

# SÄKERHETSANVISNINGAR FÖR ÄLDRE



**RIKOKSENTORJUNTANEUVOSTO  
RÅDET FÖR BROTTSFÖREBYGGANDE**

# Innehållsförteckning

Bästa Senior! .....	3
Ett tryggare hem.....	4
Förebygg inbrott .....	6
Åtgärder före resor och längre frånvaro .....	8
Skydda din egendom .....	9
Uträtta ärenden säkert utanför hemmet .....	10
Se upp för bedrägeriförsök och svindlare.....	12
Ytterligare upplysningar och anvisningar på webben .....	14
Om du blir utsatt för brott.....	15
Viktiga telefonnummer.....	16

## Bästa Senior!

Nyheter om brott och våld kan få oss att tänka på vår egen säkerhet. Särskilt äldre människor kan känna sig hotade, trots att de enligt undersökningar har en lägre risk att utsättas för brott än den övriga befolkningen. Brottsriktade mot äldre är tyvärr något som dock förekommer. I dessa brott utnyttjas offrets svaghet som beror på ålder eller sjukdom. Äldre personer kan exempelvis bli offer för bedrägeri och egendomsbrott i samband med att någon låtsas hjälpa dem. Ofta är gärningsmannen obekant, men det kan också vara en familjemedlem, en bekant eller någon annan som står offret nära. De hälsomässiga och ekonomiska konsekvenserna för offret kan vara betydande.

I denna guide finns anvisningar om hur man kan skydda sig mot brott. Därtill ges råd om vad man ska göra om man blir utsatt för brott. Rådet för brottsförebyggande önskar att också din säkerhet och känsla av trygghet kan förbättras genom dessa anvisningar.

Guiden har utarbetats vid rådet för brottsförebyggande av en arbetsgrupp med företrädare från justitieministeriet, inrikesministeriets polisavdelning/Polisstyrelsen, Institutet för hälsa och välfärd, Tillstånds- och tillsynsverket för social- och hälsovården, Centralförbundet för de gamlas väl, Suomen Vanhusten Turvakotiyhdistys ry, Svenska pensionärsförbundet rf och Palmenia.

# Ett tryggare hem

---

Vi brukar känna oss trygga hemma. Där kan dock finnas risker som vi kanske inte har tänkt på. Följande enkla råd kan hjälpa dig att öka tryggheten i ditt hem.

Kontrollera alltid att den som försöker komma in i ditt hem har ett riktigt ärende. Hemservicen och hemsjukvården kommer aldrig oanmälda. Det är också bra att på förhand komma överens om när vänner och släktingar kommer på besök. När en främling ringer på dörrklockan, gör så här:

## Vet vem som kommer – släpp inte in okända personer

Släpp inte in misstänksamma besökare som ringer på **dörrsummern**.

Det är bra att ha **ett dörröga** och **en säkerhetskedja** på ytterdörren. Kontrollera genom dörrögat vem som kommer och se till att säkerhetskedjan är fast innan du öppnar dörren. Om du använder rullstol, låt dörrögat och säkerhetskedjan installeras på en lämplig höjd.

Det ska vara **tillräckligt med ljus** utanför dörren så att du kan identifiera besökaren. Det är också en bra idé att installera sensorer som tänder utebelysningen när någon rör sig på gården.

Om du bor i egnahemshus eller radhus, kom ihåg att **låsa baddörren** innan du öppnar ytterdörren. En tjuv kan smyga in i huset genom baddörren, medan en annan tjuv fäster din uppmärksamhet vid ytterdörren.

**Släpp inte in okända personer i lägenheten.** Om besökaren påstår sig vara från hemvården utan att du har kommit överens om besöket, be att få se hans eller hennes identitetsbevis. Om besökaren har ett riktigt ärende, tar han eller hon inte illa upp. Du kan kontrollera telefonnumret till arbetsgivaren eller företaget genom att ringa upp nummertjänsten (t.ex. numret 118). Du ska inte ringa upp numret på personkortet, eftersom det kan vara personens medbrottsling som svarar. Om du har någon som helst misstanke, ska du inte släppa in den okända personen.

