eläkeläiset voivat lisäksi usein nauttia siitä mahdollisuudesta, että yksinkertaisesti siirtävät ulos lähtöä, kunnes kävelytiet on aurruttu ja hiekoitettu.

Kävelysauvat eivät ole vain erinomainen liikuntaväline, ne antavat myös hyvää tukea kävelyn. Talviaikaan kumitassu vaihdetaan piikkeihin. Sama koskee keppejä ja kainalosauvoja. Yhtä tärkeää on laittaa tulpat takaisin, kun lumi ja jää ovat poissa.

Kävelysauvat eivät ole vain erinomainen liikuntaväline, ne antavat myös hyvää tukea kävelyn.

EI ILMAN KYPÄRÄÄ!

Pyöräilykypärä ei ole lain mukaan aikuisilla pakollinen, mutta nykyään useimmat pitävät sitä itsestään selvyytenä. Turvallisuutta lisäävät myös pyörän ohjaustangossa ja polkimissa olevat hyvät liukuesteet ja kunnolla kiristetyt ketjut.



” Joka vuosi noin 150 000 henkilöä loukkaantuu ulkona alustan johdosta.



LIUKUESTEITÄ EI SAA KÄYTTÄÄ SISÄTILOISSA

Toisaalta ne luistavat joillain alustoilla, toisaalta ne pilaavat lattiat. Jos lähikaupan sisääntulossa ei ole istumapaikkaa, jossa liukuesteet voisi ottaa pois, asiasta kannattaa mainita henkilökunnalle.

Löydä salakuopat ja raportoi niistä!

Monet jakavat vastuun turvallisesta ulkoympäristöstä: kiinteistönomistajat, kunta ja liikennelaitos. Älä epäröi ottaa heihin yhteyttä huomauttaaksesi asioista, jotka merkitsevät vaaraa kävelijöille ja muille liikennöijille, tai jättää yleistä parannusehdotusta. Vastuuhenkilöt voivat usein yksinkertaisin keinoin puuttua moniin asioihin, kunhan he tietävät asiasta. Toiset tapaukset he saattavat ottaa huomioon tulevaisuuden suunnittelussa.

Muutamia silmällä pidettäviä asioita

Sojottavat oksat, jotka peittävät näkymän ja estävät vapaan kulun kävely- tai pyörätiellä, voivat olla riski. Korkeat pensasaidat, jotka peittävät ulosmenotien näkymän, voivat myös muodostaa vaaran.

Erilliset kävely- ja pyörätiet sekä suojateillä olevat hidasteet lisäävät liikenteen turvallisuutta. Kävelyteiden, sisäpihojen ja sisäänkäyntien toimiva ja tyydyttävä valaistus ovat myös turvallisuuskäsitteitä.

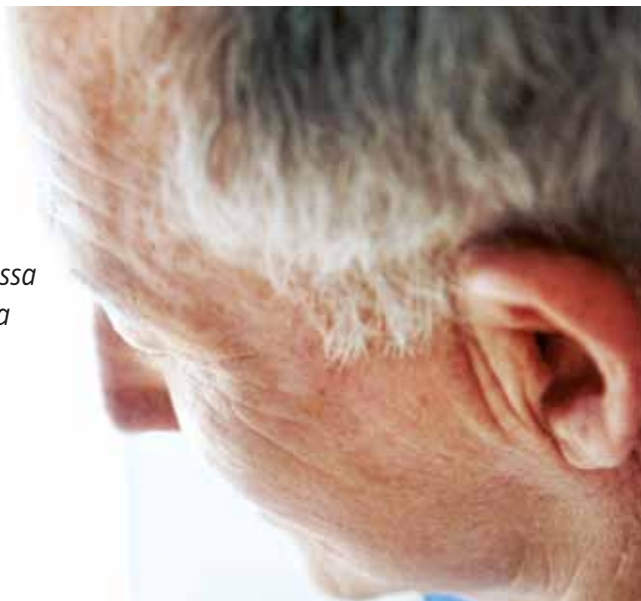
Monet vanhukset voivat tarvita paikan, jossa istua ja lepuuttaa jalkojaan, mikä kannattaa myös huomioida turvallisuuskäsitteestä.



