



Myndigheten för  
samhällsskydd  
och beredskap



# *Säkerhet i vardagen*

Tips och råd på äldre dar!

Säkerhet i vardagen

Tips och råd på äldre dar!

Kontaktperson: Inger Mörk

Telefon: 010-240 53 01

inger.mork@msb.se

Grafisk form och produktion: Jerhammar & Co Reklambyrå

Redaktör: Monika Andersson

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: MSB495

ISBN: 978-91-7383-292-2



## Säkerheten går hand i hand med livskvalitén

”Man kan inte gå omkring och vara rädd hela tiden” tänker en del, och undviker taktfullt alla goda råd. Sedan finns det de som går omkring och faktiskt är rädda hela tiden, ofta i onödan eftersom man på så många områden kan minska riskerna för det som orsakar rädsla.

Fallolyckor och andra typer av olyckor bland äldre har ofta en stark koppling till hälsa. Om både kroppen och knoppen mår bra är det förebyggande i sig. Folkhälsoarbetet och säkerhetsarbetet går hand i hand. Det som är bra för folkhälsan i form av fysisk aktivitet, balansträning, bra kost och ett rikt socialt liv minskar olycksrisken.


Det behövs många samverkande krafter på alla nivåer som jobbar på flera fronter för att öka de äldres säkerhet. Fall, brand, trafik och brott

är områden där vi ofta med enkla insatser kan göra mycket för att öka vår säkerhet. De fyra avsnitten är uppbyggda på samma sätt och börjar med information om risker tillsammans med lösningar för hur man minskar dem. I slutet av varje avsnitt finns en kort berättelse som speglar ett exempel från verkliga livet. Där hittar du också en lista över praktiska kontakter kopplade till det aktuella området.

En del av det vi skriver känner du säkert redan till. Annat är nyttiga nyheter som vi hoppas att du tar till dig – det är helt enkelt smart att vara lite om sig och kring sig. Säkerheten går ju allt som oftast hand i hand med livskvalitén. Och den unnar vi alla!

**Inger Mörk, MSB**

Ansvarig för äldresäkerhetsfrågor



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

# Innehåll

## Alla faller men inte lika lätt

# 6

Risken att falla och skada sig illa går i hög grad att påverka. Dels genom träning för bättre balans och styrka, dels med god planering av hemmet.

Alla faller, men inte lika lätt	sid 6
Bättre balans och starkare kropp	sid 7
På stadiga ben med bra kosthållning	sid 8
God sömn ger bättre balans	sid 9
Det är alltid för tidigt att sluta träna!	sid 10
Läkemedel kan påverka balansen	sid 12
Här faller vi	sid 13
"Fallet i köket var inte det första"	sid 14
Vart vänder jag mig?	sid 15

## Låt inte minnena gå upp i rök

# 16

En brand startar så lätt. Hur gör man om det börjar brinna? Vilken utrustning är bra att ha hemma? Här är råden som räddar både minnen och liv.

Låt inte minnena gå upp i rök	sid 16
Väldigt bra att ha	sid 18
Hjälp det brinner!	sid 19
"Vilken tur jag hade, att de var så nära..."	sid 20
Vart vänder jag mig?	sid 21

## Trygg i trafiken

# 22

Det är många som bidrar till hur säkert vi rör oss ute, inte minst vi själva. Om riskerna och hur man ofta enkelt kan minska dem.

Trygg i trafiken	sid 22
Allra bäst syns den som bär reflexväst	sid 23
En säker framfart – hoten och möjligheterna	sid 24
"Jag blev rädd att bussen skulle åka"	sid 26
Vart vänder jag mig?	sid 27

## Sätt stopp för brott

# 28

Vilka är de vanligaste brotten? Och hur skyddar man sig? Vi har samlat de bästa åtgärderna för att göra brottslingens vardag svårare, och din egen säkrare.

Sätt stopp för brott	sid 28
Gå inte på bedragarens lister	sid 30
Överfall är ovanliga	sid 31
"Vem vet vad mer de smusslade ut i sina väskor"	sid 32
Vart vänder jag mig?	sid 33

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



# Alla faller, men inte lika lätt



*Bra skor att promenera i är en klok investering – bra inneskor med bakkappa är att rekommendera.*

Tänk om vi tog hand om kroppen lika bra som vi tar hand om bilen. Kroppen är vårt främsta transportmedel, den tar oss till ställen dit ingen bil någonsin når. Varje dag dör tre människor till följd av ett fall. Många av dessa fall skulle aldrig behöva inträffa om vi bara var lite bättre på att unna oss själva bra vanor och en säker hemmiljö.

Men så är det väl att bli äldre? Balansen blir lite sämre, orken lite mindre... Nej, det är faktiskt inte riktigt sant. Visst förändras kroppen med åren, och självklart går det inte stoppa ett naturligt åldrande, men forskningen har visat att ålderskrämpor i stor utsträckning är något vi kan förebygga själva genom en aktiv livsstil.

## Aktivitet ger vitalitet

Kroppen är skapad för aktivitet, så länge vi lever. Alla, oavsett ålder, har mycket att vinna på att röra på sig. Och en vältränad senior kan mycket väl springa ifrån en otränad tonåring i motionsspåret. Den biologiska åldern kan påverkas. Med rätt träning går det att åstadkomma en biologisk föryngring med cirka 15–20 år när det gäller den fysiska arbetsförmågan.

.....  
*VARDAGSTIPS: Stå på ett ben när du borstar tänderna – det lönar sig!*  
.....



# Bättre balans och starkare kropp

För en god balans krävs samspel mellan synen, balansorganen i örat, känseln i huden och funktionen i leder och muskler. Fysisk aktivitet förbättrar dessa olika förmågor och risken för obalans minskar samtidigt som förmågan att parera en obalans ökar. Skulle man ändå falla är chansen att klara fallet utan en allvarlig skada dessutom betydligt större om man har en starkare kropp.

## För bästa effekt...

... bör den fysiska aktiviteten ske regelbundet och pågå en stund varje gång. 30 minuter per dag är en bra start. Den som varit väldigt stillasittande en längre tid behöver kanske dela upp träningen i flera kortare pass i början.

