



Zorg voor
elkaar Breda

Ouder worden en veiligheid



Goede zorg doen we samen

(076) 525 15 15 | www.zorgvoorelkaarbreda.nl



Ouder worden en veiligheid

Inhoud

Inbraak.....	3
Babbeltrucs.....	4
Diefstal in de openbare ruimte, zakkenrollen.....	5
Veilig met financiën, diefstal bij u thuis.....	6
Veilig bellen en internetten.....	8
Phishing en Spoofing.....	9
Pinpas.....	11
Brand.....	13
Vallen.....	15
Hulpmiddelen.....	19
Infectie en hygiëne.....	20
Voedselveiligheid.....	23

Inbraak

Een inbraak is nooit helemaal te voorkomen.
Maar u kunt de kans op een inbraak flink verkleinen.

- Zorg voor goedgekeurd hang- en sluitwerk op ramen, deuren (schuifpui!) en lichtkoepels.
- Zorg voor voldoende buitenverlichting.
- Sluit ramen en deuren en doe deze op slot als u weggaat.
- Haal ladders en vuilcontainers die als klimhulp gebruikt kunnen worden weg.
- Laat geen sleutels op de binnenkant van de deur zitten.

Wat moet je doen als er wordt ingebroken?

Doe altijd aangifte bij de politie telefoon 0900 - 8844.

Kijk voor meer tips en advies op:

[https://buurtpreventiebreda.nl/
alles-over-preventie-van-inbraak/
hoe-kan-ik-mijn-woning-beter-beveiligen/](https://buurtpreventiebreda.nl/alles-over-preventie-van-inbraak/hoe-kan-ik-mijn-woning-beter-beveiligen/)



Goede zorg doen we samen



Babbeltrucs

- Doe nooit zomaar open. Kijk eerst door het raam of de (digitale) deurspion.
- Gebruik een deurkierstandhouder en gebruik deze op de juiste manier. Als u binnen bent, is de haak altijd open.
- Geef aan niemand uw pinpas of pincode. Ook niet aan bedrijven.
- Sluit de buitendeur als u binnen geld gaat halen voor bijvoorbeeld een collecte.
- Heeft u de deur open gedaan voor een onbekende? Spreek dan af dat deze persoon terug komt wanneer er iemand bij u thuis is.
- Ga niet in op een verzoek van een onbekende met vragen om een glaasje water. Gebruik maken van de telefoon of het toilet.

Babbeltruc aan de deur onmiddellijk melden bij de politie bel: 112. De politie komt dan onmiddellijk in actie. Zo voorkomt u dat meer mensen slachtoffer worden van de babbeltruc.



Diefstal in de openbare ruimte, zakkenrollen

Gelegenheid maakt de dief.

- Waardevolle spullen altijd bij u houden en uit het zicht.
- Draag uw tas schuin over uw schouder. Met de opening van de tas tegen uw lichaam aan. Draag uw tas voor uw buik. Niet aan de zijkant.
- Zet nooit uw tas in een winkelwagen of rollatormandje.



Goede zorg doen we samen



Veilig met financiën, diefstal bij u thuis

Kwetsbare ouderen zijn vaak afhankelijk van anderen. Daardoor zijn ze kwetsbaar voor misbruik.

Voorbeelden zijn:

- het wegnemen van geld, sieraden en goederen,
- extra pinnen met de bankpas van de oudere.

Meestal is de dader een familielid. Ouderen doen vaak geen aangifte omdat ze zich schamen of omdat ze niet weten hoe ze dat aan moeten pakken.



Wat kan ik doen om schade bij financieel misbruik te voorkomen?

- Geef nooit uw eigen pinpas en pincode aan iemand mee om boodschappen te doen of geld te halen. Ook niet aan familie.
- Open een aparte rekening waar u bijvoorbeeld € 50,- euro per week op stort. En blokkeer de mogelijkheid om rood te staan. De pinpas en pincode van deze rekening kan dan gebruikt worden door familie of vrijwilligers om boodschappen te doen.
- Vertrouw niet iedereen. Wees alert op mensen die 'ineens' bevriend met u willen worden. Uw vertrouwen winnen en uw financiën gaan doen.
- Leg vast in een levenstestament wie uw financiën mag beheren als u het zelf niet meer kunt. U regelt dit bij de notaris.
- Benoem ook iemand die de controle doet als iemand anders uw financiën beheert.
- Heeft u geen familie/vriend die u financiën kan regelen? U kunt ook een professioneel bewindvoerder inhuren. Deze persoon regelt uw geldzaken en moet daar verantwoording over afleggen.

