



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

LÄTTLÄST SVENSKA

Lev säkert i vardagen

Tips och råd för dig som är äldre!

Lev säkert i vardagen
Tips och råd för dig som är äldre!

Kontaktperson: Inger Mörk
Telefon: 010-240 53 01
E-post: inger.mork@msb.se

Grafisk form och produktion: Jerhammar & Co Reklambyrå
Redaktör: Monika Andersson
Lättläst-skribent: Maria O'Donnell, Ida Andersen
Foto: Johan Eklund (omslag , sid 3, 6, 7, 12, 13, 16, 19, 22, 23, 24, 29, 31)
iStockphoto (sid 5, 9, 11, 14, 24, 25, 26, 28, 30, 32)
Future Imagebank (sid 8, 10, 20)
Shutterstock (sid 17)
Mostphotos (sid 18)
Tryck: Danagårds Litho 2012

Publ. nr: MSB496
ISBN: 978-91-7383-293-9



Lev säkert i vardagen

Tips och råd för dig som är äldre

En del människor vill inte veta hur man kan leva säkert i vardagen. De säger att man inte kan gå omkring och vara rädd hela tiden. Andra människor är rädda hela tiden.

Vi tycker det är onödigt att vara rädd hela tiden eftersom det faktiskt går att minska riskerna för olyckor.

Många olyckor beror på dålig hälsa, särskilt fallolyckor. Därför är det viktigt att arbeta för en bra hälsa. Men vi ska också arbeta för att minska risker för olyckor.

Den här broschyren kommer från MSB, myndigheten för samhällsskydd och beredskap. Här kan du läsa våra enkla råd

om hur livet i vardagen kan bli säkrare. Broschyren är i fyra delar och handlar om att minska risken för fallolyckor, men också för brand, för trafikolyckor och för brott. Du får också läsa berättelser ur olika personers liv.

I slutet av varje del finns en lista med telefonnummer och webbsidor.

Kanske känner du redan till mycket av det som vi skriver om i den här broschyren. Men vi hoppas också att en del som vi skriver om kanske är nyheter som du kan använda.

Att leva säkert betyder att ha ett bra liv och det vill vi att alla ska ha!

Ansvarig för säkerhetsfrågor på MSB: Inger Mörk



*Var rädd
om dig själv
och dina
nära & kära.*

Innehåll

Minska risken att falla 6

Minska risken att falla	sid 6
Starkare kropp ger dig bättre balans	sid 7
Ät och drick och få bättre balans	sid 8
Sov gott och få bättre balans	sid 9
Tänk på hälsan även när du blir äldre	sid 10
Medicin och din balans	sid 12
Säkrare hem minskar risken att du faller	sid 13
"Aili fick hjälp att inte ramla mer"	sid 14
Viktiga kontakter	sid 15

Minska risken för brand 16

Minska risken för brand	sid 16
Gör ditt hem brandsäkert	sid 18
Om det börjar brinna	sid 19
"Sonja glömde kastrullen på spisen"	sid 20
Viktiga kontakter	sid 21

Känn dig säker i trafiken 22

Känn dig säker i trafiken	sid 22
Använd reflexväst	sid 23
Många skadas på promenaden	sid 24
"Sjukhusbesöket kunde ha slutat riktigt illa"	sid 26
Viktiga kontakter	sid 27

Sätt stopp för brott 28

Sätt stopp för brott	sid 28
Stoppa bedragaren	sid 30
Ovanligt att bli överfallen	sid 31
"Hantverkarna var tjuvar"	sid 32
Viktiga kontakter	sid 33

Egna nummer och anteckningar	sid 34
------------------------------	--------



Minska risken att falla



*Köp bra promenadskor
som är stadiga.
Använd inneskor inomhus.
Inneskorna ska gå upp över hälen
och sitta stadigt på foten.*

Du behöver din kropp för att gå dit du vill komma och för att hämta saker du behöver. Med kroppen kan du ta dig dit ingen bil kan komma. Ändå är vi bättre på att ta hand om bilen än om vår kropp.

Varje år dör över tusen personer av fallolyckor. Om vi tog hand om kroppen bättre och gjorde våra hem säkrare skulle inte så många fallolyckor hända.

Kanske tror du att du får sämre balans när du blir äldre, eller att du orkar mindre. Det är inte riktigt sant. Kroppen förändras när den blir gammal. Men genom att leva rätt kan du hjälpa kroppen att bli starkare, friskare och hålla längre.

Rör på dig

Vår kropp är gjord för att röra på sig, hela livet.

Även en gammal människa får bättre hälsa av att motionera.

Är du vältränad kan du springa ifrån en ung otränad person.

Tränar du rätt kan din kropp fungera som om du vore mellan 15 och 20 år yngre.

Stå på ett ben när du borstar
tänderna. Då tränar du balansen.



Starkare kropp ger dig bättre balans

Balanssinnet i din hjärna
samarbetar med ögonen, öronen,
känslan i huden
och musklerna i benen och ryggen.
Om du rör på dig och motionerar
kommer balansen att bli bättre.
Du vinglar mindre och faller inte lika lätt.

Om du råkar vingla eller falla
klarar du det bättre
om kroppen är vältränad och stark.

Träna och få bättre balans

Det är viktigt att träna regelbundet,
helst lite varje dag.
Börja gärna med en halvtimme om dagen.
Om du sitter still mycket
kan du dela upp träningen
i flera kortare delar.
Var inte rädd att ta i när du tränar
och ansträng dig lite mer för varje gång.
Du kan till exempel gå längre
promenader, gå fortare, göra fler övningar
och använda tyngre vikter.

