



Doplňkový materiál k brožuře
Stárnout ve zdraví a pohodě

BEZPEČNÝ DOMOV PRO SENIORY



V letáku, který právě držíte v rukou, naleznete několikero doporučení seniorům, o které se starají jejich blízcí. Ne vždy jsou jim k dispozici, musí si také zařizovat své osobní záležitosti, setkávat se s přáteli, odpočívat. Právě pro tyto situace přinášíme doporučení, která mohou neformální pečovatelé sdílet s pečovanou osobou v domácím prostředí.

JAK ZABRÁNIT PÁDŮM

- **Vytvořte v koupelně protiskluzovou zónu.** Umístěte na podlahu protiskluzové rohože a do vany i do sprchy protiskluzovou podložku. Vytřete ihned vodu, která nedopatřením vystříkne na podlahu.
- **Předcházejte riziku zakopnutí.** Odstraňte koberečky a běhouny, které jsou volně položené na podlaze a kloužou nebo mají zvednuté okraje a rohy. Odstraňte prahy a nahraďte je nízkými přechodovými lištami.
- **Používejte vhodnou domácí obuv, která má pevnou neklouzavou podrážku a nespadává z nohou.** Sešlapané bačkory jsou možná pohodlné, ale také nebezpečné.
- **Zabezpečte volný a bezpečný průchod bytem.** Odstraňte zbytečné předměty, ostré rohy nábytku opatřete bezpečnostními krytkami, eliminujte skleněné plochy, na které by senior mohl upadnout.
- **Zvyšte bezpečnost při hygieně.** Nechte si do koupelny a na WC nainstalovat madla, kterých se lze přidržovat.
- **Zvyšte bezpečnost schodiště.** Odstraňte ze schodů zbytečné předměty. Každé schodiště by mělo mít zábradlí, nejlépe na obou stranách, a dobré osvětlení. Pro bezpečnost seniorů s demencí instalujte zábrany.
- **Instalujte tlumené noční osvětlení** do koupelny a chodby nebo nainstalujte pohybová čidla pro rozsvěcení na chodbách.
- **Zajistěte okna.** Obzvláště v domácnosti se seniorem s demencí instalujte zábrany proti otevření okna.

JAK ZABRÁNIT POPÁLENINÁM A POŽÁRU

- **Instalujte si do domu či bytu požární alarm.** Pokud myslíte, že tento přístroj nepotřebujete, zkuste jeho nepatrnou cenu porovnat s velikostí katastrofy, které může zabránit.
- **Budte opatrní při vaření.** Stůjte v blízkosti sporáku, zejména při smažení. Vyhrňte si rukávy, nikdy nevařte s dlouhými či volnými rukávy a používejte kuchyňské chňapky.

- **Nezanedbávejte údržbu domu.** Nechte alespoň jednou za 10 let zkontrolovat elektrické rozvody profesionálním elektrikářem. Komíny, krby, kotle a kamna na dřevo a uhlí by měly být kontrolovány jednou za rok a vyčištěny, pokud je to nutné.
- **Používejte zdravý rozum.** Ukládejte zápalky a zapalovače mimo dosah seniora s demencí. Používejte krytky do elektrických zásuvek, odstraňte poškozené elektrické kabely, hořlavé předměty udržujte alespoň metr a půl od topného tělesa, sfoukněte svíčky, když odcházíte z místnosti, vytáhněte žehličku ze zásuvky, když přerušíte žehlení, a uložte ji na bezpečné místo. Ideální je pořídit žehličku s automatickým vypínáním.
- **Chovejte se bezpečně, pokud kouříte.** Kuřte venku, nedopalky cigaret nevyhazujte do koše, ale splachujte do WC. Zamezíte nebezpečí požáru a navíc v bytě nebudou cítit nedopalky.
- **Vyměňte obyčejné vodovodní baterie za bezpečnostní,** kde lze nastavit maximální teplotu horké vody.
- **Buďte na oheň připraveni.** Instalujte na strategických místech hasicí přístroje a informujte se, jak je používat. Pokud máte karmu, nainstalujte do místnosti hlásič úniku CO₂. Máte-li starý plynový sporák, vyměňte jej za nový, který má bezpečnostní pojistku, která uzavře přívod plynu v případě, že dojde k zhasnutí plamínku. Při vznícení oděvu ulehnete okamžitě na zem, zkrřížte ruce přes hrudník a převracejte se tam a zpět, abyste uhasili plameny. Popálená místa ochlaďte studenou vodou.