**Vid misstänksamma situationer kontakta polisen (ring 112).**



## Förebygg inbrott

De flesta inbrotten görs under dagtid så att gärningsmannen kommer in via dörren. Tjuven väljer huset och tar sig in den lättaste vägen. Inbrottstjuven vet hur man utnyttjar människors oaktsamhet. Du kan få ersättning via hemförsäkringen, men pengar kan aldrig ersätta vare sig den stulna egendomens känslvärde eller det besvär och obehag som ett inbrott orsakar. Så här kan du minska risken för inbrott i ditt hus:

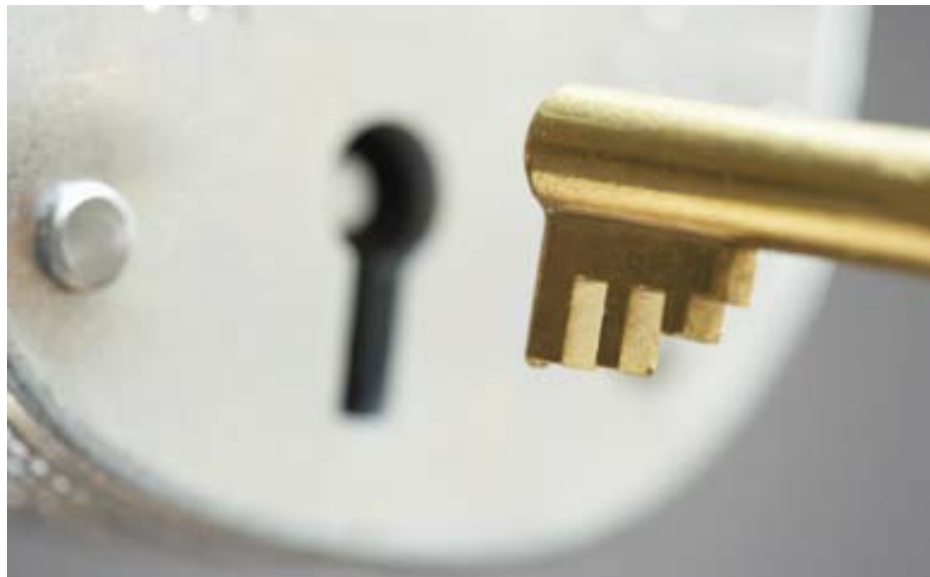
Kontrollera att du har **säkra lås på ytterdörren**. Du har ingen nytta av fina och dyra säkerhetsanordningar om du inte använder dem. Lås dörren även då du går ut ur lägenheten för en kort stund. Kom ihåg att du inte ska använda säkerhetslåset (polislås) när du är hemma, eftersom det då kan vara svårt för dig att lämna huset och för räddningspersonalen att komma in vid eventuella nödfall.

**Göm inte hemnyckeln utanför ytterdörren**, t.ex. i en blomkruka eller under ett fönsterbräde eller dörrmattan. Ge reservnyckeln till en pålitlig person.

Skriv inte din adress, ditt namn eller ditt telefonnummer på **nyckelringen**.

**Låt serielägga låsen på nytt när du flyttar till ett nytt hem**. Du kan inte veta hur många nycklar som har tillverkats och vem som har nycklarna.

Kontrollera att **hemförsäkringen** är i ordning. Ta reda på vad försäkringen ersätter.



Om du skaffar **ett larmsystem**, ska du välja endast sådana anordningar eller montörer som är godkända av försäkringsbolagen.

Om du misstänker att det finns **en inbrottstjuv i ditt hem**, gå inte in. Kontakta polisen genom att ringa det allmänna nödnumret 112.

Om en inbrottstjuv har tagit sig in medan du är hemma, gör så här:

- \* Försök inte fånga tjuven. Vanligtvis vill tjuven inte skada dig. Oftast vill tjuven stjäla värdeföremål och pengar och lämna huset så snabbt som möjligt utan att någon märker det.
- \* Försök lägga kännetecken på minnet  
– i synnerhet ansiktsdragen.
- \* Ring polisen genast efter att inbrottstjuven har gett sig av (numret 112).

## Åtgärder före resor och längre frånvaro

Kontrollera att **ytterdörrarna, fönstren, garagen och andra utrymmen är låsta.**

Du kan skapa ett intryck av att någon är hemma genom att lämna **radion** eller några **lampor på**. Det lönar sig att skaffa kopplingsur som kopplar radion eller belysningen av och på.

**Lämna inga meddelanden** på ytterdörren eller telefonsvararen om att du är bortrest. Detta ger en tydlig signal åt tjuven om att huset står tomt.

En fullproppad brevlåda eller postlucka ger samma signal. **Avbryt tidnings- och postutdelningen** under resan. Du kan också ge nyckeln till en pålitlig person som regelbundet kan hämta din post.

Om du bor i egnahemshus eller radhus, be någon ta hand om snöarbetet framför ytterdörren eller på andra sätt se till att **det ser ut som om någon är hemma** under resan.

**Berätta för dina grannar om din resa** eller annan lång frånvaro. Berätta också hur länge du är borta och hur de kan kontakta dig vid behov.







## Skydda din egendom

Förvara inte din plånbok eller din handväska i tamburen där tjuven lätt kan snatta den om dörren är öppen.