Bra träning för att få starkare skelett

När du blir äldre blir skelettet svagare,
särskilt kvinnornas skelett.
Att promenera, att springa,
att styrketräna
gör ditt skelett starkare.

Bra träning för balansen

Att dansa, att träna Tai Chi och
att styrketräna gör din balans bättre.

Vattengymnastik och simning
är bra träning
om du har problem med balansen.
Det är också bra att träna
för att få starkare skelett.
Även du som är gammal
har stor nytta av styrketräning.



Om du promenerar
eller går stavgång,
kan du passa på
att också göra
balansövningar.



Ät och drick rätt och få bättre balans

När du blir äldre kanske du inte alltid känner dig hungrig och törstig. Men dricker du för lite kan du bli yr och falla lättare.

Drick varje gång som du äter något, även om du inte känner dig törstig.

Rätt mat är bra för kroppen

Kroppen behöver alla näringsämnen, vitaminer och mineraler, även när den blir äldre.

Ät mat med mycket näring och ät olika sorters mat.

Skelettet behöver kalcium.

Kalcium finns till exempel i mjölk, ost, yoghurt och keso.

D-vitamin behövs också

för att skelettet ska bli starkt.

Av solens strålar får du D-vitamin men kroppen får svårare att bilda D-vitamin när den blir äldre.

Därför ska du äta fet fisk som makrill, lax och strömming. De fiskarna innehåller D-vitamin.

I ägg och mjölk finns också lite D-vitamin.

För att kroppen ska få all näring som den behöver

ska du äta minst tre gånger om dagen: frukost, lunch och middag.

Det är också bra att äta mellan två och tre mellanmål varje dag.

Tips och råd om vad du ska äta

Går du ner i vikt utan att banta?

Då kanske du äter för lite.

Prata med någon på din vårdcentral eller en dietist

för att få råd om hur du ska äta.

Ät frukt och grönsaker varje dag!



Nattlampa minskar risken att falla

*När du blir äldre behöver dina ögon mer ljus.
En nattlampa minskar risken att falla om du
går på toaletten på natten.*

Sov gott och få bättre balans

På natten vilar kroppen
och får nya krafter.
Sover du bra på natten
får du också bättre balans och mår bättre.
Du blir inte heller lika yr om morgonen.

De flesta vuxna behöver sova
mellan sju och åtta timmar varje natt.

Du sover bättre av frisk luft,
motion och bra mat
Är du väldigt mätt eller hungrig
när du ska lägga dig
kan det vara svårt att somna.
Ät därför gärna något lätt
innan du ska gå och lägga dig.

Sova en kort stund är bra
Om du sover en stund mitt på dagen
ska du inte sova för länge.
Sov helst inte för sent på dagen.
Då blir det svårare att somna på kvällen.

Ett tips är att hålla en nyckelknippa
i handen.
När du somnar djupt tappar du nycklarna
och vaknar!

RÅD OM DU HAR SVÅRT ATT SOMNA

Att alltid ha samma rutiner
gör det lättare att somna.
Gör likadant varje kväll.
Släck några av lamporna på kvällen
och koppla av.
Ett varmt bad eller en skön dusch
kan göra dig lugn och avslappnad.

Du kan också prova med
att läsa en bra bok
som får dig att koppla av.
Kan du inte somna
eller om du vaknar igen
är det bättre att gå upp
än att ligga kvar i sängen.
Drick ett glas varm mjölk
och läs kanske lite igen.





Tänk på hälsan även när du blir äldre

När du blir äldre börjar kroppen att fungera sämre på flera sätt. Men om du tränar kroppen kan du få kroppen att fungera bättre under längre tid. Forskning visar att det viktigaste för att må bra hela livet är att röra på sig. Motion, frisk luft och bra mat gör ditt immunförsvar starkare och då minskar risken att bli sjuk.

Många äldre faller

Varannan kvinna och var fjärde man över 50 år kommer någon gång att bryta något ben i kroppen. Att falla är den vanligaste orsaken till att bryta något ben. Att bryta lårbenet eller höften är mycket vanligt när man faller. Det gör mycket ont

och efteråt får man svårt att röra sig. Hälften av de personer som bryter höften blir aldrig lika friska som innan de föll. Är du rädd att falla får du också ett sämre liv. Du kanske inte vågar gå ut.

Om du ändrar på sådant som kan vara farligt i hemmet och också håller dig frisk minskar risken att du ska skada dig.

Minnet blir sämre

Det är inte ovanligt att minnet blir sämre när du blir äldre. Får du stora problem med att minnas ska du kontakta din läkare. En läkare kan se om problemen med minnet beror på demens eller på något annat. Många demenssjukdomar kan bromsas om du får behandling i tid.

Har du svårt att röra på dig?

Har du problem med hjärtat,
lederna eller något annat i kroppen
som också gör att du har svårt
att röra på dig?

Prata då med din läkare
eller en sjukgymnast
om hur du kan hitta sätt
att motionera på
som passar dig.

Om du inte rör på dig
kan du lätt få fler problem med kroppen
och må ännu sämre.

Viktigt att träffa andra

Att träffa andra människor
hjälper dig att träna din hjärna.

Du tränar din hjärna
genom att tala med andra
och när ni hittar på
något att göra tillsammans.

När du känner människor
kan du också be dem om hjälp.
Dina vänner kan se till dig
och hjälpa dig om du råkar ut för något,
till exempel ramlar eller blir sjuk.