Toimiva ja tyydyttävä valaistus on myös turvallisuuskäsitteitä.



Onni onnettomuudessa oli, että olin matkalla ortopedin luokse.



”Pelkäsin, että bussi jatkaa matkaa”

Yöllä oli satanut runsaasti lunta. Kaupunki oli peittynyt kauniiseen valkoiseen peitteeseen, kun Josef varhain seuraavana aamuna lähti vaimonsa Fehimen kanssa ortopedille hoidattamaan kipeää olkapäätänsä.

– Asumme lähellä sairaalaa, ja jos ei olisi satanut lunta, olisimme kävelleet sinne, mutta nyt tuntui varmemmalta mennä bussilla.

Sinä päivänä heillä oli kuitenkin epäonnea. Sairaalan bussipysäkillä Josef astui ulos bussista hieman liian nopeasti, liukastui ja hänen jalkansa jäi bussin ja pysäkin reunan väliin.

– Pelkäsin, että bussi jatkaa matkaa. Me nimittäin nousimme viimeisinä kyydistä.

Kuljettaja näki kuitenkin tapahtuman ja auttoi Josefia pääsemään irti. Fehimen tukemana hän linkutti sairaalaan.

– Lääkärimme Annika näytti hieman

hämmästyneeltä, kun näytin hänelle jalkaani, sillä meidän oli tarkoitus puhua olkapäästä. Onni onnettomuudessa oli, että olin matkalla ortopedin luokse.

Annika tutki jalan ja totesi, että se oli lievästi nyrjähtänyt.

– Hän sanoi, että minulla oli onnea ja että hän odotti, että työpäivästä tulee kiireinen liukkaasta kelistä johtuen.

Annikalla itsellään oli ollut työmatkalla liukuesteet, ja hän antoi vihjeitä hyvistä malleista.

– Oli typerää pukea lumikelillä pikkukengät jalkaan talvikenkien sijaan. Menimme joka tapauksessa suoraan sairaalasta ostamaan meille molemmille liukuesteet.

Minne otan yhteyttä?

TÄTÄ TARVITSEN

Ilmoittaa rikkiinäisestä
lampusta, huonosta
asfaltista jne.

Kävelysauvat

Liukuesteet

Ilmoittaa onnettomuudesta

OTA YHTEYTTÄ

Kiinteistönomistaja, jos
on kyse omasta pihastasi.
Kunta, jos on kyse
julkisesta paikasta.

Esimerkiksi urheilukauppa

Esimerkiksi apteekki

Soita numeroon 112



Estä rikokset

Ruotsalaiset pitävät maataan turvallisena, minkä Rikoksentorjunta-neuvoston (Brottsförebyggande rådet) turvallisuustutkimukset osoittavat. Olonsa turvallisiksi tuntevilla on myös tilastot puolellaan – useimmat meistä eivät koskaan joudu rikoksen uhriksi. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei tarvitsisi olla varovainen. Päinvastoin! Järkevästi itsensä suojeleminen vaikuttaa siihen, että vanhukset eivät ole niin suuressa vaarassa joutua rikoksen uhreiksi kuin he luulevat olevansa.

Kodin voi suojata tunkeilijoilta hyvien naapureiden, käytännöllisten apuvälineiden ja monien yksinkertaisten keinojen avulla.

Asunnon heikot kohdat

Varkaat kulkevat tavallisesti ikkunoista ja parvekkeenovesta, koska niiden lukot ovat usein puutteellisia. Kunnolliset lukot ja murtosuojatapid tekevät murtautumisesta vaikeampaa.

Kun ulko-ovessa on lisäksi häirtalukko, ovesta tulee entistä murronekestävämpi. Ikkunoita ja häirtalukkoja ei kuitenkaan pidä lukita kotona

ollessaan, sillä tulipalon syttyessä on päästävä nopeasti ulos.

