



Bättre tänka efter före

Föreläsning & studiecirkel
med syfte att öka tryggheten och
minska onödiga fallskador

Projekt med stöd av



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

112 – Rädda liv. Rädda egendom.

www.112.se

 SOS Alarm®
För ett tryggare samhälle



Hjälpmiddelsinstitutet

PRO
www.pro.se
110115



www.skpf.org



www.sprf.se

Fakta

I Sverige sker ungefär 3000 dödsolyckor per år. Två tredjedelar av dessa drabbar äldre.

Fallolyckor i hemmet är den i särklass vanligaste olyckstypen. På bara tjugo år har dödsolyckorna bland de äldsta, 80+, nästan fördubblats.
Källa: MSB

Att tänka först är störst

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Först när helvetet gör stjärten stekhet
kommer eftertankens kranka blekhet.

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



Tage Danielsson
1928 - 1985

Det är fler äldre som skadar sig vid fall i hemmet än de som skadar sig i trafiken! I projektet vill vi hitta former för att själva så långt som möjligt förebygga och förhindra olyckor, men också få kunskap om vad och hur man gör "om det händer".

Studiematerial

1) Broschyr, checklista och studiehandledning

"Säkerhet i vardagen" Publikationsnummer: 0021-09, Checklista inomhus nr 0080-09 och studiehandledning nr 0079-09, finns på MSB-myndigheten.

Dessutom finns broschyrerna att beställa på engelska, finska, serbokroatiska, persiska och arabiska

Publikationsservice har telefontid 09.00-10.00, Telnr 010 - 240 57 10

Faxnr 010 - 240 56 05, E-post: publikationsservice@msbmyndigheten.se

eller ladda ner pdf-fil på www.msb.se/Forebyggande/Sakerhet-hem--fritid/Aldresakerhet

Mer tips finns också på www.Dinsakerhet.se

2) Smarta ting

Mötespaketet Smarta ting är en del av regeringsuppdraget Teknik för äldre på Hjälpmedelsinstitutet. Smarta ting innehåller exempel på produkter, betingar ett värde av cirka 1000 kronor och kan användas ett flertal gånger.

Hjälpmedelsinstitutet (HI) ställer materialet till förfogande för studiecirkelarna kostnadsfritt exklusive kostnader för frakt. I utbyte är HI tacksamma för namn och kontaktuppgifter på den som är handledare. Detta för att få en möjlighet att utbyta erfarenheter.

Smarta ting beställs av handledare genom att fylla i sina kontakt- uppgifter på hemsidan www.smarta-ting.se . Man kontaktas sedan av Bilda förlag och får mötespaketet med post.

Studieförbund beställer också mötespaketet på www.smarta-ting.se via länken där det hänvisas till Studieförbund.

3) Nödnumret 112

Broschyr och film finns endast via SOS Alarms hemsida www.sosalarm/112 och sedan under Äldre i menyn till vänster. Fritt att ladda ner till studiecirkelarna. PRO, SKPF och SPRF har också en mindre upplaga av broschyren på sina centrala kanslier.

4) ICE , se bilaga 1, i denna handledning.

5) Polis material

”Grannsamverkan” utgiven i samverkan med Svenska stöldskyddsföreningen, Hyresgäst-, Brandskydds- och Villägarföreningen, finns på den lokala polismyndigheten, samt ”Vaksamhet i vardagen”. ”Kom ihåg” se bilaga 2, små brottsförebyggande tips och bilaga 4: knep för att förhindra inbrott.

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

6) ABF-distrikten har fått en DVD film om Brand i hemmet, den finns också att låna från PRO, SKPF och SPRF centralt.

7) Tips:

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

Att tänka på inför inspirationsdag/föreläsning

- i samverkan med ABF

Omfattning: Hel eller halv dag?

Målgrupp: Blivande cirkelledare eller pensionärer som vi vill göra intresserade av en studiecirkel.

