



**SUWALSKI PORADNIK
Bezpiecznego i Pogodnego
SENIORA**



Spis treści:

I. Słowo wstępne Prezydenta Miasta Suwałk	s. 3
II. „Koperta Życia” – ratuje	s. 5
III. Straż pożarna – ostrzega	s. 7
IV. Policja – radzi	s. 13
V. Powiatowa Stacja Sanitarno–Epidemiologiczna – przekazuje informacje	s. 20
VI. Delegatura Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej – zwraca uwagę	s. 31
VII. Miejski Rzecznik Konsumentów – informuje	s. 35
VIII. Straż Miejska – przekazuje uwagi	s. 40
IX. Inspektorat Zakładu Ubezpieczeń Społecznych – informuje	s. 43
X. Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego – podaje zasady ruchu drogowego	s. 46
XI. Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej – oferuje bezpieczny przejazd autobusem	s. 54
XII. Delegatura Wojewódzkiego Inspektoratu Farmaceutycznego – doradza	s. 56
XIII. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej – ostrzega i informuje	s. 58
XIV. Suwalska Rada Seniorów – prezentuje	s. 61
XV. Wykaz instytucji współpracujących	s. 63
XVI. Wykaz ważnych adresów i telefonów	s. 65

I. Słowo wstępne Prezydenta Miasta Suwałk

Drodzy suwalscy Seniorzy

Oddajemy do Państwa rąk publikację „Suwalski Poradnik Bezpiecznego i Pogodnego Seniora”. Znajdziecie w niej Państwo informacje, jak dbać o swoje zdrowie, co robić, żeby zachować sprawność fizyczną i umysłową, ale także, jak nie dać się oszustom, unikać zagrożeń, czy jak bezpiecznie zachować się na drodze. Publikacja zawiera również porady, jak nie przepłacać za lekarstwa i jak korzystać z ulg w komunikacji miejskiej. Słowem – znajdziecie tu wszystko to, co może pomóc suwalskim Seniorom poczuć się bezpieczniej. Uzupełnieniem poradnika jest wykaz najważniejszych numerów telefonów, który warto mieć pod ręką w razie jakiegoś zagrożenia.

Publikacja powstała z inicjatywy Suwalskiej Rady Seniorów, pierwszej Rady Seniorów w województwie podlaskim, powołanej przeze mnie, na mocy uchwały Rady Miejskiej w Suwałkach w styczniu 2015 roku na wniosek organizacji pozarządowych, zajmujących się seniorami. Suwalską Radę Seniorów tworzą społecznicy, którzy za swoją pracę nie otrzymują żadnego wynagrodzenia. Wszystko, co proponują i realizują wynika

z rzeczywistych potrzeb osób starszych, które zgłaszane są im na cotygodniowych dyżurach oraz w codziennych kontaktach. To członkowie Suwalskiej Rady Seniorów również, we współpracy z miejskimi instytucjami, przygotowali tę publikację.

Poradnik jest tylko jednym z działań na rzecz seniorów, które suwalski samorząd wspólnie z Suwalską Radą Seniorów już podejmuje i podejmuje w najbliższym czasie. Wśród nich są między innymi: program „Suwalska Karta Seniora”, oferujący różnego rodzaju ulgi i zniżki dla suwalskich seniorów oraz uruchomienie kilku Klubów Seniora.

Mam nadzieję, że również inne środowiska i instytucje włączą się w działania na rzecz naszych seniorów, tak abyśmy mogli z dumą powiedzieć, że Pogodne Suwałki są przyjazne dla wszystkich, a zwłaszcza dla osób starszych.

Czesław Renkiewicz



Prezydent Miasta Suwałk

„Koperta Życia” powinna zostać umieszczona w widocznym miejscu w lodówce, ponieważ jest to łatwy do odnalezienia w mieszkaniu sprzęt domowy. Naklejkę „Tu jest Koperta Życia” należy umieścić na lodówce.

„Koperta Życia” to gwarancja, że informacje o Państwa stanie zdrowia i chorobach dotrą do ratowników oraz innych osób mogących udzielić pierwszej pomocy w najbardziej dramatycznym momencie. Skuteczna pomoc ratowników zależy więc także od Państwa. Wspólnie zadbajmy o nasze zdrowie i życie.

Informacja o „Kopercie Życia” jest rozpowszechniana przez lekarzy, pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, pielęgniarki środowiskowe, pracowników Urzędu Miejskiego, monitory w autobusach komunikacji miejskiej, strony internetowe Miasta Suwałki i MOPS.

„Koperty Życia” są dostępne w Urzędzie Miejskim, u lekarzy rodzinnych, pracowników socjalnych, w organizacjach zajmujących się seniorami.

Opracowano na podstawie informacji przekazanej przez Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Suwałkach.

II. „Koperta Życia” – ratuje

W trosce o zdrowie i życie seniorów Miasto Suwałki rozpoczęło społeczną akcję „Koperta Życia”.

„Koperta Życia” to bezpłatny zestaw składający się z:

- plastikowej koperty zamykanej na zatrzask,
- karty informacyjnej zawierającej dane osobowe pacjenta, numery telefonów do najbliższych, informacje medyczne: o chorobach, przyjmowanych lekach, uczuleniach oraz kartę ostatniego pobytu w szpitalu,
- naklejki o treści „Tu jest Koperta Życia” do umieszczenia na drzwiach łodówki.

Do koperty dołączona jest instrukcja wypełnienia karty informacyjnej.



III. Straż pożarna - ostrzega

Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej
w Suwałkach przypomina:
**Numer 112 jest jednolitym numerem alarmowym
obowiązującym na terenie całej Unii Europejskiej.
Dzwoń gdy widzisz zagrożenie!**



Prąd elektryczny!



Zabezpiecz wszystkie przerwane, przetarte przewody elektryczne. Nieprawna lub przeciążona instalacja elektryczna może doprowadzić do pożaru lub porażenia prądem przypadkowej osoby, w tym Twoich wnuków.

Gaśnica!



Co zrobisz jak będziesz miał pożar w mieszkaniu?
Daj przykład młodszemu i zaopatr się w gaśnicę.

Ewakuacja!



Nie zastawiaj przejść i wyjść. Zachowaj możliwość ucieczki.

Pogoda!



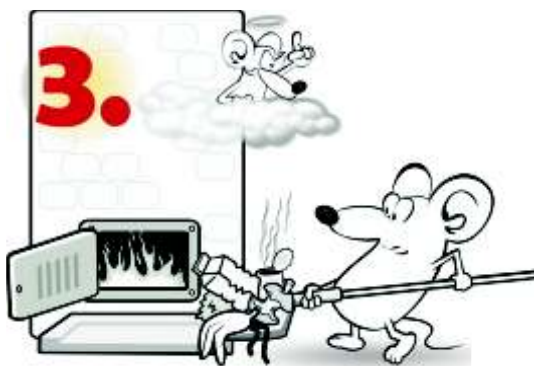
Pamiętaj o pogodzie. Burze, silne wiatry, wyładowania atmosferyczne. Zagrożenie może przyjść z zewnątrz.

Gaz!



Zastanów się, czy Twoja kuchenka gazowa znajduje się w pobliżu okna. Podmuch wiatru oraz przeciąg może doprowadzić do zdmuchnięcia płomienia w palniku kuchenki i niekontrolowanego wydobywania się palnego gazu.

Przewody kominowe!



Sprawdź instalację grzewczą. Najczęstszą przyczyną pożarów w budynkach mieszkalnych są niesprawne, nieszczelne lub nieczyszczone elementy urządzeń

grzewczych. Pamiętaj, że pęknięcia w kominach oraz przewodach odprowadzających gorący dym mogą spowodować zatrucie mieszkańców budynku czadem oraz spowodować pożar.

Wentylacja!



Nie daj się udusić. Brak tlenu poznasz po senności i osłabieniu.

Leki!



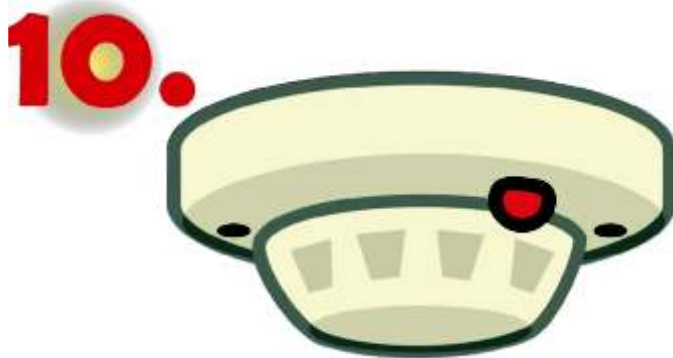
Schowaj leki przed dziećmi. Bądź pewny, że nikt się nie zatruje.

Czujka!



Zainwestuj w czujkę przeciwpożarową. Koszt urządzenia to około 50 zł. Czujka jest bardzo dobrym pomysłem np. na świąteczny prezent. Poinformuje Ciebie i sąsiadów o niebezpieczeństwie.

Czad (tlenek węgla)!