Wat moet je doen als je vermoedt dat iemand financieel misbruik van je maakt?

Neem contact op met Veilig Thuis, telefoon 0800 – 2000.



Veilig bellen en internetten

Aan de telefoon

- Geef aan niemand uw pincode. Ook niet aan iemand die zegt van de bank of van de politie te zijn. Zij zullen **NOOIT** bellen voor uw pinpas of pincode.
- Ga niet in op verkoopverhalen aan de telefoon.
- Geef geen antwoord op allerlei persoonlijke vragen; Hang op!
- Zeker geen ja zeggen als men maar blijft aandringen op een ja.

Computer

- Installeer niet zomaar een nieuw programma als iemand u daar telefonisch of per e-mail om vraagt.
- Geef niet aan anderen uw:
 - inlogcodes
 - wachtwoorden
 - Digid
- Wees voorzichtig met het openen van e-mails van afzenders die u niet kent.
- Ga niet in op e-mails die zeggen dat u iets gewonnen heeft.
- Let op bij doorklikken vanuit een e-mail naar een website. Let op dat u op de juiste website komt.
- Wees voorzichtig met het opgeven van uw persoonlijke gegevens op allerlei websites.
- Check bij financiële zaken (internetbankieren) of de website beveiligd is met een 'slotje' in de adresbalk.



- Wees u ervan bewust dat persoonlijke informatie op sites zoals Facebook misbruikt kan worden.

Phishing en Spoofing



Phishing is een vorm van digitale oplichting. Phishing gebeurt via e-mail, WhatsApp en sms. Slachtoffers worden bijvoorbeeld naar een valse website gelokt, waar ze vervolgens hun bank- of andere inloggegevens prijsgeven. Of ze maken geld over naar een fraudeur die zich voordoeft als familielid.

Spoofing is oplichting door iemand die zich voordoeft als een medewerker van de bank. Deze medewerker vertelt dat uw bankrekening gehackt is. Hij probeert u dan te overtuigen om snel maatregelen te nemen. Hij zal zeggen dat u, uw geld naar een kluisrekening of veilige rekening moet overmaken. In feite gaat het dan om de rekening van de oplichter zelf. Als u doet wat hij vraagt bent u, uw geld kwijt. Als u zo'n telefoontje ontvangt verbreekt u het contact. Ga er **NOOIT** op in!





Wat kunt u doen om deze oplichting te voorkomen?

- Reageer nooit op e-mails of appjes met verzoeken om persoonlijke inlogcodes of pincode. Banken, creditcard maatschappijen en bijvoorbeeld webshops vragen hier nooit om. Ontvangt u zo'n e-mail? Verwijder deze dan meteen. Klik in geen geval op een link die in de e-mail staat.
- Krijgt u betaalverzoeken van onbekenden, klik deze dan niet aan.
- Stuur uw bankpas niet op. Uw bank zal hier nooit om vragen. Als u een nieuwe pas krijgt, vraagt de bank altijd om uw oude pas door te knippen en weg te gooien.
- Stuur ook nooit een kopie van uw identiteitsbewijs op. Criminelen kunnen uw BSN-nummer gebruiken om een bankpas aan te vragen.
- Wilt u een betaalverzoek doen, log dan in op uw eigen bankapp of de website van uw bank en doe daar de betaling. Geef ook aan bij de koper dat u op deze manier betaalt. Vaak zal de fraudeur dan al afhaken en geen verdere actie ondernemen.
- Vertrouwt u een link niet helemaal, check hem via de website checkjelinkje.nl.
- Zorg dat wachtwoorden veilig zijn en verander ze regelmatig. Wees er zeker van dat uw computer de laatste software- en beveiligingsupdates heeft gehad.
- **Let op!** Banken zullen u nooit bellen en u ook niet vragen om handelingen te verrichten op uw pc. Vragen naar uw gebruikersnaam en wachtwoord wijst dus altijd op cybercriminaliteit. Beantwoord zulke vragen nooit en verstrek nooit uw persoonlijke gegevens!

Als het u overkomt doe dan altijd aangifte bij de politie tel. 0900 - 8844.

