



SKPF PENSIONÄRERNAS
UTBILDNINGSMATERIAL

Säkerhets- handboken



SKPF
pensionärerna

Utbildningsmaterial:
Säkerhetshandboken
SKPF Pensionärerna 2018

Innehållsförteckning

Förord	4
SKPF Pensionärerna ska arbeta för	6
Säkerhetsombudens uppdrag	7
Fallolyckor	9
Associationer till säkerhetsfrågor	11
Brandsäkerhet	12
Läkemedel	13
IT-säkerhet	14
Bedrägerier och brott mot äldre	16
Våld i nära reaktioner	19
Krisberedskap	20
Trafiksäkerhet	22
Opinionsbildning	23
Aktuella myndigheter och organisationer	24
Lokala resurspersoner	25

Förord

Syftet med denna Handbok är att inspirera till ett systematiskt säkerhetsarbete för att minska antalet skador till följd av olycksfall i hemmet och i trafiken samt att undvika att utsätta sig för bedrägerier och andra brott. Mycket finns redan skrivet om dessa frågor varför Handboken inte gör anspråk på att vara uttömmande utan vill snarare belysa några viktiga ämnesområden. En läsanvisning är därför att de som vill fördjupa sig i de olika sakfrågorna, i studiecirkelform eller på annat sätt, införskaffar sig information om de olika ämnesområdena i referenslistan. Där lämnas exempel på hur man praktiskt kan gå till väga för att förebygga olycksfall av olika slag.

Antalet olyckor i trafiken och i arbetslivet minskar glädjande nog medan olyckorna i hemmet och på fritiden ökar. Därför krävs delvis nya grepp i förbundets arbete med de olycks- och skadeförebyggande frågorna. Trots att den absoluta merparten olyckor sker inom hem- och fritidsmiljöer, har metoder för riskhantering och säkerhetsarbete huvudsakligen varit inriktade på trafikområdet och arbetsplatserna.

När det exempelvis gäller fallolyckor efterlyser SKPF, i likhet med vad som gäller vid trafikolyckor och bränder, systematiska utredningar och uppföljningar från samhällets sida för att ta lärdom av det inträffade och eliminera olika riskmoment.

Säkerhetsarbetet bör ses som en del av de hälsofrämjande insatser som inte enbart ska omfatta preventiva åtgärder utan också främja hälsosamma och säkra förhållanden. Åldrandet över tid innebär både fysiska och psykosociala förändringar. Det medför ofta ökat beroende av tillsyn och stöd för att klara det dagliga livet vilket kan påverka upplevelsen av trygghet.

Äldrepolitik får dock inte reduceras till enbart en fråga om hjälp och stöd. Det handlar också om att äldre har rätt att ställa krav på service, aktiviteter och samhällets utformning i sin helhet, så att livet kan levas på lika villkor i hela landet och under värdiga och trygga förhållanden. Här har samhället ett stort ansvar, men även de äldre måste göras medvetna om sitt eget ansvar för att minska skadorna.

Fallolyckor med alla dess orsaker är prioriterade och även nya områden som

numera ryms inom Kommitténs ram är IT-säkerhet och Krisberedskap.

Den här Handboken kan användas inom SKPF:s säkerhetsarbete och vi hoppas på ett gott samarbete i dessa viktiga frågor.

Med hälsningar

Trafik och Säkerhetskommittén

SKPF Pensionärerna ska arbeta för

- En nollvision för **fallolyckor**.
- Att äldre har tillgång till **hjälpmedel** och **välfärdsteknik** anpassad till den enskildes behov och önskemål.
- Att landets alla kommuner utarbetar rutiner för hur man förebygger, identifierar och hanterar äldres **utsatthet för brott**.
- Att kunskapsläget om **våld och övergrepp** mot äldre fördjupas och problemet åtgärdas.
- Att **kontanter** som betalningsmedel ska finnas kvar vid sidan av alternativa lösningar.