Förslag till innehåll:

1. Introducera broschyren ”Säkerhet i hemmet”
2. Smarta Ting - vilka hjälpmedel finns och var kan de inhandlas?
3. ”Fixar-Malte”, finns han, används tjänsten?
4. Polisen - hur ser farorna ut i ert område?
5. Om det händer; Räddningstjänsten/SOS Alarm
 - vad händer i väntan på ambulans?
 - vad behöver 112 veta?

Ta gärna med företrädare från er kommun och lokala polis!

Passa på och gör reklam om studiecirkeln och ta upp anmälan till cirkeln.

Studiecirkel

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

Förslag på innehåll i cirkelträff under 3 lektionstimmar vardera.

CIRKELTRÄFF - hur ser det ut hemma?

Motiv: Det är fler som faller och skadar sig i hemmet än i trafiken.

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

- o Diskutera olycksriskerna – gärna med stöd av broschyren säkerhet i hemmet.
- o Lista och fundera över vilka åtgärder som ska vidtas för att undanröja riskerna?
- o Hemuppgift – var och en tittar över sin situation och funderar över behov av enklare hjälpmedel

På www.teknikforaldre.se finns Botestet, där kan man inventera sin bostad och närmiljö och få tips om hur man kan påverka för att förbättra tillgängligheten.

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

CIRKELTRÄFF "Smarta ting" – enklare hjälpmedel

Motiv: I allt större utsträckning erbjuder inte längre landsting och kommuner enklare hjälpmedel. Var och en förutsätts själv införskaffa det som behövs. Problemet är att veta vad som finns och var de inhandlas.

- o Backspegel – vad har hänt och vad behöver vi diskutera mera?
- o Se filmen i Smarta Ting eller gå in via www.hi.se/smartating och se efter vilka hjälpmedel som finns.

Enklare produkter kan också sökas på webben på www.teknikforaldre.se.

- o Är det något hjälpmedel som saknas?
- o Behöver ni något av hjälpmedlen? Om ja, var finns hjälpmedlen att köpa?
- o Hur ser det ut i boendet och i närområdet? Hiss, rullstolsramper, belysning, snöröjning, sandning? – Finns det brister är det viktigt att skicka en skrivelse till hyresvärderna och/eller kommunen.

CIRKELTRÄFF – Nödnumret 112

Motiv: Kunskapen kring nödnumret 112 är lägre hos äldre än hos den övriga befolkningen. Många äldre tvekar att ringa 112. Dessutom - att få hjälp i tid vid t.ex. Stroke, minskar risken för bestående skador. Att känna till vilken hjälp man kan få genom nödnumret 112 ger därtill ökad trygghet.

- o Backspegel – vad har hänt och vad behöver vi diskutera mera?
- o 112-filmerna med 3 fall tar ca 15 min.
- o Äldrefilmerna kring 112 tar ca 14 min.
- o Diskutera – vilken hjälp finns att få från 112
- o När ska vi ringa 112
- o Hur är SOS Alarm organiserat
- o Hur går det till när man ringer och hur arbetar SOS operatörerna.

- o Mobiltelefonen – alltid en trygghet?
 - o Nödnumret och EU
 - o På vilket sätt kan man förbereda sig ”om det händer”
- Se gärna filmen om Brand i hemmet och diskutera
- o Vad gör du om det brinner hemma hos dig?
 - o Vad gör du om det brinner i trapphuset?

020-999 444
 Ännu ett telefonnr att minnas!
 Sveriges Radio Trafikredaktion

CIRKELTRÄFF – In Case of Emergency - ICE

Motiv: Vem vet något om Dig om du är medvetslös?

Se till att alla kan lägga in ICE i sina mobiltelefoner samt genomföra ett erfarenhetsutbyte av att ringa SOS Alarm dvs 112, 1177 (sjukvårdsupplysning) och 11414 (polisen ej akut) och när de olika telefonnumren ska användas!

