

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

„BEZPIECZNY SENIOR W E-ŚWIECIE”



Designed by Freepik"

Projekt pt. „Akademia bezpiecznego seniora!” jest dofinansowany ze środków otrzymanych od Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Wstęp

„Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu”

Benjamin Franklin

Szanowni Państwo,

współcześnie można zaobserwować bardzo budujące zjawisko aktywizacji seniorów w różnych obszarach życia społecznego. Seniorzy stali się grupą docelową działań wielu organizacji pozarządowych, ale także sami podejmują inicjatywy sprzyjające ich rozwojowi. Dzisiejszy senior to nie tylko odbiorca oferty wolontariatu, ale również sam udziela się jako wolontariusz wykorzystując swój potencjał, wiedzę i umiejętności na rzecz zarówno młodych, jak i swoich rówieśników wymagających wsparcia. Jak podkreślają specjaliści „pomyślnie starzenie się” to zespół wielu czynników, takich jak utrzymanie zadowalającego stanu zdrowia, niezależności finansowej i mieszkaniowej, więzi

rodziny oraz możliwość kształcenia się i samorealizacji. Nie do przecenienia jest możliwość utrzymywania kontaktów z otoczeniem, wpływa to na stan psychiczny i fizyczny osób starszych, ponieważ samotność jest jednym z wielu czynników przyspieszających proces starzenia się. Równie ważnym aspektem jest utrzymanie aktywności ruchowej wśród seniorów. W ostatnim czasie i ten aspekt zyskał na znaczeniu, realizowane są w tym zakresie różnego rodzaju inicjatywy, m.in. powstają siłownie na świeżym powietrzu, organizowane są zajęcia nordic walking.

Oddajemy w Państwa ręce biuletyn pt. „Bezpieczny senior w e-świecie”. Zawarto w nim praktyczne wskazówki postępowania w sytuacjach zagrożenia i nie tylko. Mamy nadzieję, że opracowanie posłuży zarówno instytucjom działającym na rzecz seniorów, jak i samym seniorom, tak aktywnym i chętnym do działania. Zapraszamy do lektury biuletynu.

ZAGROŻENIA BEZPIECZEŃSTWA OSZUSTWA

Policja odnotowuje coraz więcej oszustw, w których pokrzywdzonymi są osoby starsze. **Oszuści wchodzą do mieszkań pod różnym pretekstem np. z prośbą o wodę, sprzedaży artykułów przemysłowych, powołują się na pracowników administracji, przedstawicieli różnych służb, urzędników, przedstawiają się jako np. listonosz, policjant, pracownik: ZUS, opieki społecznej, pogotowia ratunkowego, gazowni, zakładu energetycznego albo innych instytucji.** Powszechnym przykładem tego typu przestępstw jest oszustwo lub **kradzież „na wnuczka”, „na kolegę” lub „na litość”**. Czynów tych dopuszczają się młodzi ludzie, którzy wcześniej rozpoznają sytuację rodzinną i materialną ofiary.

- Przy przestępstwach **„na kolegę”** – oszuści podają się za kolegę syna lub córki. Swoją pewnością siebie i informacjami, które posiadają udaje im się wzbudzić

zaufanie, wprowadzić w błąd zaskoczoną osobę, a następnie wyłudzić od niej pieniądze.

- W przestępstwach „**na wnuczka**” – przeważnie sprawcy dzwonią na telefon domowy przedstawiając się jako wnuk, wnuczka, siostrzeniec lub siostrzenica (głos w telefonie jest zniekształcony dlatego może się wydawać, że faktycznie dzwonią te osoby). Tłumaczą „dziadkowi” lub „babci”, iż są np. na giełdzie i mają niepowtarzalną okazję zakupu samochodu po bardzo okazjonalnej cenie. W związku z tym proszą o pożyczkę pieniężną. Oszuści twierdzą, że nie mogą przyjechać po pieniądze podając jakiś błahy powód i informują, że wysłał po nie swojego dobrego znajomego lub kolegę. Po jakimś czasie znajomy „wnuczka” zjawia się w mieszkaniu ofiary po pieniądze.

- Przy przestępstwach „**na litość**” – do mieszkań pukają osoby, które proszą o coś do jedzenia lub picia twierdząc, że np. niedawno zmarł im ojciec, a matka przebywa w szpitalu. Starsze osoby nie zastanawiając się ani przez

chwilę nad udzieleniem pomocy przygotowują posiłek, a w tym czasie oszuści okradają mieszkanie.