Säkerhetsombudens uppdrag

Förbundets Trafik & Säkerhetsombud (TSO)

- samordnar och informerar om förbundets säkerhetsarbete
- ingår i eller adjungeras till förbundsstyrelsen och deltar i möten
- medverkar med information i årsberättelsen om det gångna årets säkerhetsarbete
- samlar regionala säkerhetsombud till dialogmöten varje år
- är central kontaktperson inom MSB-projektet och liknande samt deltar i aktuella utbildningar, konferenser och möten
- representerar förbundet vid övriga centrala möten om säkerhet

Distriktets Trafik & Säkerhetsombud

- planerar och samordnar distriktets säkerhetsarbete
- ingår i eller adjungeras till distriktsstyrelsen och deltar i möten
- medverkar med information i årsberättelsen om det gångna årets säkerhetsarbete
- medverkar med information vid distrikts- och avdelningsträffar
- har kontinuerlig kontakt med avdelningarnas Trafik & Säkerhetsombud
- samlar avdelningarnas Trafik & Säkerhetsombud till temadag varje år
- informerar om och sprider nya informations- och studiematerial
- initierar olika former av möten, utbildningar och samverkansprojekt inom distriktet
- representerar distriktet vid förbundets säkerhetsträffar
- deltar i MSB-projektets utbildningar, konferenser och möten
- samordnar kontaktlistor för regionala resurspersoner
- håller kontakt med LPR-ledamöter

Avdelningens Trafik & Säkerhetsombud

- svarar för planering av det lokala säkerhetsarbetet
- ingår i eller adjungeras till avdelningsstyrelsen och deltar i möten
- medverkar med information i årsberättelsen om det gångna årets lokala säkerhetsarbete
- medverkar med information vid avdelnings- och medlemsträffar
- initierar/leder/medverkar i studiecirkelar om säkerhet och fallolyckor
- upprättar kontaktlistor för lokala resurspersoner

Information och opinionsbildning

- beträffande orsaker till fallolyckor
- behovet av ökad förberedelse för olycksrisker, brand, m.m. och större kunskap om läkemedlens inverkan på äldre
- fortsatt vaksamhet i trafiken, samspel mellan olika trafikantkategorier
- ökande risker för bedrägerier vid IT-användning, kortbetalning, m.m.
- ökad krisberedskap
- kontakter med media, spridning av eventuella debattartiklar inom förbundet
- samverka kring gemensamma större evenemang för diskussion med inbjudna politiker och andra beslutsfattare

Tillfällen för information om säkerhetsfrågor

- kongresser, ordförandekonferenser
- distriktsmöten
- avdelningsmöten
- medlemsmöten
- öppna utåtriktade arrangemang med inbjudna föreläsare

Samverkan inom Äldreråden

- använd äldre som ambassadörer i alla säkerhetsfrågor
- engagera ledamöterna i LPR/KPR/SPR
- vid behov initiera utbildningstillfällen för LPR/KPR/SPR

Fallolyckor

Fallolyckor resulterar i fem gånger så många dödsfall som trafikolyckor och sju gånger så många tvingas besöka sjukhus efter fallolyckor som efter en trafikolycka. Nio av tio fallolyckor med dödlig utgång drabbar äldre personer. Förutom allt lidande uppskattas samhällets kostnader från fallolyckor bland äldre till svindlande 14 miljarder kronor per år. Dessa kostnader drabbar i allt väsentligt kommuner och landsting.

Även om de flesta fallolyckorna sker i hemmet så inträffar de naturligtvis även utomhus. Vinterhalka och mörker samt kommuner som snålar med snöröjning och sandning är en olycklig kombination för äldre. Den vanligaste skadan är en bruten eller kraftigt stukad handled, arm eller axel.

Till skillnad mot andra olyckstyper så ökar antalet dödliga fallolyckor snabbast av dem alla. Ändå satsar samhället mindre än en tiondel på att förebygga fallolyckor jämfört med satsningar på trafikolyckor. SKPF har föreslagit att fallolyckor ska utredas lika noggrant som trafikolyckor så att de bakomliggande orsakerna kan klarläggas och utgöra en källa till kunskap i det förebyggande arbetet. Så gör man vid bränder och trafikolyckor i Sverige. Enligt Sifos undersökningar tror sju av tio svenskar att trafikolyckor orsakar flest olycksfall av alla kategorier olyckor.