Czy wiesz czym jest czad? Podczas pożaru nawet nie zauważysz jego zadziałania. Większość ofiar śmiertelnych w pożarach umiera najpierw na skutek zatrucia, a nie na skutek wysokiej temperatury.

Zagrożenie przychodzi zaskoczenia



Z nami bezpieczniej



Opracowano: Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej w Suwałkach.
Autor ilustracji: st. kpt. mgr inż. Karol Kreński.

IV. Policja - radzi

1. Jak działają przestępcy?

Oszuści potrafią szybko wzbudzić zaufanie swoich ofiar. Wejście oszusta do mieszkania ofiary często poprzedzone jest jej obserwacją i „wywiadem środowiskowym”. Pomysłowość oszustów jest nieograniczona – mogą podawać się za członków rodziny, pracowników administracji, inkasentów, przedstawicieli banku, uzdrowicieli, ale też za osoby skrzywdzone przez los. Oszuści wykorzystują dobre serce i ufność swoich ofiar. Stanowią poważne zagrożenie dla życia i zdrowia bezbronnych osób.

Przykładowe metody:

- „na wnuka” – sprawcy kontaktują się telefonicznie, podszywając się pod członka rodziny np. wnuka i proszą o pilne pożyczenie gotówki, gdyż doszło do wypadku, jest okazja taniego kupna samochodu, mieszkania itp. Informują, że nie mogą odebrać pieniędzy osobiście i wyślą znajomego, podając dokładny opis takiej osoby. W umówionym czasie do mieszkania przychodzi opisana osoba, która w imieniu rzekomego członka rodziny odbiera pieniądze.

Ponadto:

- oszuści oferują także niepowtarzalne okazje,
- życiowe transakcje,
- kredyty bez konieczności spłacenia,
- polisy na życie,

- drogie produkty za „bezcen”,
- mogą podawać się za inkasenta zwracającego nadpłatę lub pobierającego zaliczkę,
- udają pracownika socjalnego, który zjawia się z nieoczekiwaną pomocą finansową,
- przedstawiają się jako osoba potrzebująca pomocy („szklanka wody”, informacja dla sąsiada).



2. Jak nie dać się oszukać?

Jeżeli odebrali Państwo podejrzany telefon z prośbą o pożyczkę, proszę pamiętać o środkach ostrożności:

- nie działać w pośpiechu i odłożyć termin udzielenia pożyczki (najlepiej o kilka dni),
- potwierdzić informację u innych członków rodziny,
- nie przekazywać pieniędzy obcym osobom,
- poinformować pilnie Policję o każdym podejrzanym telefonie (tel. 112 lub 997).

3. Pamiętajmy:

- pracownicy ZUS czy innych urzędów nie odwiedzają nikogo w domach,
- pracownicy socjalni pokazują dokumenty i nie pobierają pieniędzy,
- nikt uczciwy nie żąda wpłaty pieniędzy w zamian za „załatwienie sprawy”,
- oszuści mogą opowiadać bardzo wiarygodne historie - nie ufajmy wszystkim na słowo, zwłaszcza gdy chcą wyłudzić od nas pieniądze.

4. Co zrobić gdy ktoś obcy zapuka do drzwi?

- nie wpuszczać obcych osób do domu,
- poprosić pracownika o legitymację, jeśli ma uczciwe zamiary pokaże dokument,
- **NIGDY** nie przekazywać pieniędzy obcym osobom – żadna poważna instytucja nie zbiera w taki sposób należności,
- w razie wątpliwości poinformować pilnie Policję (tel. 997) o każdej podejrzanej osobie.

na zdjęciu: Oficer Prasowy
Komendanta Miejskiego
Policji w Suwałkach
– asp. szt. Eliza Sawko



5. Nie daj się oszukać na promocjach, pokazach, prezentacjach!

W trakcie takich spotkań stosuje się szereg technik prowadzących do oszołomienia osób biorących w nich udział.

Darmowe badanie jest fikcją, rzadko uczestniczą w nich prawdziwi lekarze. Badna osoba nie dostaje żadnych wyników, jest informowana iż cierpi na różne schorzenia, o których wcześniej telefonicznie poinformowała konsultanta.

Następnie puszcza się film poglądowy, w którym aktorzy zapewniają o leczniczych skutkach urządzeń typu garnki, materace itp.

Po filmie następuje prezentacja produktów, o których była mowa, pada informacja, że nie ma wystarczającej ilości produktów dla wszystkich uczestników, co dodatkowo wywiera presję na osoby uczestniczące.

Prezenterzy mówią, że cena produktów jest okazjna, gdyż kupujący skorzystają np. z refundacji z NFZ, co jest oszustwem.

Po zakończonym pokazie osoby indywidualnie proszone są do pokoju, gdzie odpowiednio wyszkoleni pracownicy w sprytny sposób wykorzystują ich stan oszołomienia i dają im do podpisu umowy kredytowe na ok. 5000 zł, bez względu na to, czy mają zdolność kredytową.

Dlatego:

Nie podpisuj żadnych dokumentów bez przeczytania!

Nie wierz konsultantom, że to lista obecności!

Nie oddawaj swojego dowodu osobistego!

Zachowaj ostrożność!

Zwróć uwagę na szczegóły umowy! (czytaj też s. 33)

6. Kradzieże i oszustwa bankomatowe:

- wypłacając pieniądze rozejrzyj się, czy w sąsiedztwie bankomatu nie stoi osoba obserwująca ciebie i bezpośrednio otoczenie urządzenia,
- przed włożeniem karty do bankomatu sprawdź czy nie został on zmodyfikowany, czy nie ma nałożonej jakiejś nakładki na klawiaturę lub w miejscu, gdzie wkładamy kartę (tzw. skimming),
- korzystając z bankomatu stań tak, by zasłonić wstukiwany kod PIN i wypłacaną kwotę; staraj się także zakryć klawiaturę np. ręką tak, by ewentualnie zainstalowana przez przestępców kamera nie mogła dostrzec kodu PIN,
- nigdy nie zapisuj kodu PIN na karcie płatniczej lub na kartce noszonej w portfelu razem z kartą,
- nie licz pieniędzy na oczach innych,
- nie korzystaj z pomocy obcych osób przy wypłacie gotówki z bankomatu,
- płacąc kartą w sklepie czy lokalu usługowym pamiętaj o tym, że karty nie wolno nawet na chwilę

spuścić z oczu. Skopiowanie naszej karty zajmuje ułamek sekundy!

Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości lub potrzebujesz pomocy skontaktuj się z osobą znajdującą się w placówce. Żadnej z tych osób nie podawaj numeru PIN karty.

7. Jak się ustrzec kradzieży kieszonkowych:

- trzymaj torebkę z przodu, zamknijem do siebie,
- nie trzymaj pieniędzy w jednym miejscu,
- klucze od mieszkania noś w innym miejscu niż dokumenty z adresem,
- nie wkładaj wartościowych rzeczy do kieszeni kurtki, czy spodni,
- płacąc za zakupy nie pokazuj zawartości portfela,
- nie odkładaj torebki na ladę, czy podłogę,
- zwracaj uwagę na „sztuczny tłok” w sklepie czy autobusie, również na osoby z odzieżą przewieszoną przez rękę, jest to element maskujący w czasie penetracji cudzej kieszeni.

Kieszonkowcy pracują zazwyczaj w grupie, wykorzystują zamieszanie i tłok, działają w autobusach, sklepach, na dworcach, bazarach, targowiskach itp.

8. Przemoc domowa wobec osób starszych

Ocenia się, że w Polsce każdego roku ma miejsce około 8 tysięcy przypadków przemocy wobec osób starszych.

Na terenie działania Komendy Miejskiej Policji w Suwałkach co roku odnotowuje się kilkadziesiąt przypadków stosowania przemocy wobec osób starszych. W każdej z takich spraw zakładane są tzw. Niebieskie Karty.

Aby zniwelować skutki przemocy wobec osób starszych potrzebne są natychmiastowe działania psychologiczne, mające na celu wsparcie emocjonalne osoby doznającej przemocy; działania medyczne, łącznie z hospitalizacją, jeśli zachodzi taka potrzeba oraz działania środowiskowe, które polegają na mobilizacji naturalnych grup wsparcia, jak rodzina, przyjaciele, sąsiedzi bądź zorganizowaniu zastępczych grup wsparcia, w tym wsparcia instytucjonalnego. W dalszej perspektywie pożądana jest również indywidualna terapia dla osoby, która doświadczyła przemocy.

Jeżeli osoby bliskie znęcają się nad Tobą albo zaniedbują Cię, nie czekaj – zgłoś to dzielnicowemu lub dyżurnemu Policji: telefon 997 albo 112.

Opracowano na podstawie informacji przekazanej przez Komendę Miejską Policji w Suwałkach.

V. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna – przekazuje informacje

1. Odżywianie ludzi w podeszłym wieku

W momencie przejścia na emeryturę zwykle obniża się aktywność fizyczna, więcej czasu spędza się w domu. Tym samym zmniejsza się zapotrzebowanie na energię.