JAK SE CHRÁNIT PŘED OKRADENÍM

- **Mějte u sebe jen tolik peněz, kolik skutečně potřebujete.** Peníze, doklady i klíče noste v příruční uzavřené tašce nebo kabelce vždy odděleně.
- **Peněženku ukládejte na dno nebo do spodní části kabelky.**
- **Hlídejte si kabelku či tašku.** Kabelku nebo tašku noste v ruce či na rameni směrem od ulice, aby vám ji z vozovky nemohl někdo vytrhnout a ukrást. Mějte ji stále na očích a chraňte ji rukama na boku nebo na břiše, nenechávejte ji viset na zádech. Nepokládejte ji v obchodech na police a nenechávejte ji v nákupním vozíku. Nikdy ji neodkládejte spolu s oděvem v šatně kina, divadla, v restauraci ani v čekárně u lékaře či na úřadech.
- **Vyhýbejte se návalům mnoha lidí.** Tlačenice nahrává zlodějům a okradení může proběhnout bez povšimnutí.
- **Při výběru peněz z bankomatu si hlídejte soukromí.** Dávejte pozor, jestli vás někdo nesleduje příliš zblízka. Vybírejte z bankomatů uvnitř bank, je to

bezpečnější. Na ulici vybírejte peníze za asistence někoho, koho znáte a důvěřujete mu.

- **Budte bedliví při cestování hromadnou dopravou.** Při čtení v dopravním prostředku mějte příruční zavazadlo pořád pod kontrolou. Ve vlaku si vybírejte kupé, kde už sedí cestující, a nenechávejte zavazadla bez dozoru.
- **Nepůjčujte peníze cizím lidem.** Nikdy se před nikým nechlubte svými úspori-ami nebo cennostmi, neplaťte žádné zálohy podomním prodejcům. Nikomu nesdělujte hesla a PIN k účtům.

JAK PŘEDCHÁZET RIZIKU PŘEPADENÍ

- **Chodte raději frekventovanějšími ulicemi.** Vyhýbejte se odlehlým, nepřehledným a neosvětleným místům.
- **Chce-li vám někdo kabelku ukrást, nebraňte se za každou cenu.** Zdraví, nebo dokonce život jsou cennější než peníze. Po chodníku chodte raději dále od vchodů domů, kde by mohl číhat případný pachatel a mohl by vás vtáhnout dovnitř.
- **Při vstupování do domu se pozorně rozhlédněte.** Nevcházejte tam s někým neznámým. Také ve výtahu nejezděte s někým, koho neznáte. Radši počkejte na prázdný výtah.
- **Nepřijímejte doprovod nabízený neznámými lidmi.** A to ani kdyby vypadali důvěryhodně. Ochota pomocníka může být jen záminkou k tomu, aby se dostal do vašeho bytu a tam vás okradl třeba i za použití násilí.
- **Kdyby vás někdo napadl, křičte.** A to i tehdy, když v blízkosti nikoho nevidíte. Kdybyste měli pocit, že vás někdo sleduje, snažte se co nejrychleji dostat na místo, kde je nějaký obchod nebo více lidí, mezi nimiž budete více v bezpečí.
- **Noste u sebe sprej nebo osobní alarm.** V případě nutnosti je použijte pro svou ochranu. Spuštění vašeho osobního alarmu může útočníka vylekat a přimět ho k útěku.
- **V prázdné tramvaji nebo autobusu si sedejte co nejbližší k řidiči.** Snažte se vyhnout čekání na liduprázdné zastávce hromadné dopravy, především v časně ranních nebo pozdně večerních hodinách.