Så kan du minska olycksriskerna

- Motionera med försiktighet
- Träna balans och muskelstyrka
- Ät och drick rätt
- Se över medicinerna i samråd med läkare och apotek
- Använd rätt glasögon
- Undanröj risker i hemmet som mattor och dålig belysning, klättra inte, försiktighet i badrum
- Använd hjälpmedel som rätt skor, halkskydd, isbroddar, stavar, rullator
- Ta hjälp av kommunens "Fixar-Malte"
- Var försiktig när du är ute och promenerar
- Utbildning i hjärt-/lungräddning
- Social gemenskap

För 20 år sedan fattades beslut om en Nollvision för trafikolyckor. Sedan dess har antalet dödsfall minskat med ungefär hälften. Motsvarande positiva förändring vill vi se hända även för fallolyckor. Hur många fler ska dö innan

fallolyckor bland äldre tas på allvar? En av regeringen nyligen tillsatt Kvalitetskommission ska lämna sitt betänkande i början av 2018.

Associationer till säkerhetsfrågor

A	Alkohol, anhörigstöd
B	Bankomat, bilkörning, brand
C	Cykling
D	Depression, drunkning
E	E-säkerhet, ensamhet
F	Fallolyckor, ”Fixar-Malte”
G	Grannsamverkan, gångbanor
H	Halka, hörsel, höftfraktur
I	Inbrott
J	
K	Krisberedskap
L	Läkemedel, läsglasögon
M	Mat, motion
N	Näringsbrist
O	
P	Psykisk ohälsa
Q	
R	Reflexer, Rot/Rut-avdrag
S	Snö, stavgång, sänggrökning, sömn
T	Tobak
U	
V	Vätskebrist, vägtrafikanter
X	
Y	Yrsel
Z	
Å	Åska
Ä	Äldrevård
Ö	Övergångsställe

Brandsäkerhet

På detta område är äldre personer överrepresenterade. Fler än hälften av dem som avled på grund av bränder var över 60 år.

De flesta riskfaktorer för brand gäller naturligtvis oberoende av ålder, som rökning och alkohol. Men vissa är särskilt betydelsefulla för äldre personer. Glömska, nedsatt hörsel och sämre reaktionsförmåga är exempel på detta. Rökning är den allra vanligaste orsaken till att brand leder till dödsfall. Alkohol och vissa läkemedel är också viktiga orsaker till att dödsfall inträffar i samband med brand. Liksom att kring jul- och nyårshelgerna har ungefär 75 procent av bränderna orsakats av levande ljus.

Minska riskerna i hemmet – allt fler bor kvar länge i eget boende

- Släck levande ljus när du lämnar rummet (den som tänder – släcker)
- Se till att ljusstakar står fritt från brännbart material och dekorationer
- Installera brandvarnare, minst en på 60 kvm
- Ha inga handdukar eller annat brännbart material liggande på elementet
- Dra ut stickkontakten för kaffebryggare och brödrost efter användning, installera gärna en timer/spisvakt
- Gör rent köksfläkten
- Se till att glödlamporna har rätt wattal och ger god belysning
- Byt ut trasiga väggkontakter och skruva åt lösa
- Se till att TV-apparaten står fritt och luftigt
- Dra ut el- och antennsladdar till TV-apparater och datorer vid åskväder
- Installera jordfelsbrytare
- Se upp med datorer, läsplatlor och mobiltelefoner i sängen
- Överbelasta inte skarvdosor
- Se över din beredskap för att begränsa och släcka mindre brand
- Ha en brandfilt väl synlig för att täcka över en mindre brand
- Skaffa en pulversläckare på ca 6 kg eller två mindre som är lättare att hantera

Läkemedel

I projektet ”Koll på läkemedel” har medicinering av äldre personer granskats. Med stigande ålder ökar både sjukligheten och förekomsten av tillstånd som kan förorsaka sjukdomar, t.ex. högt blodtryck. Många äldre medicineras därför med flera olika läkemedel samtidigt.