Zubożenie diety zarówno pod względem ilościowym, jak i jakościowym może być spowodowane różnymi czynnikami, np. kłopotami materialnymi (zakup najtańszych, gorszej jakości produktów spożywczych, opuszczanie posiłków), apatią, ograniczeniem w poruszaniu się, przyjmowaniem dużych ilości leków.

Prawidłowe żywienie osób starszych polega na zaspokajaniu zapotrzebowania na składniki odżywcze i energetyczne niezbędne do normalnego funkcjonowania organizmu człowieka. Mając to na uwadze codzienne posiłki należy tak zaplanować, aby każdy z nich dostarczał różnorodnych składników odżywczych, tj. białka, tłuszczy, węglowodanów, składników mineralnych, witamin, wody.

2. Elementy prawidłowego żywienia:

- spożywanie 4–5 posiłków w ciągu dnia (w tym co najmniej 1 posiłek ciepły),
- niedopuszczanie, aby przerwy między posiłkami były dłuższe niż 3–4 godziny,

- spożywanie posiłków regularnie, o stałej porze, w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu,
- urozmaicenie doboru produktów spożywczych do sporządzania posiłków, uwzględniające sezonowość występowania warzyw i owoców,
- racjonalne rozłożenie podstawowych produktów tak, aby w całodziennym jadłospisie znalazły się produkty mleczne, pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa i owoce, mięso, ryby, napoje,
- ograniczanie spożycia cukru, słodczy, soli, tłuszczu zwierzęcego,
- unikanie potraw ostrych, wzdymających, ciężkostrawnych,
- przestrzeganie zasad higieny przy przyrządzaniu posiłków, dokładne mycie owoców i warzyw,
- unikanie monotonii, zestawienie smakowe, kolorystyczne i konsystencja potraw pobudzające apetyt, estetyczny wygląd posiłków,
- dieta powinna uwzględniać wskazania i przeciwwskazania lekarskie wynikające ze współistniejących schorzeń.

3. Zasady przygotowywania posiłków i przechowywania produktów spożywczych:

- zakupując produkty spożywcze należy zwrócić szczególną uwagę na termin przydatności do spożycia oraz warunki, w jakich przechowywane są w sklepie,

- produkty żywnościowe należy przechowywać w lodówce w odpowiedniej temperaturze, umieszczając poszczególne produkty, tj. mięso, wędliny, warzywa, nabiał itp. na oddzielnych półkach lub w zamkniętych pojemnikach,
- w lodówce należy oddzielić żywność surową od gotowej do spożycia,
- produktów raz rozmrożonych nie wolno powtórnie zamrażać,
- do krojenia poszczególnych produktów należy używać oddzielnych noży i desek (surowe mięso, ryby, wędliny, warzywa),
- zupy, sosy, gulasze, itp. przed powtórным spożyciem muszą być przegotowane; niedopuszczalne jest tylko ich podgrzanie,
- warzywa i owoce przed jedzeniem należy dokładnie umyć,



- jajka przez użyciem należy umyć oraz wyparzyć,
- produkty żywnościowe, których świeżość budzi wą-

- pliwość lub są nadpsute należy wyrzucić w całości,
a nie tylko zepsutą część,
- przed przystąpieniem do przygotowywania posiłków
zawsze należy dokładnie umyć ręce wodą i mydłem.

4. Profilaktyka chorób i niepełnosprawności u seniorów

U każdego człowieka wraz z wiekiem następuje naturalna utrata sprawności zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Zwiększa się zachorowalność na choroby układu krążenia, choroby układu ruchu (w tym reumatoidalne zapalenie stawów, choroby kości) i choroby metaboliczne. U osób powyżej 65 roku życia bardzo często występują takie problemy zdrowotne, jak nadciśnienie tętnicze (u 76% osób), zaburzenia funkcji poznawczych (68%), zaburzenia wzroku (50%), zaburzenia słuchu (30%), objawy depresyjne (30%), cukrzyca (22%), choroby płuc (18%), nowotwory (5,3%). Co trzecia starsza osoba ma ograniczenia w wykonywaniu codziennych czynności. Ponadto zmiany w obrębie mózgu związane z wiekiem mogą doprowadzić do ciężkich schorzeń, jak demencja, choroba Parkinsona czy choroba Alzheimera. U osób starszych zazwyczaj choroby występują jednocześnie i mają charakter przewlekły. Wymienione wyżej choroby u osób starszych mogą doprowadzić do niepełnosprawności, dlatego bardzo ważna jest ich profilaktyka oraz wczesne wykrycie i skuteczne leczenie.

W ramach działań prewencyjnych, które często wiążą się z rehabilitacją u osób starszych, ważne jest promowanie zdrowego stylu życia, np. aktywności fizycznej, niepalenie papierosów, dbanie o dietę. Regularna aktywność ruchowa ma podstawowe znaczenie, gdyż może poprzez profilaktykę chorób związanych z wiekiem (choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, otyłość, hipercholesterolemia, cukrzyca, osteoporoza) zmniejszyć ryzyko niepełnosprawności i poprawić jakość życia seniorów. Regularna aktywność ruchowa wiąże się z lepszą możliwością codziennego poruszania się, wykonywania zadań domowych, z mniejszym prawdopodobieństwem wystąpienia depresji, infekcji oraz z rzadszym odczuwaniem bólu.

Zdrowie psychiczne ma zasadnicze znaczenie dla ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia – dlatego wśród osób starszych ważne jest wykonywanie badań przesiewowych w kierunku depresji i ewentualne jej leczenie.

Osoby starsze powinny regularnie kontrolować swój stan zdrowia u lekarza rodzinnego, nawet wówczas gdy nic nie dolega, powinny też stosować się do zaleceń lekarza. Pozwoli to wykryć schorzenia we wczesnym stadium ich rozwoju, co umożliwi podjęcie bardziej skutecznego leczenia. U osób po 65 roku życia zaleca się wykonywanie systematycznie następujących badań profilaktycznych: ciśnienie tętnicze krwi, morfologia krwi, poziom cholesterolu, poziom cukru

we krwi, badanie ogólne moczu, rtg klatki piersiowej, EKG, badanie wzroku, badanie stanu skóry, tarczycy, węzłów chłonnych, jelita grubego pod kątem wystąpienia zmian nowotworowych, ponadto u mężczyzn badanie prostaty, a u kobiet badanie ginekologiczne, cytologiczne, mammograficzne (badanie mammograficzne zalecane jest raz na 2 lata po 49 roku życia).

W profilaktyce osteoporozy zaleca się wykonanie badania gęstości kości, tzw. densytometria kości – u kobiet do 10 lat po menopauzie, dla mężczyzn po skończeniu 65 roku życia. Kontrolne badanie słuchu zaleca się co trzy lata u osób po 50 roku życia.

5. Szczepienia ochronne

Szczepienia osób starszych i należących do grup wysokiego ryzyka (choroby przewlekłe) są najskuteczniejszą profilaktyką chorób zakaźnych.

W profilaktyce u osób starszych zaleca się szczepienia m.in. przeciw grypie, pneumokokom, wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (WZW B), kleszczowemu zapaleniu mózgu. W podjęciu decyzji o zasadności szczepienia, ewentualnie o ich przeciwwskazaniu pomoże lekarz rodzinny, który też zbada pacjenta bezpośrednio przed szczepieniem.

Groźną chorobą zakaźną jest **grypa**. Zachorowanie na grypę może powodować pojawienie się innych chorób jako powikłań. Może również doprowadzić do pogorszenia przebiegu chorób występujących przed

zachorowaniem oraz do groźnych powikłań w obrębie układu oddechowego, krążenia, ośrodkowego układu nerwowego (np. zapalenie mózgu) oraz innych narządów (ucha środkowego, nerek).

Celem szczepień przeciwko grypie jest nie tylko uniknięcie zachorowania, ale przede wszystkim uniknięcie poważnych powikłań pogrypowych. Skuteczność szczepionki przeciwko grypie ocenia się na 70–90 procent. Odporność po szczepieniu wykształca się po około dwóch tygodniach i trwa od 6 do 12 miesięcy.

Zakażenia pneumokokowe dotyczą nie tylko małych dzieci. Pneumokoki są równie niebezpieczne dla osób starszych ze względu na osłabienie układu odpornościowego.

Warto się zaszczepić przeciwko pneumokokom, gdy skończy się 50 lat, tym bardziej, że dostępne szczepionki koniugowane dają długotrwałą odporność.

Wirusowe zapalenie wątroby typu B (WZW B) to choroba zakaźna o poważnych powikłaniach. Do zakażenia dochodzi przez zakażoną krew lub płyny ustrojowe. WZW B może mieć bardzo poważne powikłania, prowadzące do rozwoju niewydolności wątroby. Najpoważniejszym z nich jest marskość wątroby oraz rozwój raka tego narządu.

Przed zachorowaniem chroni szczepionka podawana w 3 dawkach: po miesiącu i po pół roku od pierwszego szczepienia. Przed operacją trzeba przyjąć przynajmniej 2 dawki szczepienia, a zabieg przepro-

wadzić najwcześniej po 2 tygodniach od drugiej dawki. Po szczepieniu podstawowym u 95 procent ludzi wytwarzane jest miano przeciwciał chroniące przed zakażeniem przez około 10 lat.