Det är bra att ta i, och med tiden öka på ansträngningen med exempelvis längre promenader, snabbare tempo, fler övningar och tyngre vikter.

## Exempel på bra träning

Redan efter 30-årsåldern börjar skelettet att tappa styrka. Med tiden kan benskörhet utvecklas, och kvinnor är särskilt utsatta. Fysisk aktivitet som är belastande motverkar förloppet. Promenader, löpning och styrketräning är övningar som stärker skelettet.

Dans, Tai Chi och styrketräning förbättrar balansen. Vattengympa och simning är säker träning för dem som har problem med balan-

sen. Sådan träning bör kompletteras med skelettstärkande övningar. Stampa i golvet är ett knep. Vid styrketräning spelar åldern ingen roll – effekten blir densamma hos äldre som hos yngre personer.



*Balansövningar är alltid bra...  
...exempelvis som komplement till promenader och stavgång.*



Ät frukt och  
grönsaker  
varje dag!

# På stadiga ben med bra kosthållning

Äldre personer upplever inte alltid törst och hunger på samma sätt som yngre. För dåligt vätskeintag kan ge upphov till yrsel och därmed en ökad risk för fall. Det är bra att dricka något till varje måltid och mellan målen även om man inte är törstig.

## Rätt mat håller kroppen igång

Kroppens behov av näringsämnen är detsamma oavsett om man är ung eller gammal. Varierad och näringsrik mat är viktig.

Skelettet behöver kalcium, som det finns mycket av i mejeriprodukter som till exempel mjölk, ost, yoghurt och keso. För ett starkt skelett behövs även D-vitamin. Det kan kroppen själv bilda med hjälp av solens strålning. Den förmågan minskar dock med åldern, och

när vi blir äldre är det därför viktigt att vi får i oss D-vitamin via maten. Feta fiskar som exempelvis sardiner, strömming och lax är goda källor till D-vitamin. En liten mängd D-vitamin finns också i ägg och berikad mjölk.

För att täcka kroppens energi- och näringsbehov är det bra att äta tre huvudmål varje dag; frukost, lunch och middag. Dessa bör varvas med 2–3 mellanmål.

---

*Ofrivillig viktnedgång kan vara ett tecken på att du får i dig för lite näring. Kontakta din husläkarmottagning eller en dietist för hjälp och råd kring ditt matintag.*

---



” Med åldern kräver ögonen allt mer ljus. En nattlampa minskar risken att falla vid nattliga toalettbesök.

# God sömn ger bättre balans

Natten är kroppens tid för återhämtning. Det är då den byggs upp och repareras. En god natts sömn ger balans i både kropp och själ, och kan motverka morgonyrseln som många känner. 7–8 timmars sömn är tillräckligt för de flesta vuxna.

Trötthet på morgonen behöver inte betyda att nattsömnen har varit dålig. Ringer väckarklockan mitt i en fas av djupsömn är det helt enkelt lite svårare att vakna.

## Frisk luft, motion och bra mat

Alla dessa faktorer påverkar möjligheterna att sova gott. Att lägga sig proppmätt kan göra det svårare att somna, likaså att gå till sängs hungrig. Ett lättare kvällsmål en stund innan sänggåendet underlättar insomnandet.

## Var sparsam med tuppluren

Den bör inte vara längre än 20–30 minuter, och helst inte tas för sent på dagen. Ett tips är att hålla en nyckelknippa i handen. Om djupsömnen slår till tappar man den och vaknar, och kan på så sätt spara den djupa sömnen till natten.

## SVÅRT ATT SOVA?

Fasta rutiner gör det lättare att somna. Dämpa belysningen. Varva ner. Ta ett varmt bad eller en skön dusch. En bra bok gör det lättare att koppla av. Om man ändå inte kan somna, eller vaknar och inte kan somna om, då är det bättre att gå upp, kanske ta ett glas varm mjölk och läsa en stund till...





# Det är alltid för tidigt att sluta träna!

Med stigande ålder försämras funktionen successivt i flera av kroppens organ-system. Men även mycket högt upp i åren går det att förbättra, inte bara bibehålla, funktioner genom regelbunden fysisk aktivitet.

**Varannan kvinna och var fjärde man...**  
...över 50 år kommer under sin återstående livstid att drabbas av en fraktur. Fallskador har de senaste åren blivit ett allt större folkhälsoproblem.

Höftfraktur är en vanlig fallskada. För den enskilde innebär en sådan fraktur både smärta och funktionsnedsättning. Hälften av de personer som ådrar sig en höftfraktur återfår aldrig samma funktionsförmåga som innan fallet. Dessutom kan rädslan för ett nytt fall begränsa ens tillvaro. Att se över

sin hemmiljö och hålla sig i god form kan därför förebygga mycket mänskligt lidande.

**Det är vanligt med lite sämre minne**  
Men om minnessvårigheterna blir besvärande rekommenderas en läkar-kontakt. Vid flertalet demenssjukdomar kan förloppet fördröjas om behandling sätts in i tid. Dessutom kan besvären ha en helt annan orsak, vilken troligen kan behandlas.

---

*Varje år behöver nästan 75 000 personer läggas in på sjukhus efter fall. Nästan 50 000 av dem är 65 år eller äldre.*

---

## Den viktigaste insatsen för välbefinnandet

Forskning har visat att nedsatt rörelseförmåga och rörelsehinder ökar markant efter 75 års ålder. Samtidigt vet vi att träning ger effekt i åldrar långt däröver, bland annat i form av ökad rörelseförmåga och allmänt välbefinnande. Fysisk aktivitet är faktiskt den enskilt viktigaste insatsen för ett ökat välmående, livet ut.

## Goda råd är inte dyra

Den som har svårt att motionera på grund av ledbesvär, hjärtbesvär eller något annat bör prata med en läkare eller sjukgymnast om vilken motionsform som kan vara lämplig. Annars kan det vara lätt att hamna i en ond cirkel som leder till nya problem. Det går numera att få träning utskrivna på recept.