*Varje år måste nästan
75 000 personer
läggas in på sjukhus
efter att de varit
med om fallolyckor.
Nästan 50 000 av dessa
personer är över 65 år.*

DÄRFÖR ÄR DET BRA ATT RÖRA PÅ SIG

Många sjukdomar blir bättre
när du motionerar,
till exempel diabetes
och hjärt- och kärlsjukdomar.
Motion minskar också smärta.
Du blir gladare
och mindre stressad
när du motionerar.
Du får bättre minne
och sover bättre.



*Motion, frisk luft och bra kost
stärker immunförsvaret.*

Medicin och din balans

” Om du rör mycket på dig och träffar vänner mår du ofta bättre och behöver mindre medicin.

När du blir äldre kan du bli känsligare för vissa mediciner som du förr kunde ta utan problem. Vissa mediciner gör också att du får sämre balans.

Om du tar flera mediciner

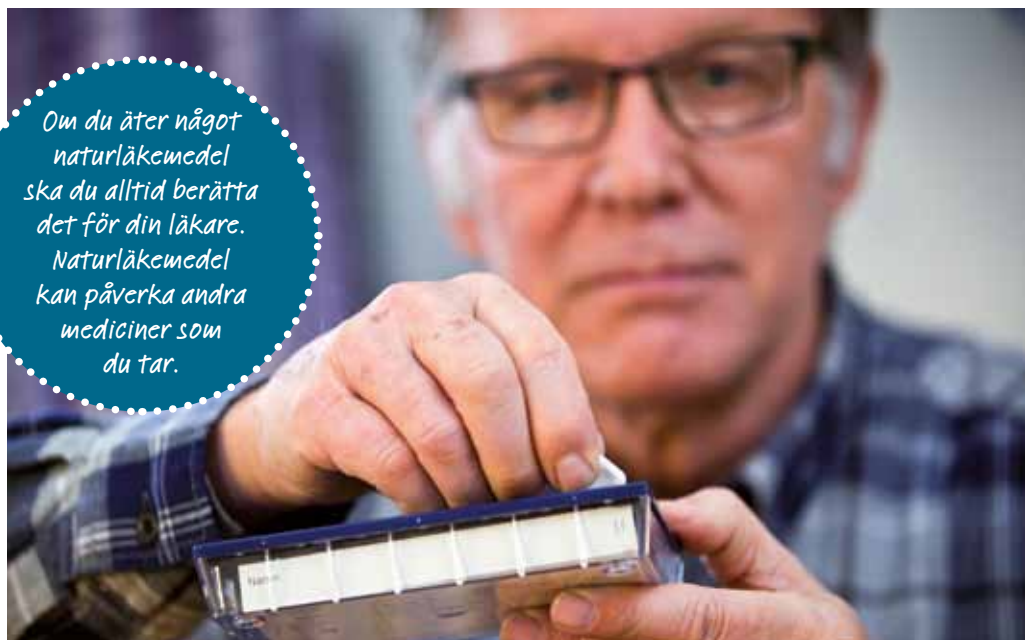
Många äldre tar många olika mediciner och det är vanligt att man får problem när olika mediciner påverkar varandra. Till exempel kan du bli yr eller få sämre balans.

Om du märker att du får något problem behöver du prata med din läkare. Kanske ska du ta mindre av någon medicin eller sluta ta någon av medicinerna.

Det är viktigt att du har bara en läkare som har ansvar för dina mediciner. Prata också regelbundet med din läkare om dina mediciner så att du kan ändra medicinering om det behövs.

Många mediciner innehåller samma ämnen fast de har olika namn. Då kan det lätt hända att man tar för mycket medicin. Kontrollera vilka mediciner du har och prata med din läkare. Dina mediciner kanske innehåller samma ämnen, särskilt om flera läkare har skrivit ut medicinerna.

Om du äter något naturläkemedel ska du alltid berätta det för din läkare. Naturläkemedel kan påverka andra mediciner som du tar.



Säkrare hem minskar risken att du faller



De flesta människor
ramlar på golvet hemma.
Ta bort trösklar som du kan snubbla på.
Lägg halkskydd
under mattor som glider.



Bona inte golven,
eftersom de bli för hala.
Sätt fast lösa sladdar
så att du inte trasslar in dig i sladdarna
och ramlar.

Ha dina saker nära dig
Använd bärbar telefon,
gärna en i varje rum,
så att du snabbt kan svara i telefonen.
Sortera det du har i dina skåp
och garderober.
Låt det som du behöver ofta
ligga så att du lätt kan nå det.

Skaffa en stadig trappstege
för att ta ner sådant som finns högt upp.
Be om hjälp om du känner dig osäker
på att klättra!

Halka inte i badrummet

Använd halkskydd i duschen och badkaret.
Ett handtag monterat i väggen
hjälp dig att komma upp ur badet
och kan också vara bra att hålla i
när du duschar.
Lägg tvålen, schampot och handduken
nära dig när du duschar eller badar.



Använd rätt sorts glasögon

Läsglasögon gör det svårare att bedöma avstånd.

Därför ska du inte ha läsglasögon på dig
när du är uppe och går.

Med progressiva glasögon snubblar du lätt när du är utomhus.



” Med motionen
kom aptiten
tillbaka.



”Aili fick hjälp att inte ramla mer”



Aili stod i köket på en stol
och höll i en gardinstång.
Hon vände sig om för att kliva ner.
Då ramlade hon.