Ha inte stora summor **kontanter** hemma eller med dig.

**Märk värdeföremålen.** Stöldskyddsmärkning ökar sannolikheten för att tjuven åker fast och polisen kan lämna tillbaka den stulna eller försvunna egendomen till den rätta ägaren. Stöldskyddsmärkningen görs på ett ställe där den inte förstör föremålets utseende. Du får närmare upplysningar om detta av ditt försäkringsbolag.

**Fotografera dina värdeföremål.** Detta gör det lättare att få försäkringserättning, och hjälper polisen att identifiera dina stulna värdeföremål.

Det är en bra idé att förvara värdeföremål i **bankfack**. Om detta inte är möjligt, förvara dem inlåsta i hemmet. Du kan även ha billiga smycken i smyckeskrinet för att lura tjuven. Då letar tjuven kanske inte efter andra värdeföremål.

Undvik att köpa från dörrknackare för då visar du att du har pengar hemma.

# Uträtta ärenden säkert utanför hemmet

---

Många är rädda för sin trygghet ute på gatan och i synnerhet när det är mörkt. Du kan dock på många sätt förbättra din säkerhet och skydda din egendom när du uträttar ärenden utanför hemmet.

Det är tryggare att ha med sig **bank- eller kreditkort** än kontanter. Ha inte kortens sifferkoder i plånboken eller i handväskan. Om möjligt, lär dig bank- eller kreditkortets firsiffriga kod utantill.

Ta ut pengar under dagtid ur **en bankautomat** som finns på ett synligt ställe. Se till att ingen tjuvtittar när du ger sifferkoden. Låt inte främmande hjälpa med att använda bankautomaten.

Du kan komma överens med banken om att de sköter betalningen av hyran, bolagsvederlaget samt andra månatliga betalningar.

Visa inte hur mycket pengar du har i plånboken när du öppnar plånboken på banken eller i butiken. Ta inte fram **stora penningsummor** på allmänna ställen.

**Skydda sifferkoden** när du betalar med bank- eller kreditkort i kassan.

**Lämna inte plånboken eller handväskan obevakad** i källaren, rollatorn eller på butiksdysken.

Var **aktsam** när en **främling** erbjuder hjälp med väskor eller rollatorn.



Var särskilt vaksam i trängsel, på bussen, på metron och i butikskön.  
Om någon försöker stjäla din väska eller din plånbok, **gör inget motstånd** utan låt personen ta den. Så undgår du kroppsskador.

Om möjligt, rör dig endast på **belysta områden**.

Ta inte en tung väska såsom en handväska eller en axelväska med dig i onödan.

Uträtta ärenden tillsammans med en vän.

Ha en mobiltelefon med dig. Ring 112 i nödfall.  
Nödnumret kan ringas upp även om telefonen är låst.

# Se upp för bedrägeriförsök och svindlare

---

Jämfört med andra, blir äldre människor oftare föremål för bedrägeriförsök. Svindlare utnyttjar äldre människors ekonomiska situation, hälsomässiga behov eller beroende av andra människor exempelvis vid renovering eller andra uppehållsarbeten. Kom ihåg att om någonting låter för bra för att vara sant, så är det sannolikt det. Om du är misstänksam, diskutera saken med en pålitlig person. Här följer råd om hur man kan skydda sig mot bedrägerier.

**Var varsam om någon ringer eller skickar e-post och påstår sig vara polis eller banktjänsteman.** Personen kan t.ex. meddela att han genomför en granskning av något slag och begär dina bankuppgifter, sifferkoder eller kreditkortsuppgifter. **Vare sig banken eller polisen begär aldrig sådana uppgifter** – lämna inte uppgifterna, utan kontakta banken och polisen.

**Var aktsam med penninginsamlingar.** Be att få se tillståndet till penninginsamling. Laglydiga insamlare tar inte illa upp.

**Kontrollera** och försäkra identiteten av alla besökare och dörrknackare per telefon. Exempelvis företaget som en dörrknackare representerar borde kunna kontaktas genom nummertjänsten.

**Köp ingenting av försäljare eller renoverare som kommer hem till dig utan att du har bett dem komma.** Var misstänksam om produkten är billig, det erbjuds stora rabatter, produkten levereras direkt och den ska betalas kontant. Generellt sett lönar det sig att undvika att köpa från telefonsäljare. Ge inte efter, trots att några försäljare försöker väcka



skuld känslor om du inte köper deras produkter. Om du bor i egnahemshus eller radhus, ska du upprätta ett skriftligt avtal om renoveringsarbeten samt om kostnaderna.

**Underteckna aldrig ett dokument** som du inte förstår och som du inte får läsa i lugn och ro. I misstänksamma fall kontakta en nära anhörig, någon pålitlig person, en advokat eller polisen.