## Det sociala nätverket betyder också mycket

Här hittar vi samvaro som stimulerar intellektet och aktivitetsmöjligheter tillsammans med andra. Minst lika viktig är den trygghet som ett socialt nätverk erbjuder; någon som kan hjälpa, någon som har lite uppsikt...

### FLER FÖRDELAR MED FYSISK AKTIVITET

- Positiv effekt på ett 30-tal sjukdomstillstånd, däribland åldersdiabetes och hjärt- kärlsjukdomar.
- Lindrar smärta
- Minskad stress och nedstämdhet
- Bättre minne och sömn



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

# Läkemedel kan påverka balansen

” Fysisk aktivitet och social samvaro kan minska behovet av läkemedel.

I takt med att funktionen i olika organ förändras med åldern kan känsligheten för mediciner öka. Läkemedel som använts i många år utan problem ställer plötsligt till besvär. Det finns också läkemedel som har den bieffekten att de påverkar balansen.

## Läkemedel i kombination kan ge önskad effekt

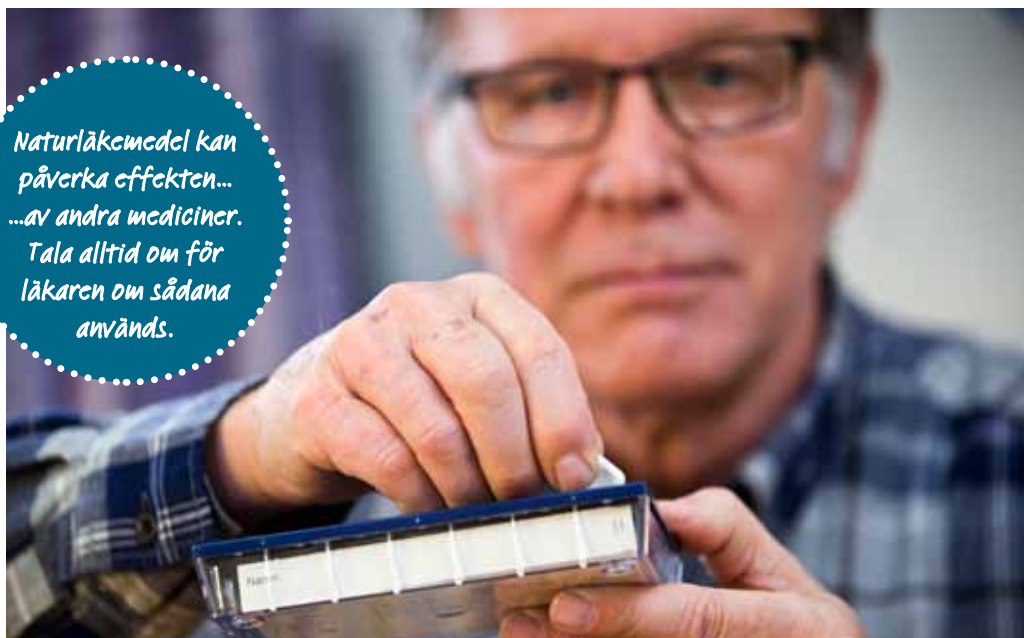
Ett annat dilemma är den ökade medicineringen av äldre personer. Den har lett till att det blir allt vanligare med problem som uppstår på grund av att olika läkemedel påverkar effekten hos varandra. Var uppmärksam på om besvär uppstår. Kanske behöver dosen sänkas eller medicineringen omvärderas.

Den som använder många läkemedel bör ha *en* läkare som har *huvudansvaret* för medicineringen. Regelbundna genomgångar för att bedöma om något läkemedel ska bytas ut, tas bort eller kompletteras är ett sätt att förebygga fallolyckor.

## Samma läkemedel men olika namn

Ett stort antal läkemedel säljs under olika namn, vilket ökar risken för överdosering. Finns det många mediciner hemma i skåpen, kanske utskrivna av olika läkare, kan det vara nödvändigt att se över vilka aktiva substansämnen de innehåller. Vid osäkerhet är det alltid bra att rådgöra med en läkare.

Naturläkemedel kan påverka effekten...  
...av andra mediciner.  
Tala alltid om för läkaren om sådana används.





# Här faller vi

Hemma. På plant golv. Det är här de flesta fall sker. Är trösklarna ett hinder så ta bort dem. Hala mattor ligger stadigare med halkskydd under. Bona inte golven, det blir fint ändå. Och fäst lösa sladdar vid väggen så behöver ingen trassla in sig i dem och ramla.



Ha saker som behövs ofta nära till hands. En bärbar telefon är praktisk. Med flera sådana utplacerade i bostaden blir det ännu lättare att nå och svara i telefonen. Köksskåp och garderober organiseras med fördel så att det som används ofta finns längst fram och i bra höjd. En stadig trappstege med båge är bra att ha när saker som ligger högre upp ska tas ner. Be någon om hjälp om det känns osäkert att klättra!

Det är lätt att halka på våta golv

Halkskydd till badrum finns numera i alla möjliga trendiga och trevliga färger och former. Ett handtag gör det lättare att komma upp ur badet och kan vara en extra säkerhet i duschen. Ha tvål, schampo och handduk inom räckhåll.



---

## **Rätt glasögon för rätt tillfälle**

*Läsglasögon försämrar avståndsbedömningen och ska inte användas när man är uppe och går. Progressiva glasögon kan innebära en ökad risk att snubbla utomhus. För vissa är vanliga glasögon bättre på promenaden.*

---



” *Med motionen kom aptiten tillbaka.*

## Fallet i köket var inte det första

Med gardinstången i händerna vände sig Aili om för att ta ett kliv ner från stolen, men i stället för att landa säkert föll hon handlöst.

– Jag slog huvudet i bordskanten och landade illa på vänstra axeln. Det slutade med ambulansfärd till sjukhuset.

Aili har alltid varit smal, och efter makens död dessutom tappat ytterligare kilo. Under eftervården kom frågan om hennes vikt upp.

– Jag fick träffa en dietist. Vi gick igenom mina kostvanor och kom fram till att jag inte fick i mig den näring jag behöver, och att jag drack på tok för lite.

