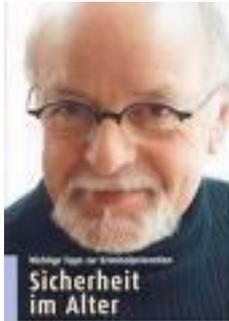


Sicherheit im Alter – Werden Sie nicht Opfer von kriminellen Handlungen



Besonders ältere Menschen leiden heute unter der sogenannten Alltagskriminalität. Angst und Verunsicherung werden so zum steten Begleiter vieler Senioren.

Die Broschüre „Sicherheit im Alter“ will vor allem ältere Menschen über die Gefahren im Alter informieren und gleichzeitig zeigen, wie sie sich mit entsprechenden Vorbeugungsmassnahmen schützen können. Die Broschüre können Sie bei der Polizei oder bei der Informations- und Beratungsstelle für Altersfragen beziehen.

Vorbeugung: mit wenigen vorkehrenden Massnahmen und angepasstem Verhalten können Sie die Gefahr, Opfer krimineller Handlungen zu werden, stark einschränken.

- **Risikobewusstes Verhalten.** Passen Sie Ihr Verhalten den Risiken und der Situation an. Schaffen Sie keine Gelegenheiten.
- **Gedränge meiden.** Vorsicht vor Menschenmengen und Gedrängen. Hier arbeiten Taschendiebe.
- **Geschlossene Türen für Fremde.** Öffnen Sie Fremden nie die Türe, ohne ihre Absicht vorher genau zu prüfen. Mit einem Sicherheitsbügel oder einer Sicherheitskette an der Tür sind Sie sicher und können sich vor Überraschungen schützen.
- **Personenwagen immer abschliessen.** Schliessen Sie Ihren Personenwagen immer ab, auch wenn Sie ihn nur für kurze Zeit verlassen. Im Wagen zurückgelassene und offen sichtbare Wertgegenstände sind eine leichte Beute und verlocken zum Diebstahl. Gelegenheit macht Diebe!
- **Verträge nicht sofort unterschreiben.** Unterschreiben Sie keinen Vertrag, ohne die Bestimmungen zu prüfen und Rat von Fachpersonen einzuholen.
- **Reisen Sie vorsichtig.** Gehen Sie behutsam mit Bargeld, Handtaschen, Ausweis- und Reisedokumenten um. Behalten Sie Ihre Wertsachen und Ihr Gepäck immer im Auge.

Sicherheit zu Hause – Vermeiden Sie Unfälle



Sicherheit im zunehmenden Alter ist ein wichtiger Garant für Gesundheit und Wohlbefinden. Ältere Menschen sind einem **erhöhten Unfallrisiko** ausgesetzt. Gerade hier ist es besonders wichtig, vorhandene Gefahrenquellen zu beseitigen.

Diese Tipps sollen Ihnen helfen, Ihre eigenen vier Wände sicherer zu gestalten:

Wohnbereich

- Bringen Sie rutschfeste Unterlagen bei Teppichen an
- Lassen Sie Teppichkanten und -ecken nicht nach oben stehen
- Stellen Sie keine hinderlichen Gegenstände im Gehbereich ab
- Verwenden Sie Hausschuhe mit rutschfester Sohle
- Kennzeichnen Sie erhöhte Türschwellen

Bad/WC

- Bringen Sie Haltegriffe bei WC, Badewanne und Dusche an
- Legen Sie Boden und Badewanne/Dusche mit rutschfesten Matten aus

Küche

- Verwahren Sie tägliche Gebrauchsgegenstände in Greif- und Augenhöhe
- Statten Sie Ihren Küchenfussboden rutschsicher aus

Schlafzimmer

- Ermöglichen Sie vom Bett/Sofa aus einen Zugriff auf eine Lampe
- Sorgen Sie, dass vom Bett/Sofa aus ein Zugriff auf ein Telefon vorhanden ist
- Notieren Sie sich die wichtigsten Telefonnummern im Telefonbereich

Achten Sie auf eine gute Beleuchtung in allen Hausbereichen.

Weitere Ratschläge sind in der bfu Broschüre „Der Sturz ist kurz!“ aufgeführt. Diese erhalten Sie bei der Informations- und Beratungsstelle für Altersfragen, Tel. 061 511 64 09

Für weitere Fragen wenden Sie sich an die Beratungsstelle der Pro Senectute beider Basel, Tel. 061 206 44 44