Oviketju tai ovisalpa tekevät oven avaamisesta tuntemattomille turvallisempaa. Ovisilmä voi myös olla hyvä olla olemassa. Nykyisin on olemassa elektronisia ovisilmiä, jotka näyttävät näytöltä, kuka ovikelloa soittaa. Näytön voi sijoittaa sopivimpaan paikkaan, esimerkiksi makuuhuoneeseen.

Ovisilmän, oviketjun, lukon ja muut varusteet tulee antaa ammattimaisen lukkosepän asennettavaksi.





TAVALLISIMMAT VANHUKSIIN KOHDISTUVAT RIKOKSET

Varkaus ja murto muodostavat noin 40 prosenttia kaikista tehdystä rikoksesta. Tämä näkyy myös vanhuksiin kohdistuneiden rikosten tilastoissa, joissa taskuvarkaus, laukkuvarkaus ja varkaus asunnosta ovat tavallisimpia.

Leikisti kotona

Ajastimen avulla käynnistyvä radio, ulkona roikkuvat pyykit ja esillä olevat tavarat voivat saada varkaan epävarmaksi siitä, onko joku kotona vai ei. Postin edelleen lähettäminen, lehti-ilauksen keskeyttäminen tai joku, joka auttaa tyhjentämään postilaatikkoo, on aina hyvä ajatus. Ystävä tai naapuri, joka leikkaa ruohon, luo lumet, pysäköi autonsa talon lähelle ja mielellään myös siirtelee tavaroita, antaa myös vaikutelman asutusta kodista.

Talossa on joku!

Jos kaikista varotoimista huolimatta kotiin tullessaan epäilee, että joku on sisällä, ei pidä itse mennä sisään. Jos sattuu näkemään sisään tunkeutuneen henkilön, henkilöstä on hyvä yrittää panna merkille mahdollisimman hyvä

tuntomerkki, eikä koskea mihinkään, mihin hän on koskenut – näin poliisiin on helpompi saada varas kiinni.

Jos on kaukaa viisas ja valokuvaa arvoesineensä, on helpompi saada ne takaisin ja lisäksi suuremmat mahdollisuudet saada vakuutusyhtiöltään oikea korvaus.

Valoisa ”näyttämö” pelottaa varasta Ovien vieressä oleva ulkovalo, mielellään liiketunnistimella varustettu, vaikeuttaa varkaan rauhallista työskentelyä. Nosta sisään tai lukitse tikapuut ja muut välineet, joita voi käyttää sisään murtautumiseen.



Älä sorru petkuttajan juoniin



Älä anna koodeja ja tilinumeroita puhelimessa, sähköpostissa tai internetissä. Millään pankeilla tai muilla vakavasti otettavilla toimijoilla ei ole asiakaskontakteissaan sellaisia toimintatapoja.

Hyvä ohje on myös, ettei koskaan solmi sopimuksia puhelimessa, jos tuntee olonsa yhtään epävarmaksi. Sama koskee ovimyyniä.

Voisinko saada lasin vettä?

Varkaat huijaavat itsensä usein sisään esittämällä jotain toista tai pyytämällä palvelusta.

Kotipalvelun ja sairaanhoidon henkilökunnan tulee aina todistaa

henkilöllisyytensä.

Vuokranantajan tulee ilmoittaa etukäteen palkkaamiensa työ- ja huoltomiesten saapumisesta. Itse tilattujen työmiesten tulee antaa sekä hyvät referenssit että F-verokortti, ja lisäksi heidän on suostuttava allekirjoittamaan kirjallinen sopimus hinnasta ennen työn aloittamista.

Älä säilytä käsilaukkuja ja muuta arvokasta avoimesti eteisessä.

.....
*Ei käytössä olevia arvoesineitä tulee
mieluiten säilyttää tallelokerossa.*
.....