Observera att nummer som börjar med 0700 är avgiftsbelagda servicenummer.

**Se upp för reklamer som ser ut som räkningar.** Se upp för e-post som gäller **lotterivinster, oklara arv, investeringar som garanterar stora avkastningar** eller meddelanden som berättar om en stor penningssumma som kräver en förrättningsavgift. Man får aldrig de lovade pengarna. Oftast är sådana e-postmeddelanden skrivna på engelska eller på dålig svenska/finska.

## Ytterligare upplysningar och anvisningar på webben

\* **Polisen**, [www.poliisi.fi/poliisi/home.nsf/pages/index\\_sve](http://www.poliisi.fi/poliisi/home.nsf/pages/index_sve) – Brottsförebyggande hör till polisens viktigaste uppgifter. Polisen ger också råd till brottsoffer. Polisens webbplats innehåller rikligt med information om dessa teman.

\* **Brottsofferjouren**, [www.riku.fi/fi/brottsofferjouren/](http://www.riku.fi/fi/brottsofferjouren/)– Brottsofferjouren erbjuder stöd och råd för dem som har blivit utsatta för brott samt för deras anhöriga och vittnen i brottmål. Tjänsterna stöder sig på en frivillig verksamhet som styrs professionellt. För verksamheten svarar Förbundet för mödra- och skyddshem, Mannerheims Barnskyddsförbund, Föreningen för Mental Hälsa i Finland, Finlands Röda Kors, Finska Settlementförbundet och kyrkostyrelsen. På webbsidan finns handboken **Praktisk rättsguide för våldsoffer**.

\* **Dolda röster – Guide om trygghet för äldre**, [www.vanhustyonkeskusliitto.fi/fin/opas\\_turvallisuudesta/](http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi/fin/opas_turvallisuudesta/) – Guiden behandlar våld och olika former av misshandel samt ger säkerhetsanvisningar och information om var man kan få stöd och hjälp.

\* **Konsumentverket**, [www.kuluttajavirasto.fi/sv-FI/bedragerier/](http://www.kuluttajavirasto.fi/sv-FI/bedragerier/)– På Konsumentverkets webbplats ges information om hur olika former av bedrägeri kan identifieras och avvärjas.

\* **Tryggt på nätet – informationssäkerhetsguide**, [www.tietoturvaopas.fi/sv](http://www.tietoturvaopas.fi/sv) – Information om trygg användning av internet. Webbplatsen innehåller centrala anvisningar om hur e-tjänster används tryggt.

# Om du blir utsatt för brott

---

I brådskande nödfall ska du ringa nödnumret 112, t.ex. då liv, hälsa eller egendom utsätts för fara.

**Anmäl alltid brottet till polisen.** Försök komma ihåg så mycket som möjligt om personen och situationen för polisutredningen. Undvik att röra någonting innan polisen kommer så att polisen kan följa spår och ta fast gärningsmannen. Om situationen inte är brådskande, ska du ringa till polisinspektionen inom ditt bostadsområde.

Om din plånbok blir stulen, ring omedelbart till **spärrtjänsten för bank- och identitetskort.**

Om du misstänker att en försäljare eller en renoveringsarbetare har bedragit dig, kontakta **konsumentrådgivningen.** Om du misstänker att du har blivit föremål för ett bedrägeri, berätta om saken för polisen för att förebygga nya liknande fall.

**Om du behöver hjälp eller stöd** med anledning av ett brott, kontakta Brottsofferjouren. Brottsofferjouren ger praktiska råd. Vid behov kan en stödperson hjälpa med behandlingen av brottmålet.



# Viktiga telefonnummer

## Det allmänna nödnumret 112

### Gör så här:

1. Berätta vad som har hänt och var.
2. Svara på frågorna som ställs till dig.
3. Handla enligt de instruktioner som du får.
4. Avsluta samtalet först när du får tillstånd att göra det.

Om nödnumret för tillfället är upptaget, **stäng inte telefonen!** Du hör ett band där du uppmanas vänta en stund på linjen. Nödcentralen svarar på nödsamtal så snabbt som möjligt och alltid i den ordning samtalen kommer.

Polisen 112 eller \_\_\_\_\_

**Brottsofferjouren 0203 16 116**

**Spärrtjänsten för bankkort 020 333**

Spärrtjänsten för chipförsedda identitetskort 0800 162 622

**Konsumentrådgivningen 071 873 1901**

**Nummertjänsten t.ex. 118 eller 020202**

**Hemtjänsten \_\_\_\_\_**

**SUVANTO-TJÄNSTEN 0800 06776**

En telefontjänst som Suomens vanhusten turvakotiyhdistys upprätthåller.