Sjukdomar och åldrandet i sig orsakar att kroppens förmåga att ta hand om och utsöndra läkemedel minskar. Situationen kompliceras även av att många äldre får läkemedel utskrivna av flera olika läkare och ingen av dem har överblicken.

Även om varje enskild läkemedel kan vara motiverat kan den sammanlagda effekten bli skadlig. Var tredje person över 80 år får olämpliga läkemedel. En samlad lista över dessa finns att hämta på www.kollpalakemedel.se

IT-säkerhet

Den informationstekniska utvecklingen går snabbt och har lett till att man som privatperson behöver vissa grundkunskaper om hur man skyddar sin identitet och förbygger olika former av intrång, bedrägerier m m.

Exempel på aktuella frågor:

- Säkerhet vid användning av dator, surfplatta och mobiltelefon
- e-legitimation och bank-ID
- viktiga kontouppgifter, lösenord, PIN-koder
- oönskade program som kan förstöra information
- risker för identitetsstöld, bedrägeri
- förebyggande säkerhetsåtgärder
- var man kan hitta mer information, länkar
- e-post
- Facebook, Twitter
- Skype

Så surfar du säkert på nätet

Känner du dig otrygg på nätet? I så fall är du inte ensam. Många upplever en osäkerhet när de surfar på Internet. Eftersom vi tillbringar allt mer tid på Internet blir vi också alltmer utsatta för bedrägerier, hot från skadeprogram som försöker komma åt personlig information och tveksamt material på vissa webbplatser.

Enkla råd och tips för bättre säkerhet på Internet

För att du ska kunna surfa tryggt på nätet är det en förutsättning att ha ett bra säkerhets-/antivirusprogram installerat på datorn och en brandvägg som varnar dig och inte släpper in obehöriga. Men utöver det finns några andra saker du bör tänka på:

Skicka aldrig kontouppgifter, användarnamn eller lösenord via e-post

- Det är inte helt ovanligt att det dimper ner mail i inkorgen som ser ut att komma från banker, teleoperatörer och myndigheter där mottagaren uppmanas att skicka in sina kontouppgifter. Det är viktigt att veta att banker och andra kreditinstitut aldrig begär in sådana uppgifter via e-post. Om du är osäker på om mailet verkligen kommer ifrån den avsändare som uppges – ring och fråga!

Har du fått ett erbjudande som är för bra för att vara sant?

- Då är det troligen det. De flesta internetanvändare har förmodligen varit med om att man via sociala medier, sms, e-post eller ”pop-up-fönster” fått ett erbjudande om en kostnadsfri produkt eller en ovanligt generös rabatt. Alltför ofta är tyvärr den typen av erbjudanden bluffar där man luras in i dyra prenumerationer och snåriga avtal. Läs därför alltid igenom avtalsvillkoren innan du godkänner något, och gör alltid en sökning på företaget om du är misstänksam. Är det inte ett seriöst företag finns det ofta varningar och information.

Var försiktig när du handlar på nätet

- Det är smidigt och enkelt att beställa varor och betala på Internet, men det medför också vissa risker. Betala inte i förskott om du handlar av privatpersoner och lämna aldrig ut kontonummer är sätt att minska risken för att bli lurad på pengar och varor. Du kan också skaffa ett separat konto eller kreditkort som inte är kopplat till ditt vanliga konto, dit du varje gång en transaktion ska genomföras för över samma summa som du handlar för.

Klicka inte på tveksamma länkar

- För de flesta är det självklart att inte klicka på konstiga länkar och bifogade filer i e-post som kommer från okända adresser. Men även reklam i sociala medier och ”pop-up-fönster” kan leda till webbsidor som innehåller skadlig kod. Se till att alltid ha uppdaterade versioner av din webbläsare och andra program så minskar risken att drabbas, eftersom skadeprogram ofta använder gamla och oskyddade program för att ta sig in i din dator.

Bedrägerier och brott mot äldre

Bedrägerier mot äldre ökar kraftigt, men överfallsrån mot äldre har minskat.

Med bedrägeri menas t.ex.

- Kortbedrägeri
- Identitetsintrång
- Internetbedrägerier
- Fakturabedrägerier, d.v.s. fakturor utan underlag av köp eller avtal.