Kleszczowe zapalenie mózgu i borelioza to wirusowe choroby zakaźne przenoszone przez kleszcze. Kleszcze maksymalną aktywność osiągają w maju/czerwcu i wrześniu/październiku. Jeżeli zauważymy kleszcza w skórze należy go jak najszybciej usunąć, a miejsce po ukąszeniu zdezynfekować oraz obserwować przez kilka dni. Usuwanie kleszcza należy powierzyć personelowi medycznemu w placówce ochrony zdrowia. Nie wolno kleszczy smarować tłuszczem, alkoholem, itp., ponieważ może to spowodować wyrzucenie treści pokarmowej do rany i zwiększyć ryzyko zakażenia chorobą odkleszczową. W przypadku niepokojącej zmiany w miejscu wkłucia się kleszcza (rumień) należy natychmiast zasięgnąć porady lekarskiej.

Pewną ochronę daje szczepienie. Obecnie dostępna jest tylko szczepionka przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu. Pełny cykl szczepienia obejmuje podanie 3 dawek szczepionki, po upływie miesiąca i pół roku od pierwszego szczepienia. Aby zabezpieczenie było skuteczne należy przed okresem żerowania kleszczy przyjąć co najmniej 2 dawki szczepionki. Aby utrwalić odporność należy przyjmować 1 dawkę przypominającą szczepionki co 3-5 lat.

6. Ruch to zdrowie

Codzienna aktywność fizyczna wzmacnia ciało, przeciwdziała zmianom fizycznym i psychicznym, stwarza możliwość przerwania monotonii życia codziennego, wypełnia czas wolny, poprawia samopoczucie, odporność. Do aktywności fizycznej zaliczamy: ćwiczenia ruchowe (np. spacer, nordic walking), turystykę, uprawianie sportów (pływanie, gimnastyka, aerobik, taniec), gry i zabawy ruchowe, pracę na działce, czynności związane z prowadzeniem domu.

Podczas zajęć fizycznych ważne jest odpowiednie ubranie, np. stabilne, nieśliskie obuwie, przewiewna odzież, nakrycie głowy. Latem podczas upałów wychodząc na zewnątrz należy stosować kremy z filtrem oraz unikać nasłonecznienia w godzinach 11–15. Zimą należy ubierać się warstwowo na tzw. cebulkę, aby w razie potrzeby móc swobodnie zdjąć część ubrań. Intensywność zajęć należy dostosować do wieku, sprawności fizycznej oraz stanu zdrowia.

7. Uczenie się przez całe życie

Zdobywanie wiedzy pozwala osobom starszym na ciągłe doskonalenie się, na stałe aktualizowanie i uzupełnianie wiedzy oraz zdobywanie takich wiadomości i rozwoju takich umiejętności, których nie zdobyli w czasie nauki szkolnej. Umożliwia także utrzymywanie kontaktów z innymi ludźmi o podobnych zainteresowaniach, uczy korzystania

z nowoczesnych technologii, umożliwia przełamywanie stereotypowego wizerunku osoby starszej: niesamodzielnej, niedołączonej, społecznie izolowanej i izolującej się. Nauka w starszym wieku staje się ćwiczeniem umysłu, pamięci, przyjemnością poznawania nowych ludzi i zagadnień. Taką możliwość stwarzają między innymi Uniwersytety Trzeciego Wieku i kluby seniora.

8. Aktywność kulturalna

Warto:

- uczestniczyć w spektaklach, koncertach, słuchać radia, oglądać telewizję, czytać książki, prasę,
- korzystać z klubów seniora,
- udzielać się w jakiejś grupie kulturalnej: zespole muzycznym, ludowym, kabarecie, grupie teatralnej itp.,
- zajmować się rękodziełem, majsterkować, malować na zajęciach zorganizowanych lub indywidualnie,
- przekazywać kulturę młodszemu pokoleniu: czytać wnukom, opowiadać im bajki, uczyć z wnukami do instytucji kultury.

9. Bezpieczne zachowania w życiu codziennym

Przestrzeganie podstawowych zasad higieny osobistej i otoczenia pozwoli seniorom cieszyć się dłużym zdrowiem i samopoczuciem oraz zapobiegać wielu przykrym dolegliwościom. Dlatego warto pamiętać, aby:

- często myć ręce wodą i mydłem, szczególnie przed przystąpieniem do przyrządzania posiłków oraz po wyjściu z toalety,
- w miejscach bez dostępu do bieżącej wody, np. podczas podróży warto posiadać wilgotne chusteczki higieniczne lub żel antybakteryjny,
- po każdej kąpieli dokładnie wycierać ciało, szczególnie w miejscach zgięcia i między palcami, aby zapobiec powstawaniu grzybicy,
- zachować szczególną ostrożność przy korzystaniu z łazienki: na ścianie zamocować uchwyt ułatwiający wychodzenie z wanny, przed wanną lub prysznicem położyć matę antypoślizgową,
- dobrze dopasować obuwie, aby uchronić się przed urazami kończyn dolnych, np. skręceniem, otarciem naskórka; obuwie powinno być stabilne, bez wysokich obcasów, w odpowiednim rozmiarze, a obuwie domowe powinno mieć podeszwę antypoślizgową,
- przy wykonywaniu prac domowych unikać nagłych ruchów, szybkiej zmiany pozycji, podnosząc ciężkie rzeczy z podłogi należy kucnąć, a nie schylać się, tak aby uniknąć zawrotów głowy i urazów kręgosłupa,
- przy trudnościach w poruszaniu się korzystać z laski, balkonika lub trójnoga.

Opracowano na podstawie informacji przekazanej przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Suwałkach.

VI. Delegatura Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej – zwraca uwagę

1. Sprzedaż tradycyjna

Pamiętajmy, że:

- mamy prawo do informacji, tj. sprzedawca zobowiązany jest do udzielenia jasnych, zrozumiałych i niewprowadzających w błąd informacji o produkcie,
- mamy prawo do reklamacji towaru i usługi przez dwa lata od wydania towaru,
- jeśli wydana została nam gwarancja, to my decydujemy, czy skorzystamy z gwarancji, czyli swoje roszczenia kierować będziemy do gwaranta, czy skorzystamy z rękojmi i dochodzić swoich praw będziemy u sprzedawcy,
- reklamację najlepiej złożymy na piśmie i sprecyzujemy swoje żądanie,
- sprzedawca nie może uzależniać przyjęcia reklamacji od dostarczenia paragonu fiskalnego – to tylko jeden ze środków pozwalających na udowodnienie okoliczności zawarcia umowy np. umowy kupna/sprzedaży, mogą nimi być również: wydruki z karty płatniczej, świadkowie, wiadomości e-mail,
- reklamację z tytułu rękojmi winniśmy złożyć w ciągu roku od zauważenia wady,
- aby złożyć reklamację nie musimy posiadać opa-

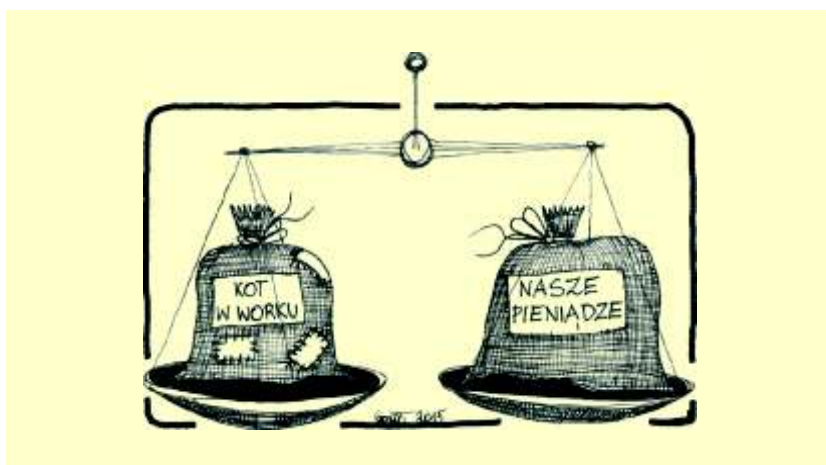
kowania produktu – sprzedawca nie może uzależniać przyjęcia reklamacji od posiadania bądź nieposiadania opakowania – ważne aby produkt był prawidłowo zabezpieczony,

- w przypadku pierwszej reklamacji mamy prawo do postawienia jednego z kilku żądań, tj.

- a) naprawy towaru,
- b) wymiany,
- c) obniżenia ceny,
- d) odstąpienia od umowy (przy wadzie istotnej).

Pamiętać jednak należy, że w przypadku pierwszej reklamacji sprzedawca każde nasze żądanie może zablokować inną propozycją, np.

- żądanie naprawy – propozycją wymiany,
- żądanie odstąpienia od umowy (czyli zwrot gotówki) – propozycją wymiany.