- Sprawcy przedstawiając się jako pracownicy pogotowia ratunkowego wchodzi do domów pod pretekstem, że są z pogotowia ratunkowego i przyjechali po pieniądze na zakup krwi potrzebnej do przeprowadzenia operacji syna, który uległ wypadkowi w pracy. Zaskoczone i zdenerwowane ofiary ani przez moment nie zastanawiając się nad potwierdzeniem tych faktów przekazują przestępcy pieniądze.
- Oszuści podają się za pracowników opieki społecznej, urzędu skarbowego, ZUS-u twierdząc, iż potencjalna ofiara otrzymała świadczenia pieniężne lub materialne, zwrot podatku, większą emeryturę lub rentę. W celu uzyskania gotówki nakazują uiścić opłatę manipulacyjną lub dać pieniądze na zakup znaczków skarbowych. Działanie to ma na celu wskazanie przez domownika miejsca, gdzie są przechowywane pieniądze.

- Podobne działania mogą być wykorzystane przez domokrażców oferujących do sprzedaży tanie towary lub też przez osoby przynoszące „dobrą nowinę” o wygranej w różnego rodzaju konkursach lub loteriach. Z chęci zysku lub z powodu własnej naiwności można w tego typu sytuacjach łatwo stać się ofiarą oszustów.
- Sprawcy oszustw mogą także podszywać się pod funkcjonariuszy policji lub straży miejskiej. Informują nas, iż np. ktoś z rodziny nie ma pieniędzy, aby zapłacić za mandat. Mogą też twierdzić, że ktoś z rodziny popełnił przestępstwo lub jechał samochodem pod wpływem alkoholu. Sugerują, iż sprawę można załatwić „polubownie”, by chęć pomocy bliskim skłoniła nas do wręczenia pieniędzy nieuczciwym „przebierańcom”.
- Sprawcy mogą wejść do mieszkania również pod pretekstem pomocy we wniesieniu ciężkich zakupów do domu – są to często miłe, sympatyczne nastolatki bądź też dobrze ubrane, porządnie wyglądające osoby, które wzbudzają nasze zaufanie.

To tylko wybrane sytuacje, które mogą się przytrafić. Pomysłowość przestępców nie zna granic. W takich przypadkach należy niezwłocznie kontaktować się z policją, dzwoniąc na **numer alarmowy 997 lub 112**. Uwagi i spostrzeżenia zawsze można przekazać dzielnicowemu.

**SENIORZE PAMIĘTAJ!
DYSTANS, OSTROŻNOŚĆ I CZUJNOŚĆ
RÓWNIEŻ CO DO PRZEKAZYWANYCH
INFORMACJI SPOWODUJĄ, IŻ NIE STANIESZ
SIĘ OFIARĄ OSZUSTA!**

Zanim otworzysz drzwi:

- Spójrz przez wizjer w drzwiach lub przez okno – kto to?
- Jeśli nie znasz odwiedzającego – spytaj o cel jego wizyty, zapnij łańcuch zabezpieczający (jeśli zdecydujesz się na otwarcie drzwi) oraz poproś o pokazanie dowodu tożsamości lub legitymacji służbowej. Twoja ostrożność

i nieufność nie zrazi uczciwej osoby. Dokumenty sprawdzaj uważnie.

- W razie wątpliwości umów się na inny termin, sprawdzając uprzednio w administracji osiedla lub odpowiedniej instytucji wiarygodność odwiedzającego.
- Jeżeli gość staje się natarczywy, zadzwoń po policję lub zaalarmuj otoczenie. Postaraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów np. wygląd nieznajomego, numery i markę samochodu, którym ewentualnie przyjechał.
- Jeśli musisz kogoś wpuścić, nie zostawiaj go ani na chwilę samego w mieszkaniu, najlepiej aby towarzyszyli Tobie wtedy sąsiedzi. Będąc w domu przestrzegaj podstawowych zasad:
 - Nie przeprowadzaj żadnych transakcji z akwizytorami i inkasentami.
 - Nie przechowuj w mieszkaniu dużych kwot pieniędzy ani wartościowych przedmiotów, a zwłaszcza w tzw. typowych miejscach (szafki kuchenne, bielizniarki, barek itp.).