Bedrägeri

Det finns flera saker du kan göra för att minska risken för bedrägerier. Exempelvis ska du aldrig lämna ut ditt kontonummer, särskilt inte via Internet, e-post eller telefon.

E-handel

Var försiktig när du handlar på Internet och undvik förskottsbetalningar. Vid kortbetalning bör du använda lösningar där kortet kan låsas mellan köpen.

Nätfiske, "phishing"

Var misstänksam om du får e-post där du exempelvis uppmanas att klicka på en länk och ange dina personliga koder. Följ aldrig sådana instruktioner. Dubbelkontrollera vem som är avsändare innan du svarar och lämnar ut information.

Kortbedrägeri

Var uppmärksam vid uttagsautomater, kontroller om automaten ser annorlunda ut eller om knappsats eller kortläsare går att rubba.

Fakturabedrägeri

Var försiktig med att ingå avtal (göra affärer) per telefon. Be i stället om att få skriftligt erbjudande först och var extra vaksam om försäljaren stressar dig att ingå avtal.

Bankärenden via Internet

Många banker erbjuder idag tjänster över Internet. Flera olika säkerhetslösningar används. Var vaksam om någon ber dig slå fram uppgifter på din dosa.

Identitetsintrång

Med identitetsintrång menas att någon köper varor eller tar krediter i ditt namn. Ha kontroll på dina ID-handlingar, var vaksam om någon plötsligt gör en kreditupplysning på dig.

Investeringsbedrägeri

Om någon kontaktar dig och ber dig att göra en investering bör du vara extra misstänksam, särskilt om rådgivaren, det du ombeds investera i och betalningsmottagaren finns i olika länder. Fundera över varför de hör av sig till just dig.

Lägenhetsbedrägeri

Den bostadsbrist som råder på många orter utnyttjas av bedragare. Bedrägerier som är kopplade till lägenhetsuthyrning pågår året runt. Det är viktigt att kontrollera att lägenheten faktiskt existerar. Det finns många exempel på fall där bedragaren har kopierat bostadsrättsannonser och gjort om dem till andrahandsannonser.

Oseriösa hantverkare

Har du blivit erbjuden husrenovering eller asfaltering av garageuppfarten för en billig penning? Var säker på att du anlitar seriösa, certifierade hantverkare innan du ingår avtal.

Utpressningsvirus

Utpressningsvirus, s.k. ”ransomware”, är en skadlig programvara som låser datorer och mobila enheter eller krypterar elektroniska filer. För att återfå kontrollen krävs att du betalar en lösensumma. De som råkar ut för ”ransomware” bör aldrig betala den lösensumma som krävs, då det ej finns några garantier för att du får tillgång till dina filer igen.

Köp med kontokort

Se upp med så kallade ”tjuvkikare” vid bankomater och butikskassor. Bedragare kan ställa sig nära och läsa av bankkoden över din axel. Ta för vana att be en person som står för nära att backa lite eller erbjud personen att gå före dig i kön. Det finns också många exempel på att bedragare själv lägger ut en sedel på marken/golvet och låtsas hjälpa till att återlämna den, allt för att distrahera. Avbryt alltid ett pågående köp om du känner dig osäker eller

obekvämt i situationen. Bedragarna är skickliga och arbetar ofta i team. De distraherar för att komma åt kort genom att ibland fråga efter vägen. Förvara inte kort och kontanter i en lättillgänglig ficka eller i en öppen väska

Anmäl alltid brott! Bedrägerier mot äldre får en särskild brottskod och prioriteras för utredning.

Våld i nära relationer

Våld och övergrepp mot äldre är ett dolt folkhälsoproblem. Den mänskliga rättigheten att slippa utsättas för våld omfattar också äldre personer och berör både kvinnor och män. Inte minst riskera pressade anhöriga, utan det samhällsstöd de har rätt till, att ta till våld i en ohållbar situation. De allra flesta anhöriga som ger vård och omsorg känner idag inte till att de har rätt till stöd och avlösning.

Framförallt måste vi prata mer om att våld mot äldre förekommer. Både för att öka medvetandet och där med möjligheten att stödja våldutsatta och deras anhöriga och för att motverka att våld mot äldre förblir tabubelagt.