– Jag slog huvudet i bordskanten
och slog i axeln hårt, säger hon.
Jag fick åka ambulans till sjukhuset.

Aili hade blivit mycket smalare
efter att hennes man dog.
När hon var på sjukhuset efter fallolyckan
pratade vårdpersonalen om hennes vikt.

– Jag fick träffa en dietist som sa att jag
inte fick i mig den näring jag behövde.
Jag drack också alldeles för lite, säger Aili.

Aili hade ramlat flera gånger
före olyckan i köket.

– Dietisten sa att jag kanske ramlade
för att jag åt så dåligt.
Jag trodde att det berodde på
att jag börjar bli gammal, skrattar Aili.

När Aili ramlade
gick hennes glasögon sönder.
Nu måste hon gå till optikern.

– Optikern sa att jag inte skulle klättra
på stolar med läsglasögonen på mig.
Nu har jag ett par nya, snygga
vanliga glasögon istället.
Efter olyckan började Aili äta bättre
och hon började också
motionera regelbundet.

– Och jag tar alltid med mig ett glas vatten
om jag sätter mig att läsa eller pyssla.
Jag har inte ramlat än, säger Aili.

Viktiga kontakter

Pensionärsförbund

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

RPG, Riksförbundet Pensionärs gemenskap
Telefon: 08-597 604 20, www.rpg.org.se

SKPF, Svenska Kommunal Pensionärernas förbund
Telefon: 010-442 74 60, www.skpf.se

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

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

Om du har tagit
för mycket medicin

Giftinformationscentralen
Telefon: 08-33 12 31
www.giftinformation.se

Ambulans, jour-
havande präst

SOS Alarm
Telefon: 112

Om du har frågor
om vård

Sjukvårdsrådgivningen
Telefon: 1177, www.1177.se

Vård, dietist eller
sjukgymnast

Vårdcentralen eller husläkaren

Om du undrar om medicin

www.kollpalakemedel.se

Om du behöver hjälp
med att byta gardiner,
glödlampa, batterier
eller liknande

Kontakta kommunen.
Många kommuner har Fixartjänst
som kan hjälpa till.

Om du vill träffa andra

Kontakta kommunen och fråga
om träffpunkter, seniorcenter
eller annat som finns för
pensionärer och äldre.
Kontakta också din
församling eller kyrka.



Minska risken för brand

Varje år brinner det
i 6 000 hem i Sverige.
Kära minnen brinner upp.
Det går inte att bo i husen
eller lägenheterna på länge,
kanske aldrig mer.
Du kan ganska enkelt
göra ditt hem mer brandsäkert.
Du kan också lära dig
att tänka mer brandsäkert.



Levande ljus är mysigt men
farligt. Gå aldrig ifrån ljus
som brinner.



Många bränder börjar i köket
Ofta börjar det brinna i en kastrull
som någon har glömt bort på spisen.
Elden kan sprida sig till fläkten
där gammalt fett lätt börjar brinna.
Gör därför rent fläkten ofta
så minskar du brandrisken.

Låt inte heller tidningar och annat
som brinner lätt ligga nära spisen.
Skaffa en så kallad spisvakt
som stänger av spisen automatiskt
om du glömmer stänga av spisen.

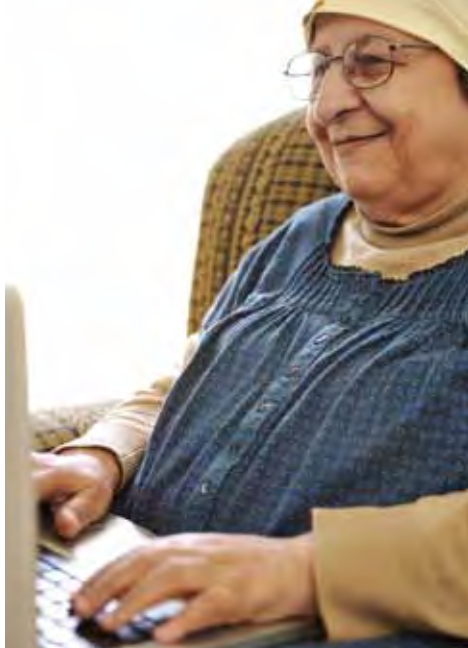
Levande ljus är mysigt men farligt
Ha inte ljusen nära gardiner
eller andra saker som lätt kan börja brinna.
Använd ljusstakar av till exempel glas
eller metall som inte kan brinna.
Gå aldrig ifrån ljus som brinner.
Om du använder elektriska eller batteridrivna ljus
behöver du inte oroa dig för bränder.

Sängrökning kan leda till döden
De flesta människor som dör av bränder
har rökt i sängen.
Rök därför aldrig
där det finns risk att du somnar.

Ha gärna ett glas vatten bredvid dig.
Då kan du snabbt släcka en eld
om du skulle tappa cigaretten eller glöden.
Det finns också särskilda rökförkläden
att köpa och ha på sig
som inte kan brinna.
Det är bra att blöta askan
innan du tömmer askfatet i soporna.

Elektriska apparater
På gamla elektriska apparater,
till exempel brödrostar,
kan elsladden gå sönder och börja brinna.
Kontrollera därför dina elektriska apparater
och byt ut de gamla apparaterna mot nya.

Lampor kan bli väldigt varma.
Ställ inte lamporna nära sådant



Vanligaste orsaken till döds-
bränder är sömnrökning.

som lätt kan börja brinna.
Lägg inte heller tyg
eller något annat över lampan.
Se till att lampor inte välter
eller ramlar ner i sängen
eller på andra platser
där det kan börja brinna.