- Jeżeli przechowujesz pieniądze w domu, to schowaj je w miejscu trudno dostępnym. Nie informuj nikogo, którego dnia otrzymujesz emeryturę lub rentę, ile masz oszczędności i gdzie je przechowujesz.

Jeśli jesteś poza domem:

- Unikaj miejsc mało uczęszczanych, tzw. skrótów, szczególnie w porze wieczorowo-nocnej.
- Nie noś ze sobą dużych kwot pieniędzy – jeżeli już musisz, postaraj się, aby towarzyszył Tobie ktoś z rodziny bądź znajomych.
- Bądź uważny, kiedy wokół Ciebie nagle, bez powodu, zrobi się tłoczno – to często używana przez kieszonkowców metoda odwracania uwagi (stosowana w tramwajach, autobusach, sklepach).
- Gdybyś został zaatakowany – rób to, co każe Tobie napastnik, oddaj mu wszystkie przedmioty, których zażąda.
- Nie walcz z przestępcą.
- Najważniejsze, żebyś zachował to, co najcenniejsze – czyli Twoje zdrowie i życie.

SENIORZE PAMIĘTAJ! ZAWSZE BĄDŹ UWAŻNY, OSTROŻNY I PRZEWIDUJĄCY!

- Nie izoluj się – nie trać więzi z rodziną i przyjaciółmi.
- Szukaj informacji (internet, prasa, radio, telewizja, instytucje gromadzące i przetwarzające informacje).
- Bądź otwarty na tzw. myślenie krytyczne. Nie chodzi tu o postawę „krytykanta”, któremu wszystko się nie podoba i który zawsze ma swoje zdanie. Chodzi tu raczej o postawę badacza, który poszukuje prawdy.

PRZEMOC

Fizyczna – naruszanie nietykalności fizycznej. Przemoc fizyczna jest celowym zachowaniem powodującym uszkodzenie ciała lub niosącym takie ryzyko np.: popychanie, szarpanie, ciągnięcie, szturchanie, klepanie, klapsy, ciągnięcie za uszy, włosy, szczypanie, kopanie, bicie ręką, pięścią, uderzenie w twarz – tzw. „policzek”, przypalanie papierosem, duszenie, krępowanie ruchów itp.

Psychiczna – naruszenie godności osobistej. Przemoc psychiczna zawiera przymus i groźby, obrażanie, wyzywanie, osądzanie, ocenianie, krytykowanie, straszenie, szantażowanie, grożenie, nieliczenie się z uczuciami, krzyczenie, oskarżanie, obwinianie, oczernianie, czytanie osobistej korespondencji, ujawnianie tajemnic, sekretów, wyśmiewanie, lekceważenie itp.

Seksualna – naruszenie intymności. Przemoc seksualna polega na zmuszaniu osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania jej o zgodę lub gdy na skutek zaistniałych warunków obawia się odmówić. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły lub emocjonalnym szantażu, wymuszaniu pożycia, obmacywaniu, gwałcie, zmuszaniu do niechcianych praktyk seksualnych, nieliczeniu się z życzeniami partnerki/ partnera, komentowaniu szczegółów anatomicznych, krytykowaniu sprawności seksualnej, wyglądu itp.

Ekonomiczna – naruszenie własności. Przemoc ekonomiczna wiąże się z celowym niszczeniem czyjejs własności, pozbawianiem środków lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby np.: niszczenie rzeczy, włamanie do zamkniętego osobistego pomieszczenia, kradzież, używanie rzeczy bez pozwolenia, zabieranie pieniędzy, przeglądanie dokumentów, korespondencji, dysponowanie czyjąś własnością, zaciąganie pożyczek „na wspólne konto”, sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów itp.

Zaniedbanie – naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich. Jest formą przemocy ekonomicznej i oznacza np.: nieprzekazywanie środków na utrzymanie, pozbawianie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie, nieudzielenie pomocy, uniemożliwianie dostępu do miejsc zaspokojenia podstawowych potrzeb: mieszkania, kuchni, łazienki, łóżka itp.

SPRAWDŹ CZY DOŚWIADCZASZ PRZEMOCY!