W przypadku drugiej reklamacji postawione przez nas żądanie, winno być przez sprzedawcę uwzględnione. Nie mamy obowiązku zgłaszania się do sklepu, w którym złożyliśmy reklamację, aby zapoznać się ze stanowiskiem sprzedawcy, ponieważ to na nim spoczywa obowiązek poinformowania o zajętych w sprawie stanowisku w terminie 14 dni kalendarzowych – jeśli tego nie zrobi, mamy prawo domniemywać, że nasza reklamacja została uznana za uzasadnioną.

2. Sprzedaż poza lokalem przedsiębiorstwa na tzw. pokazach i prezentacjach

Pamiętajmy, że:

- przedsiębiorca ma obowiązek poinformowania nas o wszelkich danych dotyczących przyszłej umowy,
- informacje powinien dostarczyć w formie pisemnej,
- nie podpisujemy umowy, zanim jej nie przeczytamy, jeśli zapisy nie są zrozumiałe, poprośmy o ich wyjaśnienie,
- od każdej umowy zawartej na pokazie lub prezentacji możemy odstąpić w ciągu 14 dni kalendarzowych od otrzymania towaru, wysyłając na adres przedsiębiorcy oświadczenie o odstąpieniu od umowy,
- jeśli przedsiębiorca nie poinformował nas o prawie do odstąpienia od umowy – termin na odstąpienie wydłuża się aż do 12 miesięcy.

Ale przede wszystkim, aby nie tracić swoich ciężko zarobionych pieniędzy, pamiętajmy o tym, że mimo możliwości odstąpienia od umowy i możliwości zwrotu towaru zakupionego podczas prezentacji, koszty jego odesłania (w tym pakowania) ponosimy z własnej kieszeni – dlatego też każdą decyzję o zakupie i każde ewentualne podpisanie umowy dokładnie rozważmy.

Opracowano na podstawie informacji przekazanej przez Delegaturę Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej w Suwałkach.

VII. Miejski Rzecznik Konsumentów - informuje

1. Jak postąpić, kiedy dowiemy się o sprzedaży naszego długu firmie windykacyjnej

Kiedy dowiemy się, że nasze zadłużenie zostało sprzedane firmie windykacyjnej należy wystąpić na piśmie do tejże firmy z żądaniem podania:

- na podstawie jakiej umowy wystąpiło zadłużenie,
- jaka jest rzeczywista wysokość zadłużenia,
- od kogo firma nabyła zadłużenie.

Po otrzymaniu takich informacji należy wystąpić do firmy, która sprzedała nasze zadłużenie celem sprawdzenia, czy rzeczywiście takie zadłużenie mogło wystąpić i jaka jest faktyczna wysokość długu.

Po potwierdzeniu wystąpienia długu należy sprawdzić, czy zadłużenie nie uległo przedawnieniu. Terminy przedawnienia roszczeń uzależnione są od rodzaju umowy jaką zawarliśmy. Roszczenia związane z działalnością gospodarczą przedawniają się po upływie trzech lat, ale w zależności od rodzaju umowy mogą być to okresy dłuższe albo krótsze.

Przedawnione roszczenia nie wygasają, roszczeń tych można dochodzić, ale po upływie określonego przepisami czasu można bronić się przed sądem **poprzez podniesienie zarzutu przedawnienia**.

Należy też pamiętać, że:

- firma windykacyjna nie działa jak komornik i w przypadku niedokonania wpłaty żądanej kwo-

ty, nie ma prawa zajmować przedmiotów majątkowych dłużnika. Windykatorzy mogą wystąpić o zabezpieczenie swoich roszczeń do sądu. Dopiero w przypadku uzyskania prawomocnego wyroku sądu, opatrzonego klauzulą wykonalności, zajęcia majątku dłużnika może dokonać tylko komornik.

- firma windykacyjna nie ma też prawa umieszczać danych dłużnika w BIK-u, czyli Biurze Informacji Kredytowej. BIK jest instytucją międzybankową, dane do BIK-u mogą przekazywać jedynie banki i spółdzielcze kasy oszczędnościowo-pożyczkowe. Natomiast firmy windykacyjne mają prawo umieścić dane dłużnika w **Biurze Informacji Gospodarczej**. Ale pod warunkiem, że zadłużenie wykracza ponad 200 zł, powstało w związku z określonym stosunkiem prawnym (zawarciem umowy) i minęło ponad 60 dni od daty wymagalności zapłaty.

2. Co powinniśmy wiedzieć przed zawarciem umowy o kredyt konsumencki

Umową o kredyt konsumencki w świetle prawa jest umowa o kredyt do wysokości 255 tys. zł albo równowartość tej kwoty w innej walucie, którego kredytodawca udziela w zakresie swojej działalności.

Przed zawarciem umowy powinniśmy sprawdzić swoje prawa i obowiązki kredytodawcy, a przede wszystkim:

- jakie są rodzaje kredytów – kredyt gotówkowy,

kredyt konsumpcyjny, kredyt konsolidacyjny, kredyt hipoteczny, kredyt odnawialny...,

- jaki jest maksymalny koszt kredytu – obowiązująca ustawa o kredycie konsumenckim nie określa maksymalnego kosztu kredytu. Jej przepisy pozwalają jedynie określić całkowity koszt konkretnego kredytu. **Od 18 grudnia 2011 r. nie ma ograniczeń co do wielkości opłat i prowizji w stosunku do kwoty kredytu, ale do ograniczenia ich wysokości mają się przyczynić szczegółowe obowiązki informacyjne kredytodawców. Pozwala to konsumentowi porównać oferty i wybrać najtańszy kredyt.**

Do rzeczywistego porównania konkurencyjnych ofert kredytodawców jest wskaźnik **RRSO**:

- **rzeczywista roczna stopa oprocentowania**, stanowi on sumę wszystkich odsetek, opłat, prowizji oraz innych kosztów przedstawionych w ujęciu procentowym, rocznym,

- co wchodzi w całkowity koszt kredytu – całkowity koszt kredytu stanowią wszelkie koszty, które konsument zobowiązany jest ponieść w związku z zawarciem umowy. **Są to odsetki, prowizje, opłaty, podatki i marże,**

- czy koszt ubezpieczenia kredytu zalicza się do kosztów całkowitych kredytu – przepisy przewidują, że do całkowitych kosztów kredytu wlicza się koszty wartości usług dodatkowych, gdy ich poniesienie jest niezbędne do udzielenia kredytu.

A to oznacza, że koszt ubezpieczenia kredytu wlicza się w jego całkowity koszt,

- czy można zrezygnować z zawartej umowy kredytowej – ustawa o kredycie konsumenckim umożliwia konsumentowi odstąpienie od zawartej umowy kredytowej w terminie 14 dni od jej zawarcia, bez podawania przyczyny. Wówczas kredytodawca zwraca konsumentowi wszystkie poniesione opłaty, za wyjątkiem oprocentowania za okres w którym konsument korzystał z kredytu.



Jeśli natomiast odstąpienie od umowy kredytu dotyczy umowy związanej na zakup np. sprzętu agd czy rtv, **wówczas odstąpienie od umowy o kredyt nie dotyczy umowy sprzedaży. Za towar należy zapłacić gotówką.**

Szczegółowe informacje możecie Państwo uzyskać u Miejskiego Rzecznika Konsumentów w Urzędzie Miejskim, ul. A. Mickiewicza 1, pokój nr 2 (na parterze) w dniach:

- poniedziałek, w godzinach 9.00–17.00,
- wtorek, środa, czwartek, w godzinach 7.30–13.30,
- piątek 7.30–11.30.

VIII. Straż miejska – przekazuje uwagi

**„Seniorze, zadbaj o swoje bezpieczeństwo,
zwłaszcza gdy przemieszczasz się
w porze wieczorowo–nocnej”**

Poczuciu bezpieczeństwa mieszkańców naszego miasta sprzyja miejski monitoring, który spełnia następujące funkcje:

- działa prewencyjnie,
- przeciwdziała aktom wandalizmu,
- prowadzi do zmniejszenia przestępczości,
- umożliwia gromadzenie materiałów dowodowych przeciwko sprawcom przestępstw i wykroczeń,
- ułatwia kontrolowanie ruchu ulicznego i wszystkich miejsc użyteczności publicznej.

Zgodnie z przyjętą koncepcją dbania o bezpieczeństwo mieszkańców monitoringiem wizyjnym obejmowane są etapowo miejsca uznane za niebezpieczne, ze szczególnym uwzględnieniem ciągów komunikacji pieszej, skrzyżowań o dużym natężeniu ruchu, wiaduktów i przystanków komunikacji miejskiej.



Seniorze, jeżeli chcesz czuć się bezpiecznie prze-
mieszczaj się głównymi ciągami komunikacyj-
nymi, gdzie usytuowane są kamery monitoringu. Nie
skracaj drogi przez bramy „przechodniaki”, bo tam
najczęściej dochodzi do rozbojów. Poruszając się
w godzinach nocnych, czy porannych dobrze, żebyś
miał towarzystwo – koleżanki, kolegi, sąsiada.

Opracowano na podstawie informacji przekazanej przez Straż Miejską
w Suwałkach.