Andra elektriska apparater,
som till exempel laddare,
kan också bli varma.
Stäng därför av dem
när du inte använder dem.
Ladda inte dina apparater i sängen,
i fåtöljer eller i soffan.
Om du använder en värmedyna,
följ instruktionerna noga.

HÖR DU DÅLIGT?

*Det finns brandvarnare
som du kan koppla till blyxtljus
eller en vibrationssignal.
Du kan också
koppla ihop brandvarnaren
med ditt trygghetslarm.*



TIPS OCH RÅD OM BRAND

Kontrollera brandvarnaren ofta.
Skaffa en sex kilos
pulverbrandsläckare.
Använd tändare istället för tändsticka
för att tända ljus.
Tändaren slocknar om du tappar den.
Det gör inte en tändsticka.

Gör ditt hem brandsäkert

Använd brandvarnare

Brandvarnare är bra att ha
och kom ihåg att kontrollera den ofta.
Tryck på testknappen med en gästav
eller ett långt skohorn
om du har svårt att nå.
Ha alltid nya batterier hemma
så att du kan byta dem när det behövs.

Ha gärna fler än en brandvarnare
Helst ska du ha en brandvarnare
på varje våning i huset.
Bäst är att de sitter nära sovrummet.
Men det viktiga är
att du kan höra brandvarnaren
var du än är i huset.
Det finns brandvarnare
som du kan koppla ihop med varandra.
Om en sådan brandvarnare tjuiter
börjar de andra också tjuta.
Du kan också koppla ihop
dina brandvarnare

med grannarnas brandvarnare.
Då kan grannarna hjälpa dig
om det börjar brinna.

Ha gärna brandsläckare och brandfilt
En sex kilos
pulverbrandsläckare
och en brandfilt
är bra att ha om det skulle börja brinna.
Lägg dem på en plats
där du snabbt kan ta dem
om det behövs.
Lär dig hur du använder
brandsläckaren
och brandfilten.
När det väl
börjar brinna
gäller det
att vara snabb.



Om det börjar brinna

Rädda – Varna – Larma – Släck

När det brinner kan du bli stressad och kanske inte tänka klart.

Därför är det bra att följa ordningen:

Rädda – Varna – Larma – Släck.

Lär dig gärna den utantill.

Då räddar du liv och saker på bästa sätt.

1. **Rädda** dig själv och personer som är nära.
2. **Varna** andra som är i fara.
3. **Larma** brandkåren genom att ringa 112.
4. **Släck** branden om du kan utan att riskera ditt liv eller din hälsa.

Släck små bränder själv

De flesta små bränder kan du själv släcka.

Lägg på locket

om det brinner i en kastrull.

Försök aldrig släcka en brand på spisen med vatten.

Om det är fett som brinner kan elden explodera.

Med pulversläckare och brandfilt kan du kväva elden i apparater och släcka andra små bränder.

Brandrök är livsfarlig

Det kan räcka med att andas in brandrök bara några gånger innan du blir medvetslös.

Kan du inte släcka elden måste du komma ut i säkerhet.

Stäng alla dörrar till branden när du går ut.

Då sprider sig elden och röken inte lika lätt.

Är det rök i trapphuset?

Om det är rök i trapphuset ska du stanna i lägenheten.

Ring 112 och vänta på hjälp.

Du kan klara dig ungefär en timme i en lägenhet om det brinner utanför.



STÖRRE RISK FÖR GAMLA

När du blir äldre är det större risk att drabbas av brand eller dö i en brand.

Det kan bero på att det är svårare att upptäcka branden i tid och att det är svårare att släcka den. Ungefär 120 personer dör i bränder varje år. Hälften av dem är över 65 år.

”

*Jag lärde mig en sak,
och det är att aldrig
glömma kastrullen
på spisen.*



”Sonja glömde kastrullen på spisen”

Sonja är 73 år men hon är pigg för sin ålder.

Sonja var med om en bilolycka. Efteråt fick hon svårt att resa sig när hon faller.

Därför har hon trygghetslarm kopplat till hemtjänsten.

En dag stod Sonja och lagade lunch när telefonen ringde.

– Det var min syster Sollan. Vi hade inte pratat på länge och jag blev så glad.

Sollan pratade och jag glömde bort maten på spisen.

Efter samtalet var Sonja trött och somnade i en fätölj.

Hon märkte inte

att kastrullen kokade torrt.

Hon hörde inte heller brandvarnaren eftersom hon hade tagit ut hörapparaten. Brandvarnaren var kopplad till trygghetslarmet

och larmet gick direkt till larmcentralen.

Men Sonja sov djupt

och hörde inte när de ringde.

Då ringde larmcentralen till hemtjänsten som gick hem till Sonja.

De ringde också 112.

– När hemtjänsten kom

brann det i kastrullen,

men de kunde släcka elden

med min brandfilt.

Vilken tur att hemtjänsten var så nära mig.

Vad kunde ha hänt annars? undrar Sonja.

Efter branden fick Sonja en apparat som kallas spisvakt.

Spisvakten stänger av spisen efter en stund om hon glömmet spisen på.

Nu har hon också kopplat in

en vibrationssignal till trygghetslarmet.

Då känner hon om

brandvarnaren skulle starta.

– Jag lärde mig att aldrig lämna mat på spisen.

Nu har jag också flera bärbara telefoner i lägenheten, säger Sonja.