Som allt annat våld i när relationer är våld mot äldre svårt att berätta om. Därför behövs, förutom kompetensutveckling inom alla personalgrupper som möter äldre i vardagen, ett tydligt ansvarstagande inom kommunerna. Man måste veta vart man kan vända sig om man själv är utsatt eller om någon i ens närhet är det. Det behövs också en samverkan mellan olika aktörer i samhället som tillsammans kan stödja våldutsatta äldre personer.

Krisberedskap

Klarar du 72 timmar utan samhällets stöd? När vardagen sätts ur spel kan många funktioner vi tar för givet slås ut. Vill du vara redo för en katastrof finns det några saker som är bra att ha hemma.

Våra fem grundbehov är:

- vatten
- mat
- värme
- sömn
- trygghet

Du finner en praktisk överlevnadsguide på www.72timmar.se

Klarar du en samhällskris?

I stort sett allt du gör är kopplat till att elen fungerar. Gör den inte det förändras din ombonade vardag ganska snabbt. Värmen försvinner ut din lägenhet, liksom ljuset och möjligheten att laga mat. Det kommer heller inget vatten ur kranen och det går inte att spola i toaletten.

Hissar och bensinpumpar slutar att fungera och på bara några dagar minskar möjligheterna för butikerna att fylla på lagren och hålla färskvaror kalla. Dessutom dör dina möjligheter till information och kommunikation i samma stund som batterierna laddar ur – i mobilen, datorn och paddan.

Så – hur klarar du dig vid en eventuell samhällskris?

Vill du veta mer?

Information om krishantering finns bland annat hos MSB (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap). Nyss kom också ”Boken om hemberedskap” som getts ut av Civilförsvarsförbundet i samarbete med ABF och är tänkt att kunna användas i studiecirklar.

Färdiga krislådor går att köpa här och var. Vill du plocka ihop en krislåda själv går det mesta att köpa på vanliga varuhus, bensinstationer och i fri-luftsbutiker.

Här är några tips. Mycket mer information finns på nätet men om strömmen har gått och Internet har slagits ut är det förstås för sent att läsa det.

Några beredskapstips i händelse av kris

- Ta hjälp av grannar
- Bunkra torrvaror
- Hamstra olika lampor
- Håll värmen tillsammans
- Frys in vatten
- Ladda förbandslådan
- Satsa på vevradio
- Knyt en påse över toaletten för att kunna fortsätta använda den när vattnet försvinner
- Lyssna till "Hesa Fredrik"
- Sök mer information
- Var uppmärksam på att mass-sms kan skickas ut

Tips på uppgifter att diskutera

- Definiera ordet krissituation
- Vad kan vi som organisation göra i en krissituation?
- Hur samarbetar vi med kommuner? Med äldreboenden? Med andra organisationer?
- Vid el-/teleavbrott – vad händer med äldres larm eftersom vi gått från analoga till digitala system?
- Har din kommun en krisplan. Om svaret är ja på frågan, beskriv hur den är utformad
- Har hemtjänsten i din kommun speciella fordon till sitt förfogande (ex. vis bandvagn)?
- Har vi i vår organisation särskilda möten om krissituationer? Om svaret är ja på frågan, beskriv på vilket sätt! Kom med tips och idéer
- Vad har KPR för plan?
- Den senaste tidens katastrofer har fått allt fler att skaffa en beredskapsplan "om det händer". Ett tips kan vara att man packar en liten "krisväska" med viktiga saker. Tänk igenom vad en sådan väska skulle kunna innehålla.

Trafiksäkerhet

Äldre är både kloka och säkra bilförare. De är också inblandade i färre bilolyckor än andra grupper. Det beror bland annat på att de kör nyktra, inte fortare än hastighetsgränserna föreskriver och använder bilbälte. Däremot är äldre mer skadebenägna än yngre bilister. Skälet är att skadorna blir svårare till följd av den fysiska skörhet som inträder med stigande ålder. Det finns också situationer där åldrandet negativt påverkar bilkörningen. Förklaringen kan vara synförändring, sämre förmåga att bearbeta situationen och att göra flera saker samtidigt.