Päällekkarkaukset ovat epätavallisia

Rikostilastot osoittavat, että vanhuk-
silla on suhteellisen pieni riski joutua
rikoksen uhriksi. Siitä he ovat kuiten-
kin nimenomaan huolissaan. Tuntemat-
oman henkilön päällekkarkauksen riski
yleisellä paikalla on äärettömän pieni.

Jos kuitenkin joutuu pahoinpidel-
lyksi tai loukkaantuu rikoksen yhtey-
dessä, on tärkeää, että lääkäri tai poliisi
dokumentoi vamman. Dokumentaatiota
voidaan käyttää todisteena mahdolis-
essa oikeudenkäynnissä ja korvauksen
saamiseksi vakuutusyhtiöltä.

Tappava väkivalta on harvinaista ja
tapahtuu useimmiten kotona. Yli 70
prosenttiin tapauksista liittyy tuttu
henkilö.



FIKSUSTI KAUPUNGISSA

- Pidä lompakko suljetussa käsi-
laukussa. Yksi vinkki on kiinnittää
lompakko laukkuun kumilenkillä.
- Ole erityisen valpas tungoksessa.
- Nosta rahaa tutun ihmisen
seurassa.
- Älä koskaan pidä runsaasti
käteistä mukana.
- Älä pidä kultakaulakoruja näkyvillä.
- Pidä silmälasit taskussa, niin että
saat ne käsiisi avaamatta laukkua.
- Jos joku nappaa laukkusi:
päästä irti!
- Kieltäydy, jos joku tuntematon
tarjoaa apua kassien ja laukkujen
kanssa.



” Minusta huijatuksi tuleminen tuntuu pahimmalta.

”Kuka tietää, mitä muuta he ujuttivat laukkuihinsa”

– Palaan 11 aikaan, Berit sanoi ja kiiruhti ulos. Erik istuutui keittiönpyödyän ääreen kahvikupin kanssa ja oli juuri avannut lehden, kun ovikello soi.

Ulkona seisojaksi noin 30-vuotias mies ja nainen työvaatteisiin pukeutuneina. He sanoivat tarkastavansa talon pattereiden termostaatit, ja Erik päästi heidät sisään.

– Minulla ei ollut mitään syytä epäillä heitä, sillä he vaikuttivat niin mukavilta ja luotettavilta. Vuokranantaja tosin yleensä ilmoittaa, kun töitä tehdään, mutta ajattelin, että tiedotus oli mennyt meiltä jostain syystä ohi, Erik kertoo.

Työmiehet tutkivat termostaatteja kumpikin omissa huoneissaan, kiittivät sitten ja lähtivät asunnosta.

Hetkeä myöhemmin Berit tuli uudestaan kampauksessaan kotiin vaihtamaan

vaatteita teatterilounasta varten, ja huomasi, että hänen korunsa olivat poissa. Myös rahat ja kello olivat kadonneet.

– Kuka tietää, mitä muuta he ujuttivat laukkuihinsa. On vaikeaa muistaa jälkikäteen, mitä kaikkea meillä on, Erik sanoo.

– Olisi ollut helpompaa, jos olisimme kuvanneet arvoesineet, mutta sitä emme olleet tulleet ajatelleeksi. Berit on todella harmissaan varastetuista koruista. Minusta huijatuksi tuleminen tuntuu pahimmalta. Miten saatoinkin olla niin tyhmä? Miksen soittanut vuokranantajalle tarkastuspuhelua?

Minne otan yhteyttä?

TÄTÄ TARVITSEN

Tietää, miten rikoksilta voi suojautua

Murtosuojaus oviin ja ikkunoihin

Ilmoittaa käynnissä olevasta rikoksesta

Ilmoittaa jo tehdystä rikoksesta

Apua, neuvoa tai jonkun jonka kanssa puhua itseeni tai läheiseeni kohdistuvista uhista tai rikoksista.