Fallet i köket var ett av flera som Aili hade råkat ut för på kort tid.

– Dietisten menade att mina kostvanor kan ha bidragit till min obalans. Jag trodde bara att det hörde till, man



är ju inte purung längre, säger Aili och skrattar lite.

Eftersom glasögonen gick sönder i fallet blev det också ett besök hos optikern.

– Där fick jag höra hur tokigt det var av mig att klättra på stolar med läsglasögonen. Nåja, nu har jag i alla fall ett par nya snygga glasögon.

Aili ändrade sina matvanor och började motionera regelbundet.

– Med motionen kom aptiten tillbaka. Numera tar jag dessutom alltid med mig ett glas vatten när jag sätter mig för att läsa eller pyssla med något. Och hittills har jag hållit mig på benen.

# Vart vänder jag mig?

## DET HÄR BEHÖVER JAG

Kontakt med något pensionärsförbund

## KONTAKTA

PRO, Pensionärernas Riksorganisation  
Telefon: 08-701 67 00, [www.pro.se](http://www.pro.se)

RPG, Riksförbundet Pensionärgemenskap  
Telefon: 08-597 604 20, [www.rpg.org.se](http://www.rpg.org.se)

SKPF, Svenska KommunalPensionärernas förbund  
Telefon: 010-442 74 60, [www.skpf.se](http://www.skpf.se)

SPF, Sveriges Pensionärsförbund  
Telefon: 08-692 32 50, [www.spf.se](http://www.spf.se)

SPRF, Svenska Pensionärers Riksförbund  
Telefon: 08-702 28 80, [www.sprf.se](http://www.sprf.se)

Veta vad jag ska göra om jag fått i mig för mycket läkemedel.

Giftinformationscentralen  
Telefon: 08-33 12 31  
[www.giftinformation.se](http://www.giftinformation.se)

Svar på en fråga om vård

Sjukvårdsrådgivningen  
Telefon: 1177, [www.1177.se](http://www.1177.se)

Hjälp att byta glödlampa, gardiner, batterier etc.

Många kommuner erbjuder Fixartjänst som kan hjälpa till med sådana saker. Ring kommunen.

En plats att träffa andra

Kontakta din kommun gällande träffpunkt/seniorcenter/föreningar och insatser som finns för seniorer. Församlingen/kyrkan

Vård, dietist, sjukgymnast

Vårdcentral/husläkare

Koll på läkemedel

[www.kollpalakemedel.se](http://www.kollpalakemedel.se)

Ambulans, jourhavande präst

SOS Alarm  
Telefon: 112



# Låt inte minnena gå upp i rök



Saker och ting förändras. Det som fungerade igår kanske inte fungerar idag. Varje år brinner det i 6 000 hem runtom i Sverige. Kära minnen går upp i rök. Hem blir obeboeliga, många under lång tid, eller kanske för alltid. Men det är ganska enkelt att göra både sitt hem och sitt agerande mer brandsäkert.



Alla borde vi då och då anta rollen som vår egen brandinspektör.



### Många bränder börjar i köket

Ofta startar de i en kastrull som kokar torrt. Om oturen är framme sprider sig elden till fläkten, där det kan ta ordentlig fyr om man har missat att torka bort gammalt fett. Regelbunden rengöring av fläkten minskar brandrisken, liksom att hålla spisen fri från tidningar och annat brännbart. En s.k. spisvakt kan hjälpa till att stänga av spisen om du glömmer den.

### Levande ljus höjer stämningen

Men om ljusen står för nära en gardin eller ljusdekorationer som lätt fattar eld, kan stämningen lika snabbt förstöras. En ljusstake i obrännbart material, på säkert avstånd från föremål som brinner lätt, är säkrare. Tänk på att aldrig lämna levande ljus obevakade. Numera finns också batteridrivna ljus som alternativ för den som vill kunna koppla av från bevakningen.

### Vanligaste orsaken till dödsbränder är sängrökning

Det kan vara lätt att slumra till. Därför bör man aldrig röka på en plats där det finns risk att somna. Ett glas vatten är bra att ha tillhands om man ändå skulle tappa cigarett eller glöd. För många kan ett rökförkläde höja säkerheten ytterligare. En god idé är att blöta askan innan den slängs i soporna.

### Den gamla brödrosten...

...har helt plötsligt över 20 år på nacken, och sladden är kanske sliten. Då är det dags att investera i en ny, och eventuellt också se över de andra apparaterna i hemmet.

En del lampor blir väldigt varma.



Därför är det viktigt att de inte riskerar att komma i kontakt med något brännbart, exempelvis genom över täckning eller genom att de ramlar ner i en säng eller liknande.

Även annan elektrisk utrustning kan bli varm. Stäng av all sådan utrustning när den inte används. Undvik också att ladda elprodukter i sängar, fätöljer eller soffor.

Värmedynor som hanterats felaktigt har orsakat flera bränder, följ produktinstruktionerna noga.

Vanligaste orsaken till dödsbränder är sängrökning.



*FÖR DEM SOM HÖR DÅLIGT...  
...finns det brandvarnare som går  
att koppla till blyxtljus, eller till  
en enhet med vibrationssignal.  
Brandvarnaren kan även kopplas  
till trygghetslarm.*



## Väldigt bra att ha

### De flesta har en brandvarnare

Men vad många glömmar är att man måste kontrollera att den fungerar med jämna mellanrum, och särskilt om man varit hemifrån en längre tid. Testknappen nås enkelt med hjälp av något långt, exempelvis gästaven eller ett långt skohorn. Byt batteri vid behov och ha gärna ett extra batteri hemma.

### Det är aldrig fel att ha fler

Minst en brandvarnare på varje våningsplan rekommenderas. De placeras bäst i eller i anslutning till sovrum. Det viktiga är att brandvarnaren hörs var man än befinner sig i bostaden.

Det finns brandvarnare som går att koppla ihop med varandra, så att exempelvis brandvarnaren på övervåningen larmar om det brinner i källaren. Sådana kan även användas närboende grannar emellan.