Oto mapa kamer ustawionych w naszym mieście



IX. Inspektorat Zakładu Ubezpieczeń Społecznych – informuje

Zakład Ubezpieczeń Społecznych w Suwałkach znajduje się przy ulicy 1-go Maja 33. Bezpośrednia obsługa klientów Zakładu prowadzona jest na Sali Obsługi Klienta w godzinach:

- poniedziałek 8.00 – 17.00
- wtorek - piątek 8.00 – 15.00

Ponadto klienci Zakładu obsługiwani są też telefonicznie oraz elektronicznie.

Telefonicznie poprzez **Centrum Obsługi Telefonicznej** pod następującym numerem telefonu: (22) 560 16 00 – z telefonów komórkowych i stacjonarnych.

Elektronicznie poprzez **Platformę Usług Elektronicznych (PUE)** dostępną na stronie www.pue.zus.

Tam, w panelu przeznaczonym dla **świadczeniobiorców znaleźć można:**

- informacje o przyznanych i wypłacanych świadczeniach (emeryturach, rentach i zasiłkach),
- formularz PIT.

Naszym celem jest zapewnienie najwyższej jakości i bezpieczeństwa obsługi klientów:

- w Sali Obsługi Klienta wydzielono stanowiska dedykowane emerytom i rencistom, zapewniające atmosferę poufności podczas załatwiania spraw,
- system kierowania ruchem – umieszczone w Sali dyspensery-biletomaty pozwalają wybrać rodzaj

sprawy i wydają bilet do właściwego dla jej załatwienia stanowiska,

- budynek Inspektoratu przystosowany jest dla osób niepełnosprawnych,

- z bieżącymi zmianami w przepisach można zapoznać się również poprzez dostępne ulotki, broszury, materiały informacyjne m.in.: magazyn „ZUS dla Ciebie”, a także na stronie internetowej – www.zus.pl.

Każdy Emeryt powinien wiedzieć, że:

- wypłata świadczeń przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych odbywa się za pośrednictwem Poczty Polskiej lub na konta bankowe klientów a obsługa klientów odbywa się wyłącznie w placówce ZUS.



Pracownicy ZUS odwiedzają swoich klientów w domach w dwóch sytuacjach, gdy:

- Lekarz Orzecznik Zakładu, ze względu na stan zdrowia klienta, przeprowadza badanie w miejscu zamieszkania, o tym fakcie badany powiadamiany jest przez ZUS listownie, aby się upewnić klient może ten fakt potwierdzić telefonicznie pod numerami **85-7486542, 85-7486543**,
- pracownik ZUS wykonuje swoje obowiązki poza placówką – odwiedza klienta w domu – gdy dokonuje kontroli prawidłowości wykorzystywania zwolnienia lekarskiego, do wykonywania tych czynności zawsze posiada stosowne upoważnienie.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych jest organizatorem wielu akcji oraz dni otwartych, które umożliwiają uzyskanie informacji w bezpośrednim kontakcie z ekspertami.

Co roku obchodzony jest także Dzień Seniora, którego ideą jest upowszechnianie wiedzy na temat problematyki przechodzenia na emeryturę i podlegania ubezpieczeniom społecznym, jak również bezpieczeństwa seniorów.

Pracownicy Inspektoratu ZUS uczestniczą też w spotkaniach organizowanych poza Inspektoratem, w trakcie których na specjalnie przygotowanych prezentacjach udzielają przydatnych informacji z zakresu działalności Zakładu oraz bezpieczeństwa osób starszych.

Opracowano: Inspektorat Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Suwałkach.

X. Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego – podaje zasady ruchu drogowego

SENIOR JAKO PIESZY

Do największej liczby wypadków z udziałem pieszych dochodzi jesienią oraz wieczorem ponieważ:

- pieszy widzi samochód, ale nie zawsze kierowca widzi pieszego z uwagi na złą widoczność,
- na mokrej nawierzchni znacznie wydłuża się droga hamowania pojazdu,
- niekorzystna pogoda oraz zmrok przyczyniają się do obniżenia sprawności psychomotorycznej, powodując u wielu osób rozproszenie uwagi.

ZANIM WEJDZIESZ NA JEZDNIĘ:

1. Zatrzymaj się przy jej krawędzi. Spójrz w lewo, prawo i jeszcze raz w lewo – zasada ta jest prosta, lecz niezwykle pomocna.
2. Staraj się ocenić, czy kierowca ma zamiar zatrzymać się przed przejściem dla pieszych celem umożliwienia Tobie przejścia.
3. Podnieś rękę – podniesiona ręka zasygnalizuje kierowcy, żeby zwolnił i zatrzymał się przed przejściem dla pieszych.
4. Nie egzekwuj na siłę swoich praw na przejściach dla pieszych, kierujący pojazdem nie zawsze jest w stanie zatrzymać pojazd – skutki mogą być dla Ciebie tragiczne i nieodwracalne.

5. Unikaj przechodzenia przez jezdnię zza dużych obiektów, jak autobus, czy samochód ciężarowy.
6. Nie wchodź na jezdnię kiedy pulsuje zielone światło – możesz nie zdążyć przejść.
7. Na tak zwanych ciągach pieszo–rowerowych poruszaj się po części przeznaczonej dla pieszych, nie wchodź na część dla rowerzystów.
8. Unikaj prowadzenia rozmów telefonicznych podczas przechodzenia przez jezdnię – to bardzo rozprasza i jest niezwykle niebezpieczne.
9. Bądź przewidywalny w podejmowanych decyzjach, szczególnie niebezpieczne są zmiany decyzji w ostatniej chwili lub zawahania.



10. Przy osłabionej sprawności, gdy nie czujesz się pewnie, nie ryzykuj, szukaj pomocy innych osób przy wkraczaniu na jezdnię.

JAK BEZPIECZNIE PORUSZAĆ SIĘ PO JEZDNI:

1. Poruszając się po jezdni, na drodze gdzie nie ma chodnika i pobocza zawsze należy iść lewą stroną drogi – dzięki temu pieszy widzi zbliżające się samochody i będzie mógł uniknąć potrącenia.
2. Kierujący samochodem prędzej zobaczy pieszego w warunkach ograniczonej widoczności, jeżeli nosi on element odblaskowy (od września 2014 r. każdy pieszy poruszający się drogą bez chodnika, po zmroku, na obszarze niezabudowanym ma obowiązek noszenia w miejscu widocznym elementu odblaskowego).
3. Idąc jezdnią pieszy jest obowiązany ustępować pierwszeństwa pojazdom. W sytuacji kiedy nie ma pewności, że kierowca bezpiecznie go ominie, powinien zejść z jezdni.

SENIOR JAKO ROWERZYSTA

Wśród rowerzystów, którzy są w Polsce sprawcami wypadków drogowych najwięcej zdarzeń powodują osoby powyżej 60 roku życia. Najczęstszymi przyczynami wypadków powodowanych przez rowerzystów są:

- nieprzestrzeżenie pierwszeństwa przejazdu,
- nieprawidłowe wykonywanie manewru skrętu.

NIEBEZPIECZNE ZACHOWANIA

Zachowania, które podczas jazdy rowerem są szczególnie niebezpieczne oraz niezgodne z przepisami to przede wszystkim:

- jazda wzdłuż („przejeżdżanie”) po przejściach dla pieszych,
- jazda niewłaściwą częścią drogi,
- niesygnalizowanie zmiany pasa ruchu lub kierunku jazdy,
- brak obowiązkowego wyposażenia roweru (przede wszystkim oświetlenia),
- kierowanie rowerem w stanie po spożyciu alkoholu i stanie nietrzeźwości.



SENIORZE ZADBAJ O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO!

1. Zadbaj o obowiązkowe wyposażenie roweru:
 - z przodu – co najmniej jedno światło pozycyjne barwy białej lub żółtej selektywnej,
 - z tyłu – co najmniej jedno światło odblaskowe

barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt oraz co najmniej jedno światło pozycyjne barwy czerwonej,

- co najmniej jeden skutecznie działający hamulec,
- dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprze-
rażliwym dźwięku.

2. Najlepszym (najbezpieczniejszym i najbardziej komfortowym) miejscem do jazdy na rowerze jest ścieżka rowerowa. Jeśli wzdłuż naszej trasy biegnie droga dla rowerów, mamy obowiązek z niej korzystać.
3. Jazda rowerem na jezdni niesie ze sobą wiele zagrożeń, w tym potrącenia przez samochód. Poruszanie się rowerem jezdnią to ostateczność, którą usprawiedliwia jedynie brak chodnika, ścieżki rowerowej i pobocza.
4. Czasami można spotkać dwoje rowerzystów, którzy poruszają się jezdnią obok siebie. Na drogach o większym natężeniu ruchu stwarza to wiele zagrożeń, zwłaszcza dla osoby po zewnętrznej stronie. Jest to zachowanie niebezpieczne i niepo-
lecane seniorom.
5. Używaj kamizelki odblaskowej lub innych elementów odblaskowych, daje to szansę wcześniejszego zauważenia Ciebie przez kierujących pojazdami, szczególnie w warunkach pogorszonej widoczności.
6. Używaj kasku rowerowego, w razie upadku może uchronić przed poważnymi urazami głowy.