- o Backspegel – vad har hänt och vad behöver vi diskutera mera?
- o Har ni ICE i era mobiltelefoner? Om inte – hjälps åt att lägga in era närmaste anhöriga.
- o Lyckades alla lägga in ICE i telefonboken/kontaktlistan i mobiltelefonen?
Om inte, hjälp varandra. Se bilaga 1.
- o 1177 och 11414, vart går dessa nummer och när ska de användas?
- o Vad sker i väntan på ambulans?
- o Finns IVPA organisation klar hos er?
IVPA - I Väntan På Ambulans
 - o Hur kommer man in hos dig? Nyckel om du själv inte kan öppna?
 - o Vilka uppgifter behöver vi ta med till sjukhuset
 - o Hur nära är ambulansen och annan hjälp? Vad kan vi göra själva?

CIRKELTRÄFF – Samverkan mot brott

Motiv: Brottsligheten ökar? Men visst kan vi skydda oss, utan att för den skull glömma att leva också!

Broschyren Tips och råd för äldre personer finns bl.a. hos Polismyndigheten i Stockholms län! Kanske också i Ditt län! Låna gärna en märkningsutrustning och använd checklistorna från www.samverkanmotbrott.se

Se bilaga 3

- Backspegel – vad har hänt och vad behöver vi diskutera mera?
- Vad har gruppen för erfarenheter och tips till varandra?
- Vad kan vi göra i vårt område?



CIRKELTRÄFF – Lagar och regler

Motiv: Vilka möjligheter finns och vilka rättigheter har vi?

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

EXTRA TRÄFF

Gärna en kortkurs i ABC och med Hjärt- och lungräddning! Det kan vara så att vi behöver hjälpa varandra i väntan på ambulans!

*KPR – Kommunala Pensionärsråd, LPR – Landstingets Pensionärsråd.

Bilaga 1

Så här lägger du in ICE.

ICE är en förkortning av engelskans In Case of Emergency. I ett nödläge!

Lägg in dina närmaste 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.

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

1. Lägg till en ny kontakt i telefonboken
2. Skriv in ICE1 följt av vilken relation du har till personen t ex wife, husband... dennes namn, +46 och sedan telefonnumret utan den första nollan. Vistas du bara i Sverige kan du bortse från +46 och dessutom använda hustru, make eller det som är aktuellt.
3. Vill du lägga till fler kontakter, skriv ICE2 osv.

Tänk på att använda landsnummer +46 för svenska kontaktpersoner och engelska som språk så att funktionen även fungerar när du är utomlands. Du bör självklart berätta för de personer du lagt in under namnet ICE så att de vet om det.

Tips!

Vill du undvika att din mobiltelefon presenterar dina kontaktpersoner som ICE när de ringer till dig kan du lägga in tecknet * direkt efter numret till din ICE-kontakt. Numret kommer ändå att fungera om man behöver ringa din ICE-kontakt i en allvarlig situation. OBS! Denna funktion fungerar inte i vissa Sony Ericsson-modeller. Prova att ringa din ICE-kontakt efter du lagt till *-symbolen. Om du inte kopplas fram fungerar inte denna funktion i din mobil. Du måste ta bort * för att kunna ringa till din ICE-kontakt.

Tips : Om Din mobiltelefon kan hantera grupper, lägg till grupp ICE och sedan kontaktpersoner enligt ovan.

Bilaga 2

Kom ihåg!

Vid pågående brottslighet – ring direkt 112!

Polisens lästips "Vaksamhet i vardagen", finns på din lokala polismyndighet.

Om du upptäcker att Din plånbok blivit stulen:

1. Ring först och spärra bankomat kort till respektive kortutgivare, se punkt 5
2. Spärra identitetskort, pass och körkort med ditt personnummer, genom att ringa UC AB – Upplysningscentralen AB, 0900-101 20 30 dygnet runt, året om. Att göra en anmälan kostar 55 kronor och den gäller sedan i fem år eller tills du själv häver den. Efter din anmälan skickar UC ut en bekräftelse som det är viktigt att du sparar. Du minskar då möjligheten att någon kan missbruka din identitet.
3. Gör sedan polisanmälan
 - Genom att besöka en polisstation
 - Ringa polisens sverigenummer 114 14
 - eller din lokala polis. Anteckna gärna aktuellt tel.nr här