JAK SE VYHNOUT PODVODU

- **Podvodníci jsou velmi vychytralí.** Využívají různé záminky a lži, aby se dostali k vašim penězům. Chtějí vniknout do vašeho bytu, a pokud z vás nevylákají peníze přímo, ovládají řadu způsobů, jak vás okrást.
- **Nedůvěřujte neznámým lidem.** Nikoho cizího nepouštějte do svého bytu, neotevírejte hned dveře, nevíte-li, kdo je za nimi.

- **Pořídte si panoramatické kukátko.** Umožní vám dobře si návštěvníka prohlédnout. Instalujte si na dveře bezpečnostní řetízek, který udrží dveře jen pootevřené.
- **Budte ve střehu před nečekanými návštěvami.** Zvoní-li opravář, pracovník úřadu či jiných služeb, nechte si předložit jeho služební průkaz, nebo zavolejte na úřad nebo instituci, na kterou se pracovník odvolává. V případě jakýchkoliv pochybností trvejte na tom, že o nabízenou službu nestojíte, nebo nezvané návštěvě sdělte, že zavoláte policii. Podvodník vás od toho bude odrazovat. Je lepší udělat zbytečný poplach, než se stát obětí.
- **Nepodléhejte lákavé vidině snadného zbohatnutí.** Podomní nabídky výher v loterii nebo výhodných koupí odmítejte. Uvědomte si, že žádná instituce nepoužívá výplaty v hotovosti, ale vždy jen prostřednictvím bankovního převodu. Pokud vám návštěva tvrdí, že je např. ze sociálního odboru a nese vám peníze, určitě jde o podvodníka.
- **Udržujte dobré vztahy se sousedy v domě.** Důležitá telefonní čísla mějte viditelně a blízko u telefonu, abyste mohli co nejrychleji přivolat pomoc.
- **Nepodvolujte se nátlaku.** A to ani ze strany rodinných příslušníků, natož cizích lidí k podpisu důležitých dokumentů. Závažná rozhodnutí o vašem majetku konzultujte s právníkem, nechte si poradit od dalších věrohodných osob. Většina institucí a nevládních organizací, které poskytují pomoc seniorům, nabízí i bezplatnou právní poradnu.

JAK ZABEZPEČIT MAJETEK

- **Zamykejte vstupní dveře a zavírejte okna** vždy, když opouštíte domácnost, i když jdete třeba jen na chvíli k sousedce nebo na krátký nákup. Venkovní, bytové i balkónové dveře v noci zamykejte, i když jste doma.
- **Bezpečnost bytu zvýšíte instalací bezpečnostních dveří** nebo různých mechanických zábranných prostředků, jako jsou bezpečnostní štít, profilová cylindrická vložka, vrchní přídavný zámek, příčná a celoplošná dvevní závora, pojistka dveřních závěsů, zábrana proti vysazení dveří.
- **Okna lze opatřit různými typy mříží.** Moderní technika nabízí také využití domácího videotelefonu s elektromechanickým ovládáním vstupních dveří, například u rodinných domků nebo v nové panelové výstavbě.
- **Opouštíte-li byt nebo dům na delší čas, nezatahujte rolety a žaluzie, nevypínejte přívod elektřiny.** Snažte se udržovat dojem, že jste stále přítomni. Můžete si pořídít elektronické spínací zařízení, které podle nastavení rozsvítí světla, zapne rádio či televizi.

- **Pro případ, že byste přesto byli vykradeni, je vhodné mít vyfotografované cenné věci a sepsána výrobní čísla.**
- **Nezapomínejte zamykat svůj automobil.** Můžete ho vybavit přídatným zařízením pro uzamčení řadicí páky nebo volantu. Je možné si opatřit i elektronické alarmy či imobilizéry zapalování.