Czy zdarza się, że ktoś Tobie bliski:

- popycha, policzkuje, bije, szarpie Cię,
- traktuje w sposób, który Cię rani,
- obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami,
- zmusza do robienia rzeczy, które są dla Ciebie poniżające,
- domaga się ograniczenia Twoich kontaktów z bliskimi, przyjaciółmi i znajomymi,
- kontroluje w pełni wszystkie wydatki w domu i każe się prosić o pieniądze,
- w przypływie złości niszczy Twoją własność,
- skłania Cię do kontaktów seksualnych wbrew Twojej woli,
- grozi, że zrobi Tobie i Twoim bliskim krzywdę,
- uważa, że zasługujesz na takie traktowanie,

Jeśli odpowiedziałaś/eś twierdząco chociaż na jedno pytanie, istnieje ryzyko, że doznajesz przemocy ze strony bliskiej Ci osoby.

Zwykle osoba, która doznaje przemocy, bardzo boleśnie doświadcza jej skutków, a także skutków działania mechanizmów utrzymujących ją w sytuacji przemocy. Na ogół, kiedy ofiara przemocy po raz pierwszy odważy się opowiedzieć o swojej sytuacji, bardzo się wstydzi, często jest przekonana, że „ma swój udział” w tym, że sprawca tak ją traktuje, sądzi, że tylko ona ma tak trudną sytuację życiową. Osoba stosująca przemoc, aby osiągać swoje cele, kontrolować sytuację, mieć zaspokojone swoje potrzeby (według swojego planu) często winą za takie postępowanie obarcza ofiarę. Z kolei ofiara przemocy często trwa w nadziei na zmianę sytuacji.

Aby osoba doznająca przemocy mogła poradzić sobie ze swoją trudną sytuacją, są jej potrzebne skuteczne działania z zewnątrz. Te działania mogą pomóc uruchomić własne siły i zasoby osobiste, potrzebne do zatrzymania przemocy i samodzielnego radzenia sobie w życiu bez przemocy.

W przypadku zaistnienia przemocy zgłoś ten fakt:

- policjantowi,
- pracownikowi socjalnemu – przedstawicielowi pomocy społecznej,
- lekarzowi, pielęgniarce lub ratownikowi medycznemu,
- przedstawicielowi Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Osoby te są zobligowane do udzielenia Tobie pomocy!

**KIERUJ SIĘ ZASADĄ – IM PRĘDZEJ, TYM
LEPIEJ!**

ZADZWOŃ!

Pomoc Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie: 801-120-002

(infolinia działa od poniedziałku do soboty w godz. 8.00-22.00, w niedzielę i święta w godz. 8.00-16.00).

BEZPIECZEŃSTWO W HANDLU UMOWY, TRANSAKCJE

Wiele starszych osób skarży się na handlowców prowadzących sprzedaż towarów na specjalnie przygotowanych pokazach. Ten trend najprawdopodobniej wynika ze zwiększenia się skali sprzedaży bezpośrednio, ale także w niektórych przypadkach z coraz częstszych przypadków naruszeń prawa. W firmach prowadzących tego typu działalność pracują specjalnie wyszkoleni pracownicy. Prezenterzy dobrze znają mentalność osób starszych. Duże pokazy handlowe nierzadko poprzedzane są występami znanych satyryków lub badaniami „lekarskimi”.

**SENIORZE – TY DECYDUJESZ –
WYKORZYSTUJĄC SWOJĄ WIEDZĘ
I ZNAJOMOŚĆ PRZEPISÓW PRAWA!**

Wiedza na temat sprzedaży prowadzonej na pokazach i rozsądek mogą uchronić Cię przed staniem się ofiarą oszustwa! Należy brać pod uwagę, że oferowane sprzęty nazywane na pokazach medycznymi lub mającymi pozytywnie działać na różne dolegliwości zdrowotne, nie zawsze będą miały korzystny skutek zdrowotny. Aby nie zaszkodziły, przed zakupem (tj. przed podpisaniem umowy) dobrze jest skonsultować sprawę z lekarzem oraz zawiadomić rodzinę. Nieraz przecież długo zastanawiamy się nad wykupieniem niektórych leków w aptece, a sprzęty rozprowadzane poza lokalem przedsiębiorstwa to nierzadko znaczny wydatek (nawet do kilku tysięcy złotych).

Skąd czerpać wiedzę o handlowcach?

- W Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej /www.ceidg.gov.pl/ można znaleźć informacje o osobach fizycznych prowadzących działalność gospodarczą.
- Do Krajowego Rejestru Sądowego /www.ems.ms.gov.pl/ są wpisywane spółki prawa handlowego.