"Det går fort för tjuven att länsa ett bankkonto"

Om din mobiltelefon är stulen – spärra den hos din operatör

- Telia: Ring 90 200 – Du kan direkt spärra ditt simkort för samtal, och med stöd av polisanmälan och mobiltelefonens IMEI-nummer kan du sedan spärra telefonen så att den inte kan användas. IMEI-numret finns på kartongen eller tryck *#06# så ser du telefonens IMEI nr i displayen.
- Tele 2: Ring Kundtjänst för Mobiltelefoni - Alla ärenden 0200-22 20 40.
- Comviq: Kundenservice 0772-21 21 21.
- Tre (3): Stulen eller förlorad mobiltelefon ring 0771-735 537.

Annan operatör, telefon nr.....

Spärra bank- och kreditkort!

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

Betalningsansvar vid förlust av kort

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

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

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

Bilaga 3

Små brottsförebyggande tips

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

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

Förvara helst inte heller Dina kontokort och Din legitimation på samma ställe!

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

I folkträngseln – om du blir knuffad kan det vara tjuven som är framme. Det finns många offer som blivit bestulna på detta sätt. Ett annat sätt är att någon kommer och vill låna din mobil och sedan tar och sticker iväg med den. Detta senare händer oftast ungdomar.

Mammor med barnvagn och äldre som går med rullator/kryckor är ofta utsatta. De får ofta dela sin uppmärksamhet på olika saker och blir då ett tacksamt offer för tjuven. Undvik att stressa – det är ofta då man frångår sina vanor och det är då de ödesdigra misstagen görs.

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

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

Var vaksam!

Tänk förebyggande!

Ge inte tjuven en chans!

Bilaga 4 www.samverkanmotbrott.se

Tips från deras hemsida, där det finns mer att hämta!

Knep - uppmärksamhet - omtanke

Den grundläggande tanken för att förhindra inbrott i bostäder är att vi tillsammans ser om varandras hus eller lägenheter. Med hjälp av engagerade grannar kan många brott förhindras. Detta innebär, att de som är hemma kommer att vara mer uppmärksamma på vilka som rör sig i området och noterar det som ser konstigt ut. Rastningen av hunden, promenaden med barnvagnen mm blir ett naturligt sätt att titta till området där man bor.

Det är också viktigt att din bostad ser bebodd ut även när du inte är hemma. Detta är givetvis viktigast i småhus och lägenheter i flerfamiljshusens lägre våningar. Här nedan följer ett antal tips som är tillämpliga i varierande grad beroende på typ av bostad och bostadsområde, den s k checklistan:

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

Städa tomten från inbrottsverktyg. Förvara trädgårdsredskap inomhus eller i låst förråd, så att tjuven inte kan använda dem till att krossa fönster med eller bryta sig in i ditt eller grannars hus.

Stegar. Förvara stegar inomhus eller fastlåsta så att de inte kan användas för att nå olåsta eller öppna fönster i ditt eller grannars hus.

Små ting som gör skillnad. Du kan också lämna ett par träskor, andra skor som används i trädgården, leksaker etc i trädgården så att huset ser bebott ut. Lämna dock inget som kan användas för att bryta sig in i huset. (Tänk också på att vissa dyrare trädgårdsmöbler kan vara stöldbegärliga.)

Andra små tips att tänka på. Be den som vattnar blommorna att lämna lite disk på köksbänken om den kan ses utifrån. Förändringar måste dock göras så att det inte ser lika ut dag efter dag.

Telefonen. Vidarekoppla telefonen, men så att det inte märks att den är vidarekopplad. Om den som ringer kommer till mobilsvaret eller liknande indikerar detta att ingen är hemma.

Lås fönster och dörrar. Lämna inte några nycklar hemma, inklusive reservnycklarna till bilen. Ordna bra mekaniskt inbrottskydd.