Pinpas

Voorkom pinpasfraude

- Bij kleine bedragen contactloos betalen.
- Accepteer geen hulp bij het pinnen.
- Kijk om u heen of er niemand te dicht bij u staat. Vraag anders om afstand.
- Ga dicht op het pinapparaat staan.
- Scherm bij het invoeren van uw pincode met de hand of portemonnee de pincode af.
- Laat u niet afleiden en stop uw pinpas eerst weg voordat u wegloopt.
- Wees alert als iemand dicht bij u de winkel uit wil lopen.
- Laat niet teveel geld op uw betaalrekening staan. Stort het op een spaarrekening.
- Beperk het bedrag dat u rood mag staan.

Is uw betaalpas geschikt voor contactloos betalen?



U herkent het aan het logo op de voor- of achterkant van uw betaalpas.

Waar kan ik contactloos betalen?



Een betaalautomaat die geschikt is voor contactloos betalen is te herkennen aan bijgaand logo.



Meer informatie

De Nieuwe Veste organiseert de volgende cursussen om digitaal vaardiger te worden:

- Klik en Tik (digitale basisvaardigheden)
- Digisterker (alles regelen via Mijn overheid.nl)
- Veilig internetten
- Internetbankieren

De Nieuwe Veste

Telefoon: (076) 20 03 200

e-mail: info@nieuweveste.nl

Informatie: www.nieuweveste.nl



Brand

Als er brand is heeft u 3 minuten om te vluchten, na ontstaan van de brand. De brandweer heeft 8 minuten nodig om bij u te komen na MELDEN van de brand via 112.

Hoe voorkom je brand?

- Zorg dat de wasdroger stofvrij is en zet hem alleen aan als u thuis bent.
- Laat apparaten niet onnodig stand-by staan en haal opladers na het opladen uit het stopcontact.
- Leg geen brandbare materialen naast het fornuis (handdoeken, ovenwanten, keukenpapier enzovoort).
- Kaarsen uit als er geen toezicht is.

Ontdekken en alarmeren van brand

- Zorg voor voldoende rookmelders in huis.
- Controleer de rookmelders maandelijks.
- Vervang tijdig de batterij indien van toepassing.

Blussen begin van brand

- Vlam in de pan? Gebruik nooit water om te blussen.
- Doe de deksel op de pan, of gebruik een blusdeken.
- Laat de pan staan ga er niet mee lopen.
- Schakel fornuis en afzuigkap uit.

Vluchten bij brand (wat is uw snelste vluchtweg?)

- Kies een vaste, veilige opbergplaats voor uw sleutels. Zo kunt u de woning snel verlaten door de voordeur of de achterdeur.
- Zorg dat de gang en trap vrij zijn van obstakels
- Zorg voor een goede vluchtweg.



Meer weten of een gratis controle van huis of appartement op brandveiligheid?
Vraag een advies op maat bij de Ambassadeurs Brandveilig Leven van de gemeente Breda.
brandveiligleven@breda.nl of bel 14076

Zelf een controle uitvoeren?

www.brandveiliglevenbreda.nl

Bij: Tips Brandveilig Wonen

Naar: Is mijn woning brandveilig

Druk op: Start



Vallen

Per jaar worden ca. 1200 Bredase 65+ers opgenomen in het ziekenhuis vanwege een valongeval.

Veel mensen vallen in of om het huis:

- op de trap
- de badkamer
- als zij 's nachts naar de wc gaan
- de woonkamer
- tuin

Met kleine aanpassingen is dat te voorkomen. Indien u gebruik maakt van rolstoel of rollator binnen, zorg dan dat er voldoende vrije ruimte is om goed/veilig te kunnen bewegen.

Voorkomen is beter dan genezen!

Blijf bewegen en oefen uw balans met regelmaat.

Tip voor bewegen

Dagelijks op TV, Nederland in beweging. Met niet aflatend enthousiasme stimuleren Olga Commandeur en Duco Bauwens elke Nederlander om mee te bewegen!

Kijkers kunnen door mee te doen aan de oefeningen al de helft van de dagelijkse norm van 30 minuten gezond bewegen behalen.

**Voor alle aanpassingen geldt:
Laat u vooraf goed adviseren!**



Tips voor de Badkamer

Risico's op vallen worden veroorzaakt door losse badmatten, gladde tegels of een (te) hoge instap in de douchebak.

- U kunt badmatten kopen met een rubberen profiel aan de onderkant.
- Gladde vloertegels kunt u laten vervangen door tegels met een profiel.
- U kunt de tegels laten bewerken, waardoor ze stroef worden.
- De inloofdouche is een goede oplossing. Er is dan geen instap. Toch nog onzeker, leg een anti-slipmatje op de douchevloer.
- Kunt u moeilijk staan? Gebruik dan beugels of een douchestoel.
- Soms is een stevige douchestoel een goede oplossing. De stoel mag niet van plastic zijn. Het warme douchewater maakt hem slapper.