- Wiedzę o zadłużeniach można znaleźć w Krajowym Rejestrze Długów Biurze Informacji Gospodarczej S.A. /www.krd.pl/.
- Informacji na temat wyrobów medycznych można szukać na stronie internetowej urzędu zajmującego się tymi produktami – tj. Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych z siedzibą w Warszawie, ul. Żąbkowicka 41.

SENIORZE PAMIĘTAJ!

Konsument ma prawo do odstąpienia od umów zawartych na prezentacjach (poza siedzibą przedsiębiorstwa) – w ciągu 10 dni.

Nie zawsze jednak tak jest! Na prezentacjach w sanatoriach, hotelach, domach kultury, kinach, na wycieczkach i pielgrzymkach oraz w innych podobnych miejscach zawierane są umowy kupna-sprzedaży oraz umowy kredytowe na sfinansowanie tych zakupów. Są to z reguły tzw. umowy zawierane poza siedzibą przedsiębiorstwa.

W takich przypadkach konsumentom przysługuje prawo do odstąpienia od umowy kupna-sprzedaży w ciągu 10 dni.

UWAGA!

Zdarza się, że firmy prowadzą prezentacje i handel w swoich stałych oddziałach będących ich lokalami. Od takich umów kupna-sprzedaży zawartych podczas prezentacji w lokalu przedsiębiorstwa konsumenci nie mają prawa odstąpienia w terminie 10 dni od ich zawarcia!

PODCZAS POKAZU UWAGA!

Przedsiębiorca lub jego przedstawiciel /prezenter/ jest zobowiązany do następujących działań:

- okazania dokumentu potwierdzającego prowadzenie przez firmę działalności gospodarczej /wypis z odpowiedniej ewidencji działalności gospodarczej/,
- okazania swojego dowodu tożsamości oraz pełnomocnictwa /gdy działa w imieniu przedsiębiorcy/,

- podania w czasie prezentacji wszystkich istotnych warunków proponowanej umowy kupna-sprzedaży, a także dotyczących ewentualnego kredytu,
- przedłożenia konsumentowi właściwych umów w celu zapoznania się z nimi i podpisania,
- poinformowania konsumenta na piśmie o jego prawie do odstąpienia od umowy zawartej poza lokalem przedsiębiorstwa w ciągu 10 dni i wręczenia mu formularza takiego odstąpienia oraz kopii podpisanych dokumentów,
- na wniosek konsumenta – udostępnienia mu oferowanych towarów w celu ich obejrzenia i sprawdzenia.

PAMIĘTAJ!

- Prawo odstąpienia od umowy przysługuje bezwarunkowo, tzn. nie trzeba podawać jakichkolwiek przyczyn odstąpienia!
- W przypadku, gdyby konsument przy zawarciu umowy nie otrzymał na piśmie informacji o prawie do odstąpienia w terminie 10 dni, uprawnienie to z mocy ustawy ulega

przedłużeniu do 3 miesięcy licząc od dnia podpisania umowy /nie dłużej jednak niż 10 dni licząc od późniejszego poprawnego poinformowania konsumenta o prawie do odstąpienia/.

- Termin 10 dni liczy się od dnia zawarcia umowy, a nie późniejszego otrzymania towaru. Czekanie z odstąpieniem na przesłanie towaru, lub oczekiwanie na uzgodnione ustnie z przedsiębiorcą warunki odstąpienia, np. że odbiór zwracanego towaru nastąpi przez handlowca w terminie późniejszym, może skończyć się niekorzystnie dla konsumenta.

ZANIM PODPISZESZ UMOWĘ!

Uważnie przeczytaj dokumenty przedstawiane do podpisu /także tekst napisany drobnym drukiem i umieszczony na odwrotnej stronie umowy/. W razie dalszych wątpliwości lepiej niczego nie podpisywać. Ma to bowiem decydujące znaczenie dla praw konsumenta w przypadku zawarcia umowy bez dostatecznego przemyślenia. Prawa do

odstąpienia na podstawie ww. ustawy nie będzie miał również przedsiębiorca kupujący od przedsiębiorcy, lub osoba fizyczna kupująca od osoby fizycznej.

CO Z KREDYTEM?