### Annan utrustning

En 6-kilos pulversläckare bör ingå i det egna brandskyddet, liksom en brandfilt. De ska placeras så att det snabbt och enkelt går att komma åt dem vid behov. Det är bra att lära sig hur de fungerar. Skulle det en dag börja brinna är varje sekund dyrbar.

### NÅGRA SNABBA TIPS

- Kontrollera regelbundet att brandvarnaren fungerar.
- Det är bra att ha en handbrandsläckare hemma, en 6-kilos pulversläckare rekommenderas.
- Använd gärna en tändare till ljusen, den slocknar om man skulle tappa den.

# Hjälp det brinner!

## Rädda–Varna–Larma–Släck

Den ramsan kan rädda både liv och egendom. Lär dig den! I en stressad situation kan det vara svårt att tänka klart. Kan man ramsan ordentligt är chansen mycket större att handla rätt om olyckan skulle vara framme.

**Rädda** dig själv och personer i din närhet. **Varna** andra som kan vara i fara.

**Larma** på telefonnummer 112. **Släck** branden om det går att göra det utan att riskera liv eller hälsa.

## Småbränder går oftast att släcka själv

En kastrullbrand släcks enklast genom att lägga på ett lock. Försök aldrig släcka en brand på spisen med vatten, om det är fett som brinner kan elden ”explodera”.

Med brandfilt och pulversläckare kväver man elden i apparater och annat som brinner.

## Brandrök är livsfarlig

Det kan räcka med några andetag för att en människa ska förlora medvetandet. Går det inte släcka elden så ska man se till att sätta sig i säkerhet. På vägen ut är det viktigt att stänga alla dörrar till branden, då sprider sig inte röken och elden lika lätt.

## Om det är rök i trapphuset

Då är det bäst att stanna kvar i lägenheten, larma 112 och vänta på hjälp. En lägenhet klarar vanligen att stå emot brand en timme.



### I RISKZONEN

Risken att drabbas av brand eller omkomma i brand ökar med åldern. Det kan till exempel bero på att det blir svårare att upptäcka branden i tid och att hantera den. Av de cirka 120 personer som dör i bränder varje år är hälften över 65 år.

”

*Jag lärde mig en sak,  
och det är att aldrig  
lämna mat på spisen  
obevakad.*



## ”Vilken tur jag hade, att de var så nära...”

Sonja är en pigg och glad 73-åring. Men efter en bilolycka har hon svårt att resa sig om hon faller och har därför ett trygghetslarm kopplat till hemtjänsten. Den här dagen stod hon och lagade lunch, när telefonen ringde.

– Det var min syster, Sollan. Vi hade inte hörts av på ett tag och jag blev jätteglad. Sollan pratade på och jag glömde helt bort maten.

Efter samtalet kände sig Sonja trött, sjönk ner i en fåtölj och somnade. Hon märkte inte att det kokade torrt på spisen, och hörde inte heller brandlarmet eftersom hon hade tagit ur hörapparaten.

Brandvarnaren är kopplad till Sonjas trygghetslarm, därför gick larmet direkt till larmcentralen som försökte kontakta henne. När de inte fick svar skickade de dit hemtjänstpersonal som befann sig i närheten. De larmade också 112.

– När hemtjänsten kom hit brann det i kastrullen, men de stängde av spisen och lyckades kväva elden med min brandfilt. Vilken tur jag hade, att de var så nära, jag vågar knappt tänka på vad som kunde ha hänt annars.

Efter den händelsen fick Sonja en spisvakt installerad. Och trygghetslarmet hon alltid bär på sig utrustades med en vibrationssignal, kopplad till brandvarnaren.

– Jag lärde mig en sak, och det är att aldrig lämna mat på spisen obevakad. Numera har jag också bärbara telefoner på flera ställen i lägenheten, och alltid en i köket!

## Vart vänder jag mig?

### DET HÄR BEHÖVER JAG

Hjälpmedel

### KONTAKTA

Kommunen eller landstinget  
via vårdcentralen

Veta mer om brandskydd

Räddningstjänsten i kommunen,  
OBS! använd inte larmnumret.

Larma om brand

Ring 112

Veta mer om el – produkter  
och installationer

Elsäkerhetsverket,  
telefon 0550-851 00



# Trygg i trafiken

Mörker och väder som försämrar sikten, halka, ojämnt underlag – det finns många faktorer som påverkar våra möjligheter att ta oss fram på ett säkert sätt utomhus. Det positiva är att det går att undvika många av problemen med ganska enkla medel.

Möjligheten att kunna lämna sin bostad för att uträtta ärenden, eller bara för att få frisk luft och motion, är en förutsättning för ett självständigt liv, god hälsa och livskvalitet. Att dessutom kunna vistas utomhus på ett tryggt och säkert sätt är naturligtvis en fördel.

## Den som syns den finns!

Alla som brukar köra bil vet hur svårt det kan vara att upptäcka gående redan när det börjar skymma. Och ju ”rörigare” trafikmiljön är, desto lättare kan det vara att missa någon vid exempelvis ett övergångsställe, på väg att korsa gatan. De flesta trafikolyckor med gångtrafikanter inblandade inträffar kvällstid i stadsmiljöer – trots låga hastigheter och upplysta vägar, och trots att färre personer är ute och går då.

Lösningen är enkel – det är bara att se till att man syns! Och ha uppsikt på trafiken runt omkring sig.

## STÖRST RISK FÖR GÅENDE OCH CYKLISTER

Statistiken visar att det är som oskyddad trafikant man löper störst risk att skadas i trafiken när man har passerat 65. I den här åldersgruppen är drygt 60 procent av de trafikskadade antingen gående eller cyklister.



*Reflexer är färskvara – byt ut dem ofta!*

# Allra bäst syns den som bär reflexväst

Reflexvästen används av allt fler som rör sig ute i skymning och mörker. Vanliga reflexer syns bäst när de sitter lågt och är i rörelse, det vill säga långt ner på armar och ben. Och de är lika användbara på promenaden i augustinatten som under vinterhalvåret.