SZANUJ PRAWA PIESZYCH

1. W sytuacji, gdy rowerzysta przejeżdża przez chodnik lub drogę dla pieszych, jest obowiązany jechać powoli i ustąpić pierwszeństwa pieszemu.
2. Jeżeli rowerzysta jadąc poboczem musi wyminąć pieszego, powinien zjechać na jezdnię, jeżeli jego dalsza jazda utrudniłaby ruch pieszemu.
3. Korzystając z chodników nie utrudniaj ruchu pieszych.
4. Na tak zwanych ciągach pieszo-rowerowych poruszaj się po części przeznaczonej dla rowerów, nie wjeżdżaj na część dla pieszych.

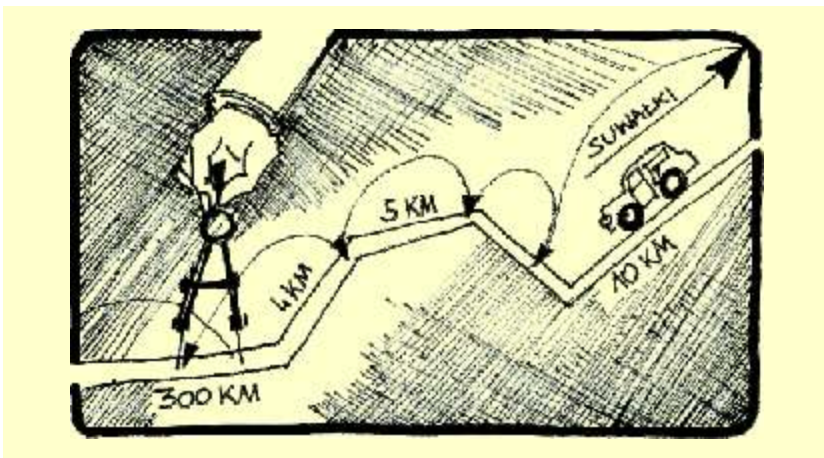
SENIOR JAKO KIEROWCA

1. W miarę możliwości rezygnuj z jazdy nocą.
2. Wybieraj dobrze oświetlone drogi.
3. Regularnie badaj wzrok.
4. Uprawiaj gimnastykę usprawniając elastyczność tułowia, szyi i ramion.
5. Dokładnie zaplanuj trasę przed wyjazdem.
6. Dziel dłuższe trasy na odcinki i rób dłuższe przerwy w prowadzeniu pojazdu.
7. Wybieraj trasy o mniejszym natężeniu ruchu.
8. W miarę możliwości staraj się jeździć tylko podczas dobrych warunków pogodowych.

W CZASIE JAZDY:

1. Dbaj o czystość przedniej szyby i świateł w samochodzie.

2. Kieruj wzrok na prawą stronę jezdni unikając od-
blasku reflektorów nadjeżdżających z przeciwnej
strony pojazdów.
3. Zakładaj okulary słoneczne dla kierowców.
4. Po wyjściu z domu odczekaj 5 minut, zanim ruszysz
pojazdem, pozwól by Twój wzrok przystosował się do
otoczenia.
5. Parkuj tak, by wyjechać przodem.
6. Podczas manewru cofania poproś pasażera lub in-
ną osobę o pomoc w sprawdzeniu czy „droga jest
wolna”.
7. Zachowaj bezpieczny odstęp.
8. Hamuj łagodnie.
9. Dostosuj prędkość do warunków na drodze.



10. Staraj się jeździć prawym pasem, nie jedź innym
pasem, jeżeli prawy jest wolny.

Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Suwałkach zachęca seniorów do skorzystania z Miasteczka Ruchu Drogowego, zlokalizowanego przy ulicy L. Waryńskiego 24. Można tam sprawdzić swoją wiedzę o przepisach ruchu drogowego i podnieść umiejętności użytkownika ruchu drogowego.

Z Miasteczka można korzystać od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–19.00, w weekendy w godzinach 8.00–16.00. Indywidualne korzystanie z miasteczka nie wymaga wcześniejszych zgłoszeń, grupy powinny zgłosić się najpierw do Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego, tel. 87 563 16 60 w. 22.

Opracowano na podstawie informacji przekazanej przez Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Suwałkach.

XI. Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej – oferuje bezpieczny przejazd autobusem

1. Do przejazdów bezpłatnych autobusami komunikacji miejskiej uprawnieni są:
 - a) osoby powyżej 70 roku życia,
 - b) inwalidzi wojenni i wojskowi,
 - c) osoby niepełnosprawne w stopniu znacznym oraz ich przewodnicy lub opiekunowie.
2. Opłata za przewóz bagażu nie obejmuje wózka inwalidzkiego.
3. Niskopodłogowe autobusy komunikacji miejskiej posiadają możliwość wjazdu wózka inwalidzkiego.
4. Rozwiązania służące bezpieczeństwu i wygodzie pasażerów:
 - monitoring wizyjny w autobusach – możliwość odтворzenia zdarzeń podczas przejazdu autobusem w terminie 10–14 dni,
 - nagłośnienie informacyjne w autobusach,
 - tablice informacyjne w autobusach (monitoring) i na przystankach autobusowych.
5. Rozkłady jazdy autobusów komunikacji miejskiej są dostosowane do potrzeb pasażerów w celu dojazdu np. do MOPS, bazarów, kościołów, ośrodków zdrowia, itp.
6. Przewóz osób niepełnosprawnych w potrzebach osobistych (np. dojazd do lekarza, rehabilitacja).
7. Kierowcy Zakładu Komunikacji Miejskiej w Suwałkach przeszkoleni są w udzielaniu pierwszej pomocy

medycznej i w sytuacjach zagrażających życiu lub zdrowiu są w stanie służyć natychmiastową pomocą.

8. W szczególnych przypadkach kierowcy Zakładu Komunikacji Miejskiej pomagają niepełnosprawnym na wózkach we wsiadaniu i wysiadaniu do pojazdów komunikacji miejskiej.

Opracowano na podstawie informacji przekazanej przez Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej w Suwałkach.

XII. Delegatura Wojewódzkiego Inspektoratu Farmaceutycznego – doradza

1. Prawo do korzystania poza kolejnością z usług farmaceutycznych mają inwalidzi wojenni i wojskowi, kombataneci oraz osoby posiadające tytuł „Zasłużonego Dawcy Przeszczepu”, „Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi”.
2. Farmaceuta ma obowiązek poinformować o możliwości nabycia tańszego odpowiednika produktu leczniczego przepisanego przez lekarza, o ile lekarz nie zaznaczy na receptce „nie zamieniać”.
Odpowiedniki leków zawierają taką samą substancję czynną, taką samą jej dawkę i mają taką samą postać, a są dużo tańsze.
3. W aptece można zaopatrzyć się w produkty lecznicze bezpłatne, za opłatą ryczałtową w wysokości 30 i 50 procent oraz w leki pełnopłatne. Leki refundowane przez państwo mają ceny urzędowe, czyli w każdej aptece cena tych leków musi być taka sama. Tylko leki z odpłatnością 100-procentową różnią się ceną.
4. Suplementy diety nie są produktami leczniczymi. Nie mogą być stosowane w leczeniu chorób, są tylko uzupełnieniem diety. W połączeniu ze stosowanymi lekami mogą spowodować niepożądane działania.
5. Produkty lecznicze zakupione w aptece nie podle-

gają zwrotowi. Nie dotyczy to produktu leczniczego lub wyrobu medycznego zwracanego aptece z powodu wady jakościowej lub niewłaściwego ich wydania.

Opracowano na podstawie informacji przekazanej przez Delegaturę Wojewódzkiego Inspektoratu Farmaceutycznego w Suwałkach.

XIII. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej – ostrzega i informuje

Apelujemy do Seniorów, aby byli ostrożni i nie dali się podejść przestępcom i oszustom, którzy często podszywają się pod pracowników ośrodków pomocy społecznej, zakładu energetycznego, czy gazowego. W każdym przypadku należy żądać legitymacji lub podania personaliów i numeru telefonu służbowego w celu potwierdzenia tożsamości. Pracownikami MOPS w Suwałkach, upoważnionymi do wejścia do mieszkań w ramach wykonywanych obowiązków służbowych są jedynie pracownicy socjalni oraz opiekunki środowiskowe. Każdy pracownik MOPS, wykonujący czynności służbowe zobowiązany jest do okazania legitymacji służbowej. Jeśli mamy wątpliwości, przed wpuszczeniem do mieszkania odwiedzającego nas pracownika, możemy sprawdzić jego nazwisko na dokumencie, a następnie zadzwonić do MOPS i potwierdzić, czy rzeczywiście tam pracuje.