Od umowy o kredyt konsumencki podpisanej poza siedzibą banku lub jego oddziału, np. w lokalu handlowym firmy sprzedającej towary – konsument może odstąpić w terminie 14 dni. W przypadku zawarcia umowy sprzedaży poza lokalem przedsiębiorstwa odstąpienie od umowy kupna-sprzedaży towarów złożone do handlowca oznacza także anulowanie umowy kredytowej. W innej sytuacji dla celów dowodowych takie odstąpienie na piśmie od umowy kredytu należy samemu przesłać do banku /listem poleconym za potwierdzeniem odbioru/.

UWAGA!

Konsument powinien wysłać oświadczenie o odstąpieniu od umowy na piśmie /niekoniecznie na otrzymanym przy sprzedaży formularzu odstąpienia/. Może to być pismo przygotowane własnoręcznie. Dla celów dowodowych, winien to zrobić listem poleconym za potwierdzeniem odbioru. Liczy się przy tym 31 data nadania takiego listu na poczcie, a nie moment otrzymania listu przez handlowca. Najlepiej jest więc wysłać osobno list z odstąpieniem i osobno paczkę ze zwracanymi towarami. W innym wypadku może nie będzie dowodu nadania listu z odstąpieniem w przewidzianym terminie, gdy paczka, w której schowano ten list, nie zostanie przyjęta przez handlowca. Ponadto odstąpienie od umowy sygnalizowane wyłącznie telefonicznie lub e-mailem, może nie wywołać oczekiwanych skutków prawnych. Jeżeli po zakupie dokonany poza lokalem przedsiębiorstwa rozważamy, czy zatrzymać produkt, czy też go zwrócić, lepiej nie używać tego towaru /w stopniu przekraczającym zakres

tw. zwykłego zarządu rzeczą/. W tym przypadku kupujący ma podobne uprawnienia, jak przy sprzedaży w sklepie tradycyjnym.

SENIORZE!

Dopuszczalne jest:

- obejrzenie zakupionego sprzętu,
- sprawdzenie jego kompletności i działania,
- zapoznanie się z dołączonymi dokumentami.

Konsument po terminowym odstąpieniu od umowy powinien niezwłocznie dokonać zwrotu zakupionego towaru, najpóźniej w ciągu 14 dni. Koszty zwrotu ponosi kupujący! Jeżeli dokonał on przedpłaty, np. zaliczki – w razie skutecznego odstąpienia należą się od niej odsetki ustawowe liczone od daty dokonania przedpłaty.

Gdzie szukać pomocy?

O poradę oraz pomoc w formie mediacyjnej, a zatem polubownej, można zwrócić się do właściwego terenowo ze względu na siedzibę przedsiębiorcy Wojewódzkiego

Inspektoratu Inspekcji Handlowej. Inspekcja Handlowa prowadzi również kontrole przedsiębiorców. Zdarza się, że przy okazji prowadzenia prezentacji i sprzedaży poza lokalem przedsiębiorstwa dojdzie do popełnienia przestępstwa przeciwko mieniu /oszustwo/ lub wiarygodności dokumentów /przerabianie czy podrabianie umów/. Sprawy takie można zgłaszać do Prokuratury Rejonowej z rejonu, w którym doszło do przestępstwa albo na policję /zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa/.

BEZPIECZEŃSTWO FARMAKOLOGICZNE

SENIOR W APTECE!

Najwięcej błędów popełnianych przez osoby starsze wiąże się z nieprawidłowymi warunkami przechowywania produktów leczniczych (leków) w domu (np. narażenie na nasłonecznienie, narażenie na temperaturę od urządzeń grzewczych) oraz w czasie podróży (np. brak opakowań termoizolacyjnych dla insulin, szczepionek). Często

błędem jest również nieprawidłowy sposób stosowania leków (np. przed, w czasie lub po jedzeniu) lub niekorzystne łączenie leków z produktami spożywczymi. Kwestią problematyczną staje się też coraz częściej nadużywanie leków w związku z korzystaniem z porad lekarskich u kilku specjalistów oraz samoleczenie.

JEŚLI ZAŻYWASZ LEKI! NIE POPEŁNIAJ BŁĘDÓW PRZY PRZECHOWYWANIU!

Nie pozostawiaj używanych leków:

- na parapetach okiennych, gdzie narażone są na działanie promieni słonecznych, które mogą powodować zmiany w składzie chemicznym. Substancje czynne mogą ulegać reakcjom fotochemicznym, utlenianiu, rozpadowi itp., co może spowodować zmianę składu przyjmowanego leku i osłabić jego działanie lub nawet wywołać działanie niekorzystne lub toksyczne.