Det är viktigt att betona att äldres bilkörning också är en fråga om livskvalitet, hälsa och ett aktivt liv. Med minskat bilkörande minskar möjligheterna till ett självständigt liv, kontakter med släkt och vänner och att klara sig utan samhällets stöd. Det gäller särskilt personer som bor i glesbygden. Därför är problemet snarast att äldre personer alltför tidigt avstår från bilkörning, kvinnor i högre grad än män. Det finns också en annan anledning att fortsätta att köra bil på äldre dar. Bilkörning är nämligen ett säkert transportsätt jämfört med många andra. Kollektivtrafik är visserligen mycket säkert när man väl kommit ombord på fordonet, men färden dit kan vara väl så riskfylld.

Av landets 6,3 miljoner körkortsinnehavare är cirka 1,6 miljoner 65 år och äldre. Om mindre än 20 år beräknas de bli en miljon fler. Det blir fler och fler äldre i trafiken därför brådskar det med att anpassa vägtrafiken till landets åldrande befolkning. Det kan handla om att sänka medelhastigheten i trafiken, förse gatuskyltarna med större text och trafiksignalerna med större linser. Det kan också handla om att införa fler skyltar än en enda om man missat tidigare skyltar som anger på- och avfarter, vägarbeten, stopplikt osv.

Alla har skyldigheter i trafiken – ingen har rättigheter

Utbildning i nya trafikbestämmelser kan behövas t.ex. om övergångsställe, rondeller mm.

Opinionsbildning

Mer opinionsbildning behövs om vi ska kunna nå vår nollvision för fallolyckor.

Samarbeta med de andra pensionärsorganisationerna, SKL och Socialstyrelsen kring ett större årligt arrangemang, t.ex. ett seminarium som sätter ljuset på fallolyckornas orsak och konsekvenser i Sverige.

Aktuella informations- och studiematerial

- Säkerhet i vardagen – folder från MSB – www.msb.se
- Säkerhet i vardagen – checklista
- Balansera mera – folder från Socialstyrelsen
- Systematiskt arbete för äldres säkerhet – MSB
- ”Bättre tänka efter före” – handledning SKPF
- IT-säkerhet – Polisens hemsida (www.polisen.se)
- Bedrägerier mot äldre – Polisens hemsida (www.polisen.se)

Aktuella myndigheter och organisationer

MSB, Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap

Tel. 0771-240240, e-post: registrator@msb.se

www.msb.se

Brandskyddsföreningen

Tel. 08-588 474 00, e-post: sbf@svbf.se

www.brandskyddsforeningen.se

Socialstyrelsen

Tel. 075-24 67 30 00, e-post: socialstyrelsen@socialstyrelsen.se

www.socialstyrelsen.se

Trafikverket

Tel. 0771-921 921, epost: trafikverket@trafikverket.se

www.trafikverket.se

Civilförsvarsförbundet

Tel. 08-629 63 60, e-post: info@civil.se

www.civil.se

NTF, Nationalföreningen för Trafiksäkerhetens Främjande

Tel. 08-705 59 00, e-post: info@ntf.se

www.ntf.se

Transportstyrelsen

Tel. 0771-503 503, e-post: kontakt@transportstyrelsen.se

www.transportstyrelsen.se

Viktiga telefonnummer:

Polisen	114 14
Larmnummer	112
Vårdguiden	1177
SOS alarm	113 13

Lokala resurspersoner

Tips på lokala och regionala resurspersoner

Här kan du samla kontaktuppgifter till resurspersoner som du kan ha nytta av – fyll gärna i flera egna uppgifter.

Fallolyckor	Resurspersoner från MSB
Brand	Kommunens Räddningstjänst
Läkemedel	Apoteket, läkare
Bedrägeri	Polisen, Brottsofferjouren
Krisberedskap	Civilförsvarsförbudet



BESÖK Franzéngatan 4 POST Box 300 88, 104 25 Stockholm
TEL 010-442 74 60 E-POST info@skpf.se www.skpf.se www.harochnu.se