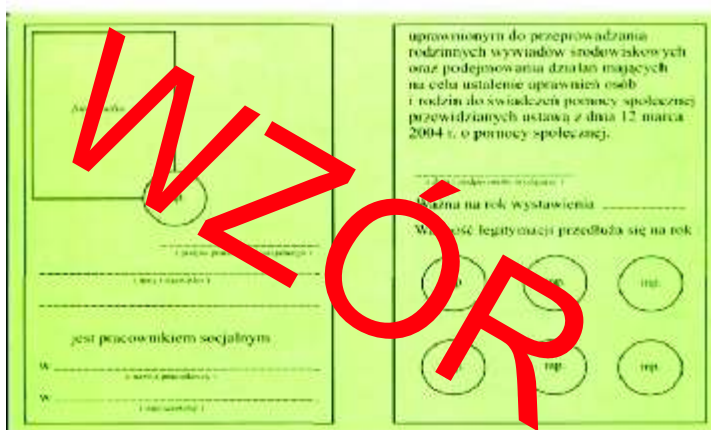
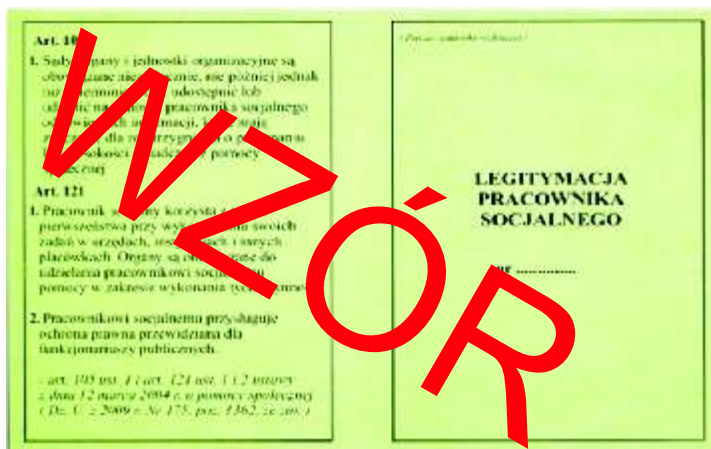
Opracowano na podstawie informacji przekazanej przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Suwałkach.

Tak wygląda legitymacja opiekunki środowiskowej:

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W SUWAŁKACH	
LEGITYMACJA SŁUŻBOWA	
Nr	
imię i nazwisko	
stanowisko służbowe	
LEGITYMACJĘ OKAZUJE SIĘ ŁĄCZNIE Z DOWODEM	
OSOBISTYM	podpis wystawcy
nazwa działu	

Dane personalne pracownika socjalnego można sprawdzić pod numerem telefonu (87) 562 89 92, natomiast opiekunek środowiskowych pod numerem (87) 566 42 94.

Tak wygląda legitymacja pracownika socjalnego (na pierwszej stronie legitymacja jest opatrzona pieczęcią nagłówkową MOPS w Suwałkach. Wewnątrz natomiast pieczęcią okrągłą MOPS w Suwałkach oraz pieczęcią imienną Dyrektora MOPS w Suwałkach):



XIV. Suwalska Rada Seniorów – prezentuje

Uchwałą Rady Miejskiej w Suwałkach Nr LII/573/2014 powołano Suwalską Radę Seniorów. Zgodnie z uchwałą Rada ma charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny. Natomiast zgodnie z par. 3 statutu określono obszary i formy jej działania. Do podstawowych należą:

- 1) zapobieganie wykluczeniu społecznemu seniorów,
- 2) wspieranie aktywności seniorów,
- 3) profilaktyka i promocja zdrowia seniorów,
- 4) przełamywanie stereotypów na temat seniorów i starości oraz budowanie ich autorytetu.

Jednym z ważniejszych zadań w budowaniu autorytetu seniorów jest szeroko pojęte poczucie bezpieczeństwa.

Suwalska Rada Seniorów ukonstytuowała się w dniu 22 stycznia 2015 r. Przewodniczącą Rady została Jadwiga Sowulewska, zastępcą przewodniczącej Barbara Grabowska, sekretarzem Rady Maria Jolanta Lauryn. Pozostali członkowie Rady to: Bożenna Maskowicz, Wiesława Giczewska, Tadeusz Chludziński, Piotr Marian Luto, Włodzimierz Marczewski i Dariusz Żukowski.

Już podczas obrad pierwszego wyborczego posiedzenia Rada wstępnie określiła i przyjęła propozycje do planu pracy. Natomiast w dniu 19 lutego 2015 r. zatwierdzony został plan działań programowych Suwalskiej Rady Seniorów na rzecz poprawy poziomu życia seniorów w latach 2015–2017.

Plan działań programowych sprowadza się do następujących tez i obszarów:

1. Profilaktyka i promocja zdrowia – utworzenie poradni geriatrycznej,
2. Program bezpieczny senior – wydanie poradnika i opis wyzwań,
3. Edukacja seniorów,
4. Nowe technologie – seniorzy w sieci,
5. Sport i rekreacja oraz kreatywny senior w kulturze,
6. Program aktywny senior 60+, czyli wdrożenie w życie Karty Seniora.

Niniejszy Poradnik jest jednym z działań służących bezpieczeństwu seniorów. Obejmuje on kompleksowe podejście do wyzwań stojących przed ludźmi starszymi. Do powstania Poradnika przyczyniło się wiele specjalistycznych instytucji działających w naszym mieście, mających zarówno wiedzę, jak i umiejętności w sytuacjach kryzysowych. Wykorzystanie tych możliwości zależy jednak w dużym stopniu od naszego zachowania. Od tego czy w danej sytuacji wpadniemy w panikę, czy będziemy współpracować z ratownikiem.

Dziękujemy Panu Prezydentowi i wszystkim instytucjom za aktywną współpracę przy tworzeniu Suwałskiego Poradnika Bezpiecznego i Pogodnego Seniora.

Suwałska Rada Seniorów

XV. Wykaz instytucji współpracujących

Suwałska Rada Seniorów dziękuje za pomoc w przygotowaniu publikacji:

- Straży Miejskiej w Suwałkach,
- Komendzie Miejskiej Policji w Suwałkach,
- Komendzie Państwowej Straży Pożarnej w Suwałkach,
- Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Suwałkach,
- Inspektoratowi Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Suwałkach,
- Wojewódzkiemu Ośrodkowi Ruchu Drogowego w Suwałkach,
- Miejskiemu Ośrodkowi Pomocy Społecznej w Suwałkach,
- Przedsiębiorstwu Gospodarki Komunalnej w Suwałkach,
- Miejskiemu Rzecznikowi Konsumentów w Suwałkach,
- Delegaturze Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej w Suwałkach,
- Wojewódzkiemu Inspektoratowi Farmaceutycznemu w Suwałkach.

Tezy zawarte w opracowaniu z pewnością ułatwią seniorom pogodniej spojrzeć na codzienne życie w naszym mieście.

Materiały przygotowane przez niektóre instytucje były znacznie obszerniejsze, jednak ograniczona objętość Poradnika uniemożliwiła ich publikację w całości. Osobom zainteresowanym określoną tematyką proponujemy bezpośredni kontakt z odpowiednią instytucją i pogłębienie informacji w danym zakresie.

Wspólnie opracowany Poradnik jest jednocześnie zbiorem kompleksowo obejmującym postępowania i zachowania, umożliwiające wzrost poczucia bezpieczeństwa.

XVI. Wykaz ważnych telefonów i adresów

Numer alarmowy 112

Pogotowie ratunkowe 999

Straż Pożarna 998

Policja 997

Pogotowie energetyczne 991

Pogotowie gazowe 992

Pogotowie ciepłownicze 993

Pogotowie wodociągowe 994

Straż Miejska, ul. T. Noniewicza 71 A, 16-400 Suwałki,
tel. 986, (87) 563 56 08

Inspektorat Zakładu Ubezpieczeń Społecznych,
ul. 1 Maja 33, 16-400 Suwałki, tel. (87) 565 27 00

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej,
ul. 23 Października 20, 16-400 Suwałki, tel. (87) 562 89 70

Miejski Rzecznik Konsumentów, Urząd Miejski, ul. A. Mickiewicza 1, 16-400 Suwałki, tel. (87) 562 82 08

Delegatura Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej, ul. T. Noniewicza 91, 16-400 Suwałki,
tel. (87) 566 48 37

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna,
ul. Utrata 9, 16-400 Suwałki, tel. (87) 565 28 60

Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego, ul. L. Waryńskiego 24, 16-400 Suwałki, tel. (87) 563 16 60, 563 20 30

Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej,
ul. Sejneńska 82, 16-400 Suwałki, tel. (87) 565 32 86

Delegatura Wojewódzkiego Inspektoratu Farmaceutycznego
ul. M. Konopnickiej 6, 16-400 Suwałki, tel. (87) 566 61 13

Suwska Rada Seniorów, ul. Ciesielska 15, 16-400 Suwałki,
e-mail: seniorzy@um.suwalki.pl

Nie wyrzucaj tego poradnika, na pewno komuś się przyda -

Opracowanie: Suwalska Rada Seniorów,
działająca przy Prezydencie Miasta Suwałk

Ilustracje: Kazimierz Gomułka i Karol Kreński
Redakcja: Agnieszka Szyszko, Włodzimierz Marczewski,
Tadeusz Chłudziński

Wydawca: Miasto Suwałki

Skład komputerowy i druk: Agencja Poligraficzno-Wydawnicza
„Omega” Bogdan Pieklik
16-400 Suwałki, ul. Pułaskiego 26a

Suwałki, 2015 rok