- na stolikach lub półkach usytuowanych nad lub przy źródłach ciepła (grzejniki CO, piece grzewcze).

Leki wrażliwe na wysoką temperaturę (termolabilne) muszą być przechowywane w temperaturze pomiędzy $+4^{\circ}\text{C}$ a $+8^{\circ}\text{C}$ (lodówka). Bardzo ważne jest, szczególnie w okresach letnich gdy występują wysokie temperatury powietrza, aby te produkty (np. insuliny, szczepionki) były przechowywane w lodówce. W czasie transportu np. w podróży powinny być zabezpieczone przed nagrzeniem przy zastosowaniu opakowania termoizolacyjnego, termosu czy nawet lodówki przenośnej.

DOWIEDZ SIĘ JAK ZAŻYWAĆ LEKI, ŻEBY BYŁY SKUTECZNE!

Zwróć uwagę na:

- porę dnia, w której przyjmujesz lek (rano czy wieczorem – przy jednorazowej dawce w ciągu dnia) np. lek powodujący pobudzenie organizmu przyjęty wieczorem może utrudnić zasypianie,

- okres przyjmowania w ciągu dnia – przed, w trakcie lub po jedzeniu,
- łączenie niektórych produktów spożywczych z lekami.

Badania naukowe wykazały, jak ważną rolę odgrywa żywność i sposób żywienia w procesie leczenia farmakologicznego. Zauważono, że wiele powikłań farmakologicznego leczenia związanych jest z niekorzystnym działaniem żywności na wchłanianie, metabolizm i wydalanie leków z organizmu. Niektóre z tych interakcji są bardzo groźne i mogą prowadzić do zaburzeń rytmu serca, wzrostu ciśnienia tętniczego itp. działań. W konsekwencji interakcje leków z żywnością mogą istotnie pogorszyć skuteczność leczenia. Działanie leków zależy od bardzo wielu czynników. Wiąże się ono z uwalnianiem leku z tabletek, kapsułek, z jego wchłanianiem, transportem oraz wydalaniem jego metabolitów z organizmu.

Na przykład:

- sok grejpfrutowy – składniki soku spowalniają metabolizm wielu farmaceutyków, co może doprowadzić do groźnego wzrostu poziomu leku w organizmie. Do takich leków należą preparaty kardiologiczne, statyny (obniżające poziom cholesterolu), leki onkologiczne, immunosupresyjne (chroniące przed odrzuceniem przeszczepu). Skutkiem tego niekorzystnego działania mogą być: krwawienia z żołądka, zaburzenia rytmu serca, zakłócenia oddechowe, uszkodzenia nerek a nawet zgon.
- obecność tłuszczów w diecie zwiększa rozpuszczalność leków litofilnych (rozpuszczalnych w tłuszczach) i poprawia ich wchłanianie, tzn. zbyt obfita dieta tłuszczowa może prowadzić do zbyt wysokiego stężenia leku we krwi.

SENIORZE PAMIĘTAJ!

Aby uniknąć interakcji pomiędzy żywnością a przyjmowanym lekiem:

- zapytaj lekarza lub farmaceutę,
- leki przyjmuj najlepiej 1-2 godz. przed lub po posiłku (chyba, że lekarz zaleci inaczej),
- nie stosuj gorących napojów do rozpuszczenia leku,
- preparatów witaminowo-mineralnych nie przyjmuj w tym samym czasie co leki,
- nie zażywaj leków razem z napojami alkoholowymi.

KUPUJĄC LEK!

- Nigdy nie kupuj leków na bazarze lub w internecie nawet, jeśli są tańsze, nigdy nie wiesz czy jest to ten sam lek.
- Jeśli nie stać Cię na kupno danego leku zapytaj farmaceutę o jego tańszy odpowiednik.
- Jeśli nie ma danego leku w aptece – farmaceuta powinien zapewnić jego dostępność w terminie z Tobą uzgodnionym.

**Broszura wydana w ramach projektu
pn.: „Akademia Bezpiecznego Seniora!”
przez Fundację na rzecz Nauki i Innowacyjności
oddział Lublin
Baśniowa 31/41,
20-802 Lublin
www.fni.org.pl
e-mail: fni@o2.pl
tel.: 661 231 670**



(egzemplarz bezpłatny)