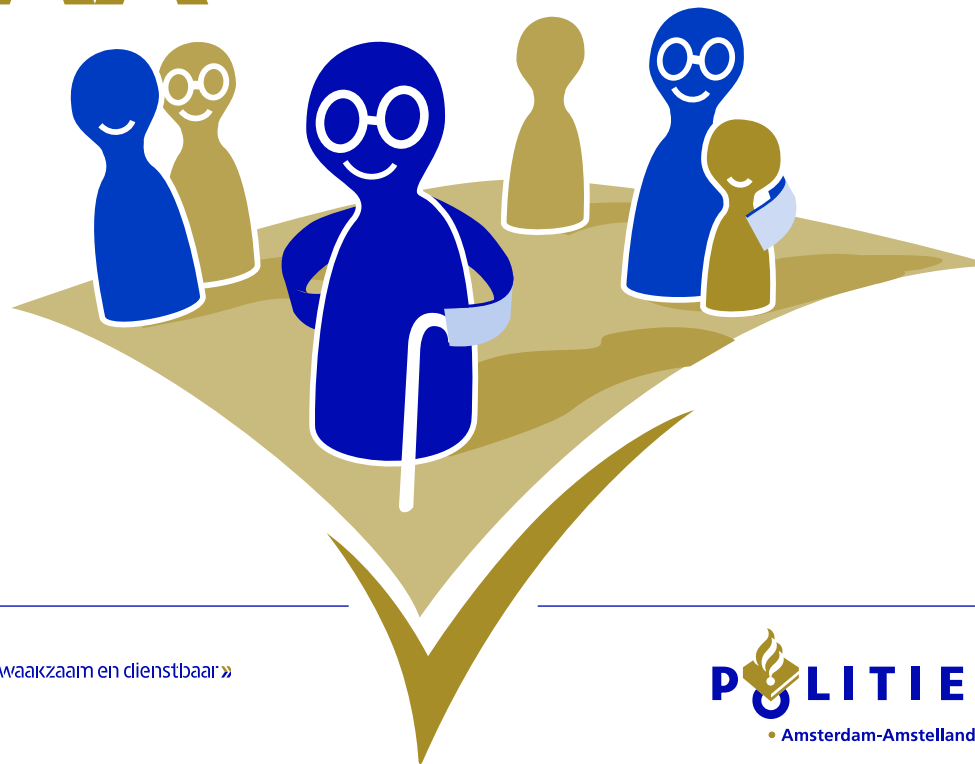


# Senioren & Veiligheid

## Tips en informatie

AMSTERDAM-AMSTELLAND

# AA



« waakzaam en dienstbaar »

**POLITIE**  
• Amsterdam-Amstelland

## Voorwoord

### *'De mens lijdt het meest door de dingen die hij vreest'*

Veiligheid is een populair onderwerp. Als u alle berichten in de media volgt en naar de soms aangedikte verhalen van burens of kennissen luistert, dan krijgt u al gauw de indruk, dat het erg onveilig is in Nederland. Dat valt echter reuze mee. Zo laten de cijfers zien dat het de laatste jaren steeds veiliger is geworden op straat. Ook voor senioren. Desondanks blijken toch vaak senioren zich onveilig te voelen.



U kunt zich afvragen:

- Is er iets dat ik zelf kan veranderen waardoor ik mij veiliger voel?
- Kan ik met andere mensen en/of instanties samenwerken om de veiligheid te verbeteren?

### **Veiligheid in huis**

Bij het woord veiligheid denken mensen vaak alleen aan bescherming tegen criminaliteit. Maar wist u dat de kans dat iemand het slachtoffer wordt van een ongeluk in huis vele malen groter is? Daarom staan in dit boekje tips

waarmee u zelf uw veiligheid kunt vergroten, op straat én thuis. Met vragen en opmerkingen over de veiligheid in uw wijk kunt u onder andere terecht bij het politiebureau bij u in de buurt en bij de buurtregisseur.

### **Buurtregisseur**

Om het contact tussen bewoners en politie te bevorderen zijn er in de politieregio Amsterdam-Amstelland ruim 200 buurtregisseurs werkzaam. Dat zijn ervaren politiemensen met een gedegen extra opleiding. Zij werken gedurende een aantal jaren in dezelfde buurt aan veiligheid, leefbaarheid en vrede. Om dat te bereiken, zijn buurtregisseurs in hun buurt veel op straat aanwezig. Zo weten zij wat er speelt in de buurt en wat voor problemen een wijk heeft. Maar ook kennen zij veel bewoners, winkeliers en sleutelfiguren in de buurt en werken samen om de veiligheid in uw buurt te vergroten. Buurtbewoners kunnen bij hun buurtregisseur terecht voor advies. De buurtregisseur is en blijft een politiefunctionaris, dus hij of zij schrijft ook bekeuringen en houdt verdachten aan als dat nodig is.

### **Meer weten?**

Achter in dit boekje vindt u een overzicht van de belangrijkste telefoonnummers.

# Inhoud

1. Veilig wonen en leven	5
2. Beveiliging van de woning	11
3. Onbekende aan de deur	15
4. Veilig op straat	21
5. Senioren en het Verkeer	27
6. Aangifte doen	33
7. Belangrijke telefoonnummers	36



# Colofon

Eindredactie : Annelies van Voornveld  
Politie Amsterdam-