Viktiga kontakter

Om du behöver hjälpmedel

Kontakta kommunen eller landstinget

Om du vill veta mer
om brandskydd

Kontakta räddningstjänsten i din kommun. Ring **INTE** larmnumret!

Om det brinner

Ring 112

Om du vill veta mer
om el och apparater

Ring Elsäkerhetsverket,
telefon 0550-851 00



Känn dig säker i trafiken

Det kan vara svårt att gå utomhus om det är mörkt eller dimmigt, om det är halt eller om marken är ojämn. Men det finns bra och enkla sätt att gå säkert utomhus.

Att själv kunna gå ut och handla eller få frisk luft är viktigt för ett bra och självständigt liv. Det är också bra för hälsan att kunna motionera.

Viktigt att synas i trafiken

Den person som kör en bil har svårt att se människor som går ute när det blir mörkt.

Det är speciellt svårt om det är mycket och rörig trafik, till exempel vid övergångsställen.

De flesta trafikolyckor händer i staden på kvällen, även om de flesta bilister kör långsamt och det inte är så många människor som är ute och går då.

Det bästa sättet att minska risken för trafikolyckor är att synas i trafiken och att försöka se andra!

FARLIGAST FÖR DEN SOM CYKLAR OCH GÅR

De flesta människor som är med om trafikolyckor är över 65 år. 60 procent av dem som skadas har cyklat och gått i trafiken.



Reflexer är färskvara – byt ut dem ofta!

Använd reflexväst

Reflexväst är bra att ha på dig om du är ute när det börjar bli mörkt och när det har blivit mörkt. Då syns du väldigt bra. Vanliga reflexer är också bra om de sitter långt ner på armar och ben. Då syns reflexerna när du rör på dig. Använd reflexer hela året, inte bara på vintern!

Om du cyklar

Lagen säger
att det måste finnas lampor på cyklar.
Fram på cykeln
ska det finnas en lampa
med vitt eller gult ljus.
Bak på cykeln
ska du ha röd lampa
som lyser eller blinkar.
På sidan av cykeln
måste det finnas orange eller vita reflexer.
Det måste också finnas vit reflex
fram på cykeln
och röd reflex bak på cykeln.
Lagen säger också att cykeln
ska ha en ringklocka som fungerar.

Lagen om lampor och reflexer
gäller också för elrullstolar och el-skotrar.

Reflexer på hunden

Om du har hund
är det bra att sätta reflexer
på hundens koppel.
Personer som cyklar
ser kopplet i mörkret
och cyklar inte på hunden.
Det kan rädda både hunden,
husse eller matte och cyklisten
från en olycka.
Bra tips är att köpa reflexvästar
och reflexkoppel till hunden.



TIPS OCH RÅD OM REFLEXER OCH FICKLAMPOR

Reflexer fungerar dåligt
när de blir gamla.
Byt reflexer ofta.
Ta med en ficklampa
eller pannlampa
när du går på vägar
där du syns dåligt.

Många skadas på promenaden

Varje år skadas 150 000 personer när de ramlar på marken och gatorna. Det kan till exempel bero på att det är halt, att asfalten har spruckit eller att gatstenar eller kanter på plattor sticker upp. Många av dem som ramlar är gamla men friska människor som rör mycket på sig.

Gå säkrare utomhus

Det är halt ute om det har regnat, om det finns blöta löv, om det är lera, snö eller is. Du halkar och faller mindre om dina skor har sulor med djupa mönster. Halkbroddar på skorna är mycket bra när det är is och snö. Vänta gärna med att gå ut tills de har skottat och sandat gångbanorna. Gåstavar är bra för motionen men fungerar också bra för att inte halka. På vintern kan du sätta en isbrodd längst ner på gåstavarna, på kryckorna eller käppen. Ta bort isbrodden när det inte är is och snö.

Gåstavar är bra för motionen men fungerar också bra för att inte halka.

CYKLA SÄKRARE

Vuxna måste inte ha cykelhjälm, säger lagen, men det är ändå bra att använda hjälm. Se till att handtagen och pedalerna på cykeln har bra halkskydd. Kontrollera så att cykelkedjan är ordentligt spänd.



” Varje år skadas 150 000 personer när de ramlar på marken och gatorna.



TIPS OCH RÅD OM HALKBRODDAR
Glöm inte ta av halkbroddarna när du går in så att de inte förstör golven. Sitt på en stol när du tar av broddarna. Finns det ingen stol i affären, säg till om det.

Säkert och osäkert utomhus

På gångbanor och cykelvägar kan grenar sticka ut. De hindrar dig att se och kan göra det svårt att komma förbi. Höga häckar kan hindra bilister att se runt hörn.

Det är bra om det finns gupp vid övergångsställen så att bilarna måste sakta ner. Det blir också säkrare om det finns bra lysen på gångbanor, på innergårdar och vid ingångar till husen.

Du som är äldre kan behöva vila ibland, därför är det viktigt att det finns bänkar där du går.

Säg till om det inte är säkert

Om du ser något som gör att det inte är säkert att gå eller vara utomhus kan du säga till. Du kan till exempel kontakta husägarna, kommunen eller myndigheten Trafikverket. Då kan de rätta till det som är fel eller farligt.



Det är viktigt med en bra belysning.



*Tur i oturen att det
var ortopeden jag
skulle till.*

"Sjukhusbesöket kunde ha slutat riktigt illa"

På natten hade det snöat mycket
och på morgonen låg det tjockt med snö i staden.
Josef hade ont i en axel och skulle åka till sjukhuset
tillsammans med sin fru Fehime.