## Cykeln – vad säger lagen?

En cykel som används i mörker ska ha en lykta fram med fast vitt eller gult ljus, en lykta bak med fast eller blinkande rött ljus och orangegula eller vita sidoreflexer. Dessutom ska cykeln ha en vit reflex fram och en röd bak. Många tillverkare sätter dessa i lyktorna, då behövs ingen extra reflex. Lägg till en fungerande ringklocka så är cykeln utrustad helt enligt lagen.

Samma lagkrav gäller även för elrullstolar, elskotrar och liknande fordon.

## Inte bara matte och husse

En hund som far iväg, en cyklist som inte ser kopplet i mörkret, en husse eller matte som inte hinner reagera – det kan sluta med en otäck olycka. Numera finns det reflexvästar även för hundar. Och med ett reflexkoppel höjs säkerheten ännu ett snäpp.

TA MED EN FICKLAMPA...  
...om promenaden går utmed en väg där det är extra viktigt att synas bra. För den som vill ha händerna fria är pannlampa ett minst lika bra alternativ.



# En säker framfart – hoten och möjligheterna

## Underlaget

Varje år råkar omkring 150 000 personer ut för skador till följd av underlaget utomhus. Många olyckor orsakas av halka, men det kan också handla om asfalt som har spruckit, plattkanter och gatstenar som sticker upp på ett oväntat sätt. Många av dem som ramlar och slår sig är friska, aktiva äldre som rör sig mycket ute.

## Gå säkrare med rätt utrustning

Regnvåta underlag, blöta löv, lera, snö och is ökar halkrisken. Skor med sulor i grovt mönster och bra material minskar risken. Med halkbroddar blir greppet på snöiga och isiga underlag ännu bättre. Som pensionär kan man många gånger också unna sig lyxen att helt enkelt vänta tills gångbanor är skottade och sandade innan man går ut.

Gästavar är inte bara ett utmärkt motionsredskap, de ger även ett bra stöd när man går. Vintertid byter man gummitassen mot isbrodden. Detsamma gäller för käppar och kryckor. Lika viktigt är det att byta tillbaka när det inte är snö och is.

## INTE UTAN MIN HJÄLM!

Cykelhjälmen är inget lagkrav för vuxna, men nu för tiden ser de flesta den som en självklarhet. Till säkerhetsdetaljerna hör också att cykelns handtag och pedaler har bra halkskydd och att kedjan är ordentligt spänd.



*Gästavar är ett utmärkt motionsredskap och ger stöd när man går.*





” Varje år råkar omkring 150 000 personer ut för skador till följd av underlaget utomhus.



#### HALKBRODDAR FÅR INTE ANVÄNDAS INOMHUS

Dels utgör de en halkrisk på vissa underlag, dels förstör de golv. Om det inte finns en sittplats i entrén till närbutiken där man kan ta av sig dem är det bra att tipsa butikspersonalen om det.

#### Hitta fallgroparna och rapportera!

Det är många som delar på ansvaret för en trygg utemiljö; fastighetsägare, kommun och Trafikverket. Tveka inte att kontakta dem för att påpeka saker som innebär en fara för gående och andra trafikanter, eller för att lämna ett förslag till förbättring i största allmänhet. Många saker kan de ansvariga ofta åtgärda med enkla medel, bara de känner till dem. I annat fall kan det vara något de tar hänsyn till i den framtida planeringen.


#### Några saker att ha uppsikt på

Utstickande grenar som skymmer sikten och hindrar fri passage utmed gång- och cykelvägar kan vara en risk. Höga häckar som skymmer sikten vid utfarter kan också utgöra en fara. Separerade gång- och cykelbanor samt farddämpning vid övergångsställen ökar säkerheten i trafiken. En fungerande och tillfredsställande belysning utmed gångvägar, på innergårdar och i entréer är en annan säkerhetsaspekt.

Många äldre kan behöva platser att sätta sig och vila benen på, vilket också förtjänar att uppmärksammas ur ett säkerhetsperspektiv.



*En fungerande och tillfredsställande belysning är en säkerhetsaspekt.*



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

## ”Jag blev rädd att bussen skulle åka”

Det hade snöat ymnigt under natten. Stan var inbäddad i ett vackert vitt täcke när Josef tidigt på morgonen gav sig iväg till ortopeden för sin onda axel, i sällskap av hustrun Fehime.

– Vi bor nära sjukhuset och hade det inte snöat så hade vi promenerat dit, men nu kändes det säkrast att ta bussen.

Men oturen var framme den här dagen. Vid sjukhusets hållplats klev Josef av lite för fort, halkade och fastnade med foten mellan bussen och kanten till hållplatsen.

– Jag blev rädd att bussen skulle åka. Vi var ju sist av.

Men föraren såg händelsen och hjälpte Josef att komma loss. Stödd av Fehime linkade han in på sjukhuset.

– Annika, min läkare, såg lite förvånad ut när jag visade fram foten, det var ju axeln vi skulle prata om.

Tur i oturen att det var ortopeden jag skulle till.

Annika undersökte foten och konstaterade att den fått en lättare stukning.

– Hon sa att jag hade haft tur och att hon förväntade sig en hektisk dag på jobbet på grund av halkan.

Annika hade själv haft halkbroddar på sig till jobbet, och tipsade om bra modeller.

– Det var väl dumt av mig att ta fin-skorna i stället för kängorna i snövädret. Men vi gick i alla fall raka spåret från sjukhuset och köpte halkbroddar, till oss båda två!

## Vart vänder jag mig?

### DET HÄR BEHÖVER JAG

Anmäla trasig lampa,  
dålig asfalt etc.

Gästavar

Halkbroddar

Larma om olycka

### KONTAKTA

Fastighetsägare, om det är  
på din gård  
Kommunen, om det är på  
allmän plats

Exempelvis en sportaffär

Exempelvis ett apotek

Ring 112



# Sätt stopp för brott

Människor i Sverige upplever sig trygga, det visar Brottsförebyggande rådets trygghetsundersökningar. De som känner sig trygga har också statistiken på sin sida – de flesta av oss drabbas aldrig av något brott. Det betyder inte att man inte ska vara försiktig. Tvärtom. Att skydda sig klokt bidrar till att äldre inte är så utsatta för brott som de tror.