Tietää lisää, miten suojautua varkauksilta

Saadakseni yhteyden myyjään

Sulkea pankki-kortin

OTA YHTEYTTÄ

Brottsförebyggande rådet
(Rikksentorjuntaneuvosto)
puhelin: 08-401 87 00, www.bra.se

Kiinteistönomistaja, lukkoseppä

Soita numeroon 112

Poliisille, numeroon: 114 14. Jotkut rikokset voi ilmoittaa osoitteessa www.polisen.se

Brottsofferjouren (Rikosuhripäivystys), löydät lähimmän osoitteesta www.boj.se
Rikosuhripäivystyksen puhelinkeskus: 0200-21 20 19

Kvinnofridslinjen (Naisten turvapuhelin), puhelin: 020-50 50 50
www.kvinnofridslinjen.se

Kunnan sosiaalipäivystys (Socialjouren)

Stöldskyddsföreningen
(Varkaussuojayhdistys)
puhelin: 0771-773 773
www.stoldskyddsforeningen.se

Kuluttajavirasto (Konsumentverket)
puhelin: 0771-42 33 00
www.konsumentverket.se
Kunnan kuluttajaneuvoja

Oma pankki



jokaisen kappaleen lopussa olevat kertomukset eivät ole todellisia, mutta ne perustuvat tutkimuksiin, joista olemme saaneet tietää tavallisista riskeistä ja vahinkojen syistä ja tilastoista.

MBS – Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (Yhteiskuntasuojan ja valmiuden virasto)

MSB kehittää yhdessä muiden kanssa yksilön ja yhteiskunnan kykyä ehkäistä ja käsitellä onnettomuuksia ja kriisejä ja oppia niistä. MSB työskentelee jakamalla tietoa, tukemalla, kouluttamalla, harjoittamalla, sääntelemällä, tarkkailemalla sekä oman operatiivisen työnsä avulla läheisessä yhteistyössä kuntien, maakäräjien, viranomaisten, yritysten ja organisaatioiden kanssa. Tavoitteena on tehdä yhteiskunnan kaikista tasoista turvallisempia – paikallisista maailmanlaajuisiin.

DinSäkerhet.se

DinSäkerhet.se on MSB:n verkkosivusto, joka käsittelee yksityishenkilöiden riskejä ja turvallisuutta. Täällä on tietoa, videoita, tarkastuslistoja ja vinkkejä, jotka koskevat sinun turvallisuuttasi ja terveyttäsi. Lisätietoa osoitteesta DinSäkerhet.se/65plus.

ICE* – Hyvä asia, jos sinulle tapahtuu jotain

Talleta lähiomaisesti kännykkäsi osoitekirjaan nimellä ICE. Silloin heidät tavoittaa nopeasti, jos sinut löydetään äkillisesti loukkaantuneena tai sairaana, etkä voi puhua. Jos puhelin täytyy avata salasanalla joka kerta, kun sitä käytetään, tämä toiminto ei onnistu.

1. Lisää puhelimen osoitekirjaan uusi yhteyshenkilö.
2. Kirjoita ICE ja sen perään mikä on suhteesi kyseiseen henkilöön, esimerkiksi puoliso, tämän nimi ja sitten puhelinnumero.
3. Tallenna uusi yhteystieto.

*ICE = In Case of Emergency (Hätätilanteessa)

Lisätietoa sivuilta DinSäkerhet.se/ICE

Soita 113 13 – kun on kyse vakavasta onnettomuudesta tai kriisistä

Maaliskuusta 2013 alkaen tulee käyttöön kansallinen tiedotusnumero. Numeroon 113 13 voi soittaa ja kertoa tai saada tietoa vakavasta onnettomuudesta tai yhteiskunnan kriisistä. joka on jatkossakin se numero, jota tulee käyttää äkillisissä hätätilanteissa.



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

Yhteistyössä:



SENIORER I TIDEN
INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET



RÄDDNINGSTJÄNSTERNA



BORÅS STAD



PRO



TRAFIKVERKET

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB)

651 81 Karlstad

Puh 0771-240 240. www.msb.se

Julkaisunumero MSB497. ISBN 978-91-7383-294-6