Tips voor de trap

- Een tweede trapleuning zorgt voor veiligheid op de trap.
- Vaste matten op de traptreden zorgen ervoor dat u niet kunt uitglijden.



- Met stevige schoenen met een goed profiel glijdt u niet uit.
- Een lamp met een sensor zorgt voor goed licht op de trap. Door de sensor gaat de lamp vanzelf aan als u beweegt.

- Als u moeite heeft met de hoogte van de traptreden kunt u houten blokken op de traptreden laten plaatsen. U hoeft uw voet dan minder hoog op te tillen. Dit heet 'Easysteppers'.
- De traplift is een goede, maar dure oplossing. Soms is een gebruikte traplift een betaalbare oplossing.
- U kunt ook een extra beugel met loophulp langs de trapleuning plaatsen. Zo heeft u extra steun als u de trap op en af gaat. Dit heet 'Assistep'.



Goede zorg doen we samen



Tips voor de WC

- Een tweede wc boven, dan hoeft u 's nachts de trap niet af en op. Een betaalbare wc is een wc die op de afvoer van bijvoorbeeld wastafel of douche kan worden aangesloten. Deze WC is te koop onder de naam **Sanibroyeur**.
- Een verhoogd toilet is een goede oplossing voor lange mensen. Hebt u een normaal of klein postuur dan kunt u beter een normaal toilet gebruiken.
- Opklapbare steunbeugels die aan de vloer worden vast gemaakt.
- Kunt u moeilijk draaien vanuit uw heup? Dan is een toiletbril met opstaphulp mogelijk.
- Een bidet (waterspoeling) en een föhn (warme luchtdroger) zijn ook handig als u moeilijk kunt draaien.

Overige tips

- Losliggende kabels vastmaken met spijkerclips aan de plinten.
- Een rubberen onderlegger voor vloerkleden zonder rubberen ondergrond.
- Antislipmatje onder losse matjes slaapkamer/badkamer enz. bij een gladde vloer zoals tegels en laminaat.
- Antislip-tape overal te gebruiken waar het glad is.
- Stoeptegels vlak leggen in de tuin of voor het huis. Denk ook aan kleine treden bij de voordeur.
- Vervangen van het grindpad naar de voordeur. Gebruik van een rollator op een grindpad is moeilijk.

Meer informatie?

U kunt een gratis woonadvies aanvragen bij:

Telefoon: 06-83 96 61 00

E-mail: servicepunt@wonenmetgemak.nl

Hulpmiddelen

Lukt iets niet? Trots opzij en een hulpmiddel gebruiken

Voor allerlei dagelijkse handelingen zijn hulpmiddelen verkrijgbaar. Van huiscomputer tot rollator. Van digitale deuropeners tot een zelfpoetsende tandenborstel en aangepast bestek.



Moeite met bukken om iets op te rapen?
Gebruik een opraaphulp!

Meer informatie?

U vindt het via www.hulpmiddelenwijzer.nl

Met specifieke vragen kunt u terecht bij de ergotherapeut bij u in de buurt. Of neem eens een kijkje in de Inspiratiebus waar u kennis kunt maken met de wereld van praktische technologie voor dagelijks gebruik. De Inspiratiebus rijdt mee met de campagne Wonen met gemak.



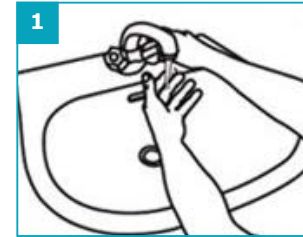
Infectie en hygiëne

Zonder wassen komt wat onder de nagels zit in de maag terecht. Voorkom ziekten, ontstekingen en vergiftigingen.

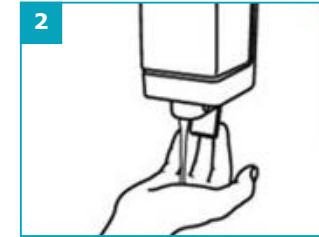
Mensen die ouder zijn dan 65 jaar zijn extra gevoelig voor voedselinfecties.

Ze worden ook niet snel beter na een voedselinfectie. Het is dus belangrijk veilig om te gaan met eten.