JAK SE BRÁNIT PODVODNÍKŮM

- **Pokud to není nezbytně nutné, nepouštějte do bytu osobu, kterou neznáte.** Mnoho záležitostí je možné vyřídit i na zahradě, před domem či na chodbě. Pokud to charakter jednání dovoluje, použijte nevinnou lest a s omluvou vysvětlíte příchozímu, proč ho nemůžete pozvat dál.
- **Nenechávejte cizí osoby v bytě o samotě.** Pokud situace vyžaduje, aby příchozí osoba vstoupila do vašeho bytu, umožněte jí pohyb pouze v místech, kde je vzhledem ke splnění avizovaného cíle návštěvy její přítomnost nezbytná: místo, kde se nachází vodoměr, elektroměr, plynoměr apod. Nenechávejte ji ani na chvíli o samotě.
- **Nepouštějte do bytu více cizích osob najednou.** Pokud přichází více než jedna osoba, požádejte ostatní, aby počkali venku. Do bytu vpustte vždy pouze jednu osobu, které se můžete plně věnovat.
- **Nebuďte za každou cenu dobrými hostiteli.** Nabídnutý šálek kávy či sklenice vody je jistě vizitkou dobrého hostitele. Pokud by to však znamenalo, že budete nuceni opustit příchozí osobu a odejít do jiné místnosti, pak raději tento nápad nerealizujte. Pakliže o podobnou službu budete osobou požádáni, vyzvěte ji, aby vás následovala.
- **Neprozradte své domácí skříře.** Pokud jste již při prvním kontaktu zjistili, že budete během jednání potřebovat osobní doklady či peníze, než pustíte příchozího do bytu, vezměte si vše potřebné k sobě. V žádném případě nedovolte, aby cizí osoba viděla, kde doklady, cennosti a peníze doma uschováváte. Větší finanční hotovost doma raději nenechávejte. Když už se tak stane, pak celý obnos rozdělte na několik hromádek a ty pak uschovejte odděleně.
- **Sousedská výpomoc nikdy neuškodí.** Máte-li možnost, požádejte souseda, aby byl vašemu jednání přítomen. Víc očí víc vidí.
- **Co je psáno, to je dáno.** Pokud budete mít z jakéhokoli důvodu pochybnosti o serióznosti osoby, která vás navštívila, poznamenejte si datum a čas návštěvy. Napište si základní údaje popisu osoby: pohlaví, věk, výška, stáří, barva vlasů a očí, účes, oblečení, zvláštní znamení apod. Nezapomeňte, že vždy můžete kontaktovat Policii ČR na bezplatné lince tísňového volání 158 nebo 112.



DOBRÉ RADY ZÁVĚREM

- Nedávejte příliš najevo, že žijete sami. Na štítky dejte místo např. Nováková Novákovi. Nechávejte-li boty za dveřmi, sežeňte si starší pánské boty a dejte je mezi ty vaše.
- Nikomu neznámému nesdělujte informace o sobě, zejména zda v bytě žijete sami. Případně tvrdte, že u vás často přespává vnuk nebo jiný příbuzný.
- Rovněž nesdělujte cizí osobě informace o vašich návycích a denním režimu, např. o pravidelných návštěvách lékaře nebo jiných odchodech z domova.
- Pokud žijete v rodinném domku, vždy zamykejte branku a s případnou nezvanou návštěvou komunikujte přes plot.
- Nezapomeňte, že všechny veřejné instituce používají při platbách bezhotovostní styk. Takže pokud někdo bude tvrdit, že vám nese přeplatek za elektřinu, plyn nebo vám nese sociální dávky, je to určitě podvodník.
- Nechat si předložit průkaz je sice dobré, ale i ten se dá velmi snadno padělat. Jedinou ochranou, kterou vám můžeme doporučit, je oznámit nezvané návštěvě, že zavoláte policii. Podvodník se lekne a buď vám to bude rozmlouvat, nebo uteče. Legální pracovník bude souhlasit.
- Nebojte se policii zavolat. Lepší planý poplach než oči pro pláč. Žádný postih vám nehrozí. Pohyb podezřelých osob nahlaste, i když vy sám je odmítnete. Možná zachráníte majetek vašeho souseda.

Doplňkový materiál k brožůře Stárnout ve zdraví a pohodě
BEZPEČNÝ DOMOV PRO SENIORY

Vydala Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR
Vančurova 2904, 390 01 Tábor
Vyšlo v prosinci 2021
První vydání

*Aktivity projektu Podpora zdravého životního stylu seniorů aneb STÁRNOUT
VE ZDRAVÍ A POHODĚ jsou podpořeny z dotačního programu
Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací
s celostátní působností.*