Med goda grannar, praktiska hjälpmedel och en hel del enkla knep skyddas hemmet från intrång.

## Bostadens svaga punkter

Fönster och balkongdörrar är vanliga vägar in för tjuven eftersom låsen ofta är bristfälliga. Ordentliga lås och sprintar eller bakkantsbeslag gör det svårare att bryta sig in.

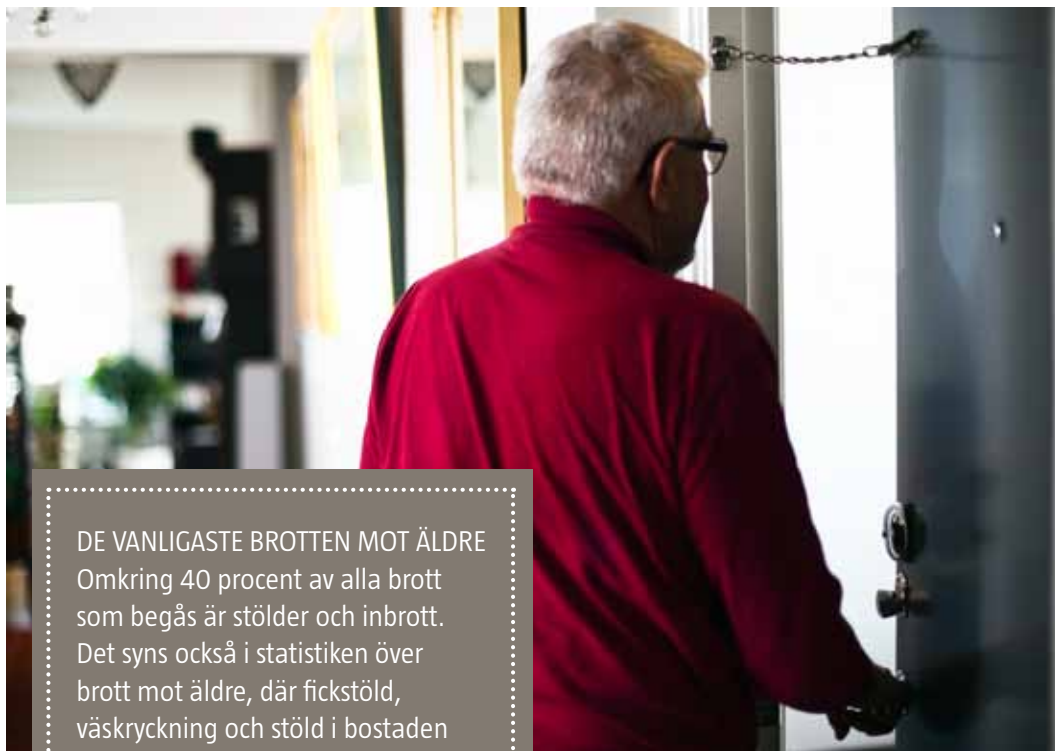
Med tillhållarlås som komplement blir ytterdörren mer inbrottssäker. Men fönster och tillhållarlås ska inte låsas när man är hemma, det måste alltid

gå att ta sig ut snabbt om det skulle börja brinna.

En dörrkedja eller dörrspärr gör det tryggare att öppna dörren för någon okänd. Ett tittöga kan också vara bra att ha. Numera finns det elektroniska tittögon som visar på en display vem som ringer på. Displayen kan placeras där det passar bäst, exempelvis i sovrummet.

Tittöga, dörrkedja, lås och annat bör installeras av en professionell låssmed.





#### DE VANLIGASTE BROTTEN MOT ÄLDRE

Omkring 40 procent av alla brott som begås är stölder och inbrott. Det syns också i statistiken över brott mot äldre, där fickstöld, väskryckning och stöld i bostaden är vanligast.

#### Hemma på låtsas

En radio som slås av och på med hjälp av en timer, tvätt som hänger ute och saker som ligger framme kan göra tjuven osäker på om någon är hemma eller inte. Eftersändning av post, uppehåll med tidningen eller någon som hjälper till att tömma brevlådan är alltid bra. En vän eller granne som klipper gräs, skottar snö, parkerar på uppfarten och gärna även flyttar på saker ger också intryck av att hemmet är bebott.

#### Det är någon i huset!

Om man trots alla försiktighetsåtgärder kommer hem och misstänker att någon är inne ska man inte själv gå in. Om man skulle råka se den som brutit sig in är det bra att försöka notera ett så tydligt signalement som möjligt på personen i fråga, och inte röra något som

han eller hon kan ha tagit i – allt för att underlätta för polisen att ta fast tjuven. Den som är förutseende nog att fotografera sina värdesaker har lättare att få tillbaka dem och dessutom större möjligheter att få ut rätt ersättning från sitt försäkringsbolag.

.....

*EN LJUS "SCEN" SKRÄMMER TJUVEN*  
*Ytterbelysning vid dörrarna, gärna med rörelsedetektor, gör det svårare för tjuven att arbeta ostörd. Lås in, eller lås fast, stegar och andra redskap som kan användas för att ta sig in.*

.....



# Gå inte på bedragarens lister



Lämna inte ut koder och kontonummer på telefon, e-post eller internet. Inga banker, eller andra seriösa aktörer, har sådana rutiner vid kundkontakter. En bra regel är också att aldrig ingå avtal på telefon om man känner sig det minsta osäker. Detsamma gäller dörrförsäljning.

**Skulle jag kunna få ett glas vatten?**

Många gånger lurar sig tjuven in genom att utge sig för att vara någon annan eller be om en tjänst.

Personal från hemtjänst och sjukvård ska alltid kunna legitimera sig.

Hantverkare och andra servicepersoner som en hyresvärd anlitar kan förväntas vara föränmälda av värden. Hantverkare man själv vänder sig till bör ha både goda referenser och F-skattsedel, och dessutom vara villiga att teckna skriftligt avtal om priset innan arbetet påbörjas.