Vi bor nära sjukhuset
men det kändes säkrare
att ta bussen än att gå, säger Josef.

När bussen stannade vid sjukhuset
klev Josef av lite för snabbt.
Han halkade och fastnade med foten
mellan bussen och trottoarkanten.

Vi klev av sist
och jag blev rädd att bussen skulle åka,
berättar Josef.

Men bussföraren såg vad som hände
och hjälpte Josef att komma loss.
Fehime fick stödja Josef
så att de kunde gå in på sjukhuset.

Min läkare Annika blev förvånad
när jag visade min onda fot.
Jag skulle ju visa axeln, säger Josef.

Josef hade stukat foten när han ramlade.
Han hade tur som inte skadade sig mer.
Läkaren Annika trodde att många
skulle ramla i halkan den dagen.
Hon hade själv använt halkbroddar
när hon gick till jobbet.
Annika tipsade Josef
om vilka broddar som var bra.

– Det var dumt av mig att ta finskorna
när det var så mycket snö.
Efter sjukhusbesöket gick vi direkt
och köpte halkbroddar till oss båda,
säger Josef.

Viktiga kontakter

Om du vill anmäla
trasig lampa, dålig asfalt
eller något farligt utomhus

Kontakta husägaren
om det är på din gård.
Kontakta kommunen,
om det är på allmän plats.

Köpa gästavar

Sportaffärer

Köpa halkbroddar

Till exempel på apoteket

Om det har hänt
en olycka

Ring 112



Sätt stopp för brott

De flesta känner sig trygga och är inte rädda för brott, visar myndigheten Brottsförebyggande rådets undersökningar. Statistik visar också att de flesta människor aldrig drabbas av något brott. Det är ändå bra att vara försiktig.

Äldre personer som skyddar sig bra drabbas inte lika lätt av brott. Det finns många bra knep för att inte råka ut för brott.

Gör din bostad säker

Tjuvar kommer lätt in genom fönster och balkongdörrar om låsen där är dåliga. Byt till säkra lås och sprintar och sätt ett bakkantsbeslag på dörren.

Om du sätter in tillhållarlås blir dörren inbrottssäker. Lås inte tillhållarlåsen eller fönsterlåsen när du är hemma. Du måste kunna komma ut snabbt om det börjar brinna. Med en dörrkedja kan du känna dig trygg om du vill öppna dörren lite grann för någon okänd. Ett tittöga i dörren är bra för att se vem som står utanför.

Det finns också elektroniska tittögon med en skärm som visar den som står utanför. Skärmen kan du ha var som helst, till exempel i sovrummet.

Låt en låssmed sätta in tittöga, dörrkedja, tillhållarlås och sprintar så att det blir ordentligt gjort.

GÖR DET SVÅRT FÖR TJUVEN

Om du har ytterbelysning vid dörrarna blir det svårare för tjuven att smyga sig in. Du kan också ha lampor med rörelsedetektor. De sätts på när någon är i närheten. Lås in eller lås fast stegar och andra redskap som tjuvar kan använda.





DE VANLIGASTE BROTTEN MOT ÄLDRE

Ungefär 40 procent
av alla brott mot äldre
är stölder och inbrott.
De vanligaste brotten mot äldre
är fickstöld, väskryckning
och stöld i bostaden.

Bra tips när du inte är hemma

Använd en timer
för att slå på och av en radio
eller en lampa,
låt tvätt hänga ute
och låt saker ligga framme.
Då kan tjuven tro att du är hemma.
Eftersänd din post
och gör uppehåll för tidningen
om du är borta en längre tid.
Be grannar att tömma brevlådan,
klippa gräset eller skotta snö.
Be någon vän parkera bilen
framför ditt hus
eller flytta på saker i trädgården
så det verkar som om någon är hemma.

Om någon är i huset

Om du kommer hem
och misstänker att någon är i huset
ska du inte gå in.
Om du ser den person
som har brutit sig in,
försök att komma ihåg

hur personen ser ut
så att du kan berätta det för polisen.

Rör ingenting som tjuven
kanske har tagit i.
Då kan polisen
lättare hitta fingeravtryck.
Mycket bra är att fotografera
dina värdesaker.
Om dina saker blir stulna
är det lättare att få tillbaka dem
och att få ut pengar på försäkringen
om du har fotograferat dem.



Stoppa bedragaren



Lämna aldrig ut koder eller kontonummer på telefon, e-post eller internet. Inga banker eller riktiga företag ber om uppgifter på detta sätt. Gå inte med på något avtal på telefon eller med någon dörrförsäljare om du känner dig osäker.

Låt dig inte luras

Tjuvar försöker ofta komma in genom att säga att de är någon annan, till exempel en släkting eller hemtjänsten. Ibland kan de be om en tjänst, som ett glas vatten eller att få låna telefonen.

Riktig personal från hemtjänsten eller sjukvården kan alltid visa legitimation. När hantverkare eller annan servicepersonal ska komma måste hyresvärden säga till i förväg. Om du själv anlitar hantverkare, se till att de har referenser och F-skattsedel. Se också till att ni skriver avtal om priset innan de börjar arbeta. Låt inte din handväska eller annat värdefullt ligga framme i hemmet.