- Was daarom altijd uw handen voor het eten en voor het bereiden van eten.
- Was uw handen na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente
- Gebruik materiaal waar u kippenvlees mee bewerkt niet voor andere zaken, dit dan eerst goed wassen.
- Was uw handen na WC-bezoek
- Was uw handen na het aanraken van dieren.
- Was groente en fruit grondig onder stromend water, zeker als u ze rauw eet
- Gebruik iedere dag een schoon vaatdoekje



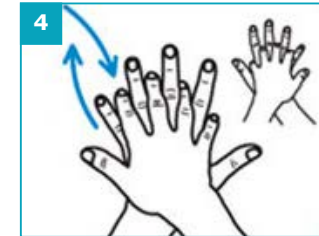
Maak de handen nat met water.



Gebruik een dosering zeep.



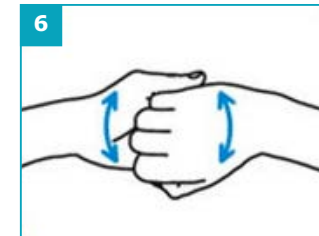
Wrijf de handpalmen over elkaar.



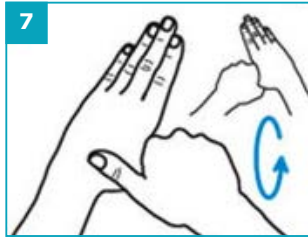
Wrijf met de rechterhand over de linker handrug met de vingers gekruist en vice versa.



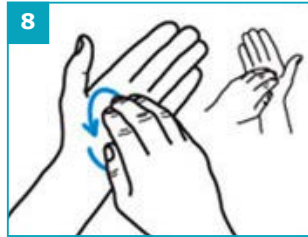
Wrijf de handpalmen over elkaar en was daarbij tussen de vingers.



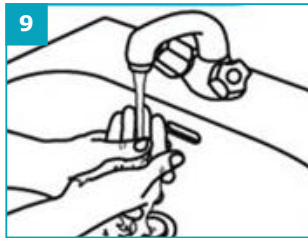
Maak de vingertoppen schoon met de vingers in elkaar gehaakt.



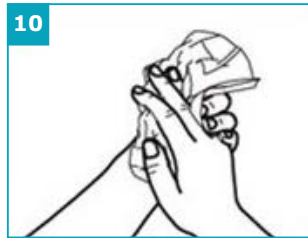
Draai de rechterduim in de linker hand en vice versa.



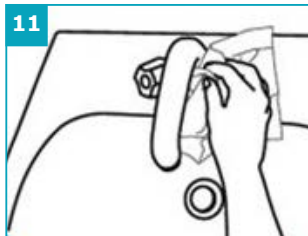
Draai de nagels en vingertoppen in de handpalm en wissel af.



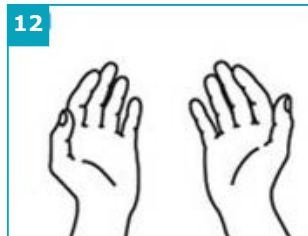
Spoel de handen af onder de kraan.



Droog goed af met een papieren handdoek.



Draai de kraan dicht met de papieren handdoek of sluit de kraan met de elleboog.



Klaar!

Voedselveiligheid

Haal niet meer in huis dan u nodig heeft, of vries een deel in. Bewaar gekoelde producten in de koelkast en niet te lang, bijvoorbeeld:

- vleeswaren
- gekoelde paté
- salades
- kant-en-klaarmaaltijden

Ouderen kunnen bepaalde producten beter niet eten om het risico op een voedselinfectie te verminderen.

Deze producten kunt u beter niet eten:

- rauw vlees
- rauwe vleeswaren
- rauwmelkse kaas (brie, camembert)
- gerookte vis
- rauwe kiemgroenten zoals taugé

U kunt deze producten wel eten als u ze verhit in bijvoorbeeld een gerecht.

Voor meer informatie:

www.voedingscentrum.nl/kwetsbaregroepen



Meer informatie? www.zorgvoorelkaarbreda.nl

Hulp bij

- Eenzaamheid
- Geldzaken
- Huishoudelijke klussen
- Leven met beperking
- Mantelzorg
- Mobiliteit en vervoer
- Relatie
- Verzorging en verpleging
- Wonen
- Bewegen
- Formulieren
-



**Zorg voor
elkaar Breda**

Zorg voor elkaar Breda

Heeft u hulp of ondersteuning nodig?

(076) 525 15 15 • samen@zorgvoorelkaarbreda.nl

Goede zorg doen we samen