Förvara inte handväskor och annat av värde lätt åtkomligt i hallen.

.....  
*Förvara gärna värdesaker som inte används i bankfack.*  
.....





# Överfall är ovanliga

Brottsstatistiken visar att äldre personer löper en relativt liten risk att utsättas för brott. Ändå oroar de sig ofta för just det. Risken att bli överfallen av en okänd person på allmän plats är extremt liten.

För den som ändå har oturen att bli misshandlad eller skadad i samband med brott är det viktigt att få skadan dokumenterad av läkare eller polis. Dokumentationen kan användas som bevisning, både i en eventuell rättegång och för att få ut ersättning från försäkringsbolaget.

Dödligt våld är sällsynt och sker oftast i hemmen. I drygt 70 procent av fallen är de inblandade bekanta med varandra.



## SMART PÅ STAN

- Ha plånboken i stängd handväska. Ett tips är att fästa plånboken med en lång gummisnodd i väskan.
- Var extra vaksam i trängsel.
- Ta ut pengar i sällskap av någon bekant.
- Gå aldrig omkring med mycket kontanter.
- Bär inte guldhalsband synligt.
- Ha glasögonen i fickan så de går att nå utan att öppna väskan.
- Om någon rycker väskan: släpp den!
- Tacka nej om en okänd erbjuder hjälp med kassar och väskor.



” För mig är nog känslan av att ha blivit lurad värst.

## Vem vet vad mer de smusslade ut i sina väskor

– Jag är tillbaka vid 11-tiden, sa Berit och skyndade ut. Erik satte sig ner vid köksbordet med en kopp kaffe och hade just slagit upp tidningen när det ringde på dörren.

Utanför stod en kille och en tjej i 30-årsåldern klädda i arbetskläder. De sade att de höll på att kontrollera termostaterna på elementen i huset och Erik släppte in dem.

– Jag hade ingen anledning att misstänka något, de verkade både trevliga och seriösa. Visserligen brukar värden meddela oss hyresgäster när arbeten ska göras, men jag tänkte att vi väl hade missat det på något vis, berättar Erik.

På var sitt håll undersökte hantverkarna termostaterna, tackade sedan för sig och lämnade lägenheten.

En stund senare kom en nyfriserad

Berit hem för att byta om till teaterlunchen hon skulle gå på och upptäckte då att hennes smycken var borta, även pengar och en klocka saknades.

– Vem vet vad mer de smusslade ut i sina väskor. Det är svårt att i efterhand komma ihåg allt man har, säger Erik.

– Det hade underlättat med foton på värdesakerna, men det hade vi inte tänkt på. Berit är väldigt ledsen över smyckena som stals. För mig är nog känslan av att ha blivit lurad värst. Hur kunde jag vara så dum? Varför ringde jag inte ett kontrollsamtal till hyresvärden?



# Vart vänder jag mig?

## DET HÄR BEHÖVER JAG

Veta hur jag kan skydda mig från brott

Inbrottskydd till dörrar och fönster

Larma om pågående brott

Anmäla brott som redan begåtts

Hjälp, råd eller någon att prata med om hot eller brott mot mig själv eller någon närstående.

Veta mer om hur jag skyddar mig mot stöld

Hjälp i kontakt med försäljare

Spärra mitt bankkort

## KONTAKTA

Brottsförebyggande rådet  
telefon: 08-401 87 00, [www.bra.se](http://www.bra.se)

Fastighetsägare, låssmed

Ring 112

Polisen, telefon: 114 14. Vissa brott kan anmälas på [www.polisen.se](http://www.polisen.se)

Brottsofferjouren, via [www.boj.se](http://www.boj.se) kan du hitta den närmast dig  
Brottsofferjourernas Telefoncentral:  
0200-21 20 19

Kvinnofridslinjen, telefon: 020-50 50 50  
[www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se)

Socialjouren i din kommun

Stöldskyddsföreningen  
Telefon: 0771-773 773  
[www.stoldskyddsforeningen.se](http://www.stoldskyddsforeningen.se)

Konsumentverket  
telefon: 0771-42 33 00  
[www.konsumentverket.se](http://www.konsumentverket.se)  
Konsumentvägledare i din kommun

Min bank





## MSB – Myndigheten för samhällsskydd och beredskap

MSB utvecklar tillsammans med andra, individens och samhällets förmåga att förebygga, hantera och lära av olyckor och kriser. MSB arbetar genom kunskapsutbyggnad, stöd, utbildning, övning, reglering, tillsyn och eget operativt arbete i nära samverkan med kommuner, landsting, myndigheter, företag och organisationer för att uppnå ökad trygghet och säkerhet på alla samhällsnivåer – från lokalt till globalt.

## DinSäkerhet.se

DinSäkerhet.se är MSB:s webbplats om risker och säkerhet för privatpersoner. På den här webbplatsen finns information, film, checklistor och tips som rör din säkerhet och hälsa.

För mer information se [DinSäkerhet.se/65plus](http://DinSäkerhet.se/65plus).

## ICE\* – Bra om det händer dig något

Lägg in dina närmast anhöriga i din mobiltelefons adressbok under namnet ICE. Då kan de snabbt kontaktas om du skulle hittas akut skadad eller sjuk och inte kan tala. Måste telefonen låsas upp med lösenord varje gång du använder den så faller den här funktionen.

### Så här lägger du in ICE:

1. Lägg till en ny kontakt i telefonboken.
2. Skriv in ICE följt av vilken relation du har till personen, till exempel make, dennes namn och sedan telefonnumret.
3. Spara den nya kontakten.

\*ICE = In Case of Emergency

För mer information gå in på [DinSäkerhet.se/ICE](http://DinSäkerhet.se/ICE)

## Ring 113 13 – vid allvarlig olycka eller kris

Från om med mars 2013 finns ett nytt nationellt informationsnummer. 113 13 ringer man för att lämna eller få information om en allvarlig olycka eller kris i samhället. **Det ersätter inte 112**, som även i fortsättningen är det nummer som ska användas i en akut nödsituation.



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](http://www.msb.se)

Publ. nr MSB495. ISBN 978-91-7383-292-2