*Bra tips är att förvara
dina värdesaker i bankfack.*



Ovanligt att bli överfallen

Många äldre personer oroar sig för att drabbas av brott. Men statistiken visar att risken är liten att råka ut för ett brott. Det är mycket ovanligt att bli överfallen av en okänd person på gator och torg. Om du råkar ut för brott och blir misshandlad eller skadad ska du visa skadan för läkare eller polis. Foto på skadan blir bevis för brottet om det blir rättegång och hjälper dig att få pengar från försäkringen.

Det är mycket ovanligt att bli dödad vid något brott. 70 procent av de människor som mördas känner den person som dödar dem.

BRA TIPS NÄR DU ÄR UTE PÅ STAN
Lägg plånboken i en stängd handväska.
Sätt gärna fast plånboken med ett gummiband inne i väskan.
Var försiktig när det trångt och mycket folk.
Låt en vän följa med dig när du tar ut pengar på banken eller från bankomaten.
Gå inte omkring med mycket pengar.
Ha inte guldhalsband som syns på dig.
Lägg glasögonen i fickan så att du når dem utan att behöva öppna väskan.
Om någon rycker din väska, släpp den!
Tacka nej om någon du inte känner vill hjälpa dig med kassar och väskor.





” För mig känns
det värst att ha
blivit lurad.

”Hantverkarna var tjuvar”

– Jag är tillbaka vid 11-tiden,
sa Berit och gick ut.
Berits man Erik satte sig
vid köksbordet
med en kopp kaffe och tidningen.
Då ringde det på dörren.

Utanför stod en kille och en tjej
i 30-årsåldern.

De var klädda i arbetskläder.
De sa att de kontrollerade
termostaterna i husen
och Erik släppte in dem.

– Jag misstänkte ingenting,
de verkade trevliga
och såg ut som riktiga hantverkare,
berättar Erik.

De båda hantverkarna kontrollerade
termostaterna i varsitt rum.
Sedan sa de tack och gick igen.
Berit kom hem från frisören
en stund senare.
Då upptäckte hon
att hennes smycken var borta.
Pengar och en klocka var också borta.

– Kanske tog de mer
och gömde i sina väskor.
Det är svårt att komma ihåg efteråt
vad man har, säger Erik.

Det hade varit bra
att ha foton på våra värdesaker,
men det hade vi inte tänkt på.
Berit är väldigt ledsen
över sakerna som stals.
För mig känns det värst att ha blivit lurad.
Varför ringde jag inte till hyresvärderna
och kontrollerade? undrar Erik.

Viktiga kontakter

Om du vill veta hur du kan
skydda dig från brott

Brottsförebyggande rådet
telefon: 08-401 87 00, www.bra.se

Skaffa inbrottskydd till
dörrar och fönster

Husägaren och låssmed

Om det pågår ett brott

Ring 112

Om du vill anmäla
ett brott

Ring polisen, telefon: 114 14

Anmäla brott på
polisens webbsida

www.polisen.se

Om du vill ha hjälp, råd
eller prata med någon om
hot eller brott mot dig
eller någon du känner nära

Brottsofferjouren. På www.boj.se
kan du hitta den som är närmast dig.
Brottsofferjourens telefoncentral
Telefon: 0200-21 20 19

Kvinnofridslinjen, telefon 020-50 50 50
www.kvinnofridslinjen.se

Socialjouren i din kommun

Om du vill veta mer om
hur du kan skydda dig
mot stöld

Stöldskyddsföreningen
Telefon: 0771-773 773
www.stoldskyddsforeningen.se

Få hjälp i kontakt med
försäljare

Konsumentverket
telefon: 0771-42 33 00
www.konsumentverket.se

Spärra ditt
bankkort

Ring din bank



Egna telefonnummer och anteckningar

Berättelserna i slutet av varje avsnitt i denna folder är inte autentiska men bygger på verkliga händelser genom kunskap och statistik om vanliga risker och skadeorsaker.

MSB – Myndigheten för samhällsskydd och beredskap

MSB samarbetar med andra för att hindra och ta hand om olyckor och kriser och för att lära sig mer av olyckor och kriser. MSB sprider kunskap, ger stöd, ordnar utbildning och övningar om kriser och olyckor. MSB skriver också regler om säkerhet och arbetar tillsammans med kommuner, landsting, myndigheter, företag och föreningar. MSB arbetar för att alla ska känna sig trygga i samhället.

Webbsidan DinSäkerhet.se

På MSB:s webbsida www.DinSäkerhet.se kan du hitta information, filmer, tips och råd om trygghet och säkerhet. Du hittar råd för äldre under fliken 65+ och på www.DinSäkerhet.se/65plus.

ICE är bra om det händer något

ICE betyder In Case of Emergency. Skriv ICE i mobilens telefonbok för dina familjemedlemmar eller andra som står dig nära. Då kan de snabbt bli kontaktade om du till exempel blir akut skadad eller sjuk och inte kan tala. Om telefonen måste låsas upp med lösenord varje gång du använder den fungerar det inte med ICE.

Så här lägger du in ICE i mobiltelefonen:

1. Lägg till en ny kontakt i telefonboken.
2. Skriv ICE och efter det hur du känner personen, till exempel make eller fru.
Skriv sedan namnet och telefonnumret till personen.
3. Spara den nya kontakten.

Läs mer om ICE på www.DinSäkerhet.se/ICE



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

I samarbete med:



SENIORER I TIDEN
INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET



RÄDDNINGSTJÄNSTERNA



BORÅS STAD



PRO



TRAFIKVERKET

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB)

651 81 Karlstad

Tel 0771-240 240. www.msb.se

Publ. nr MSB496. ISBN 978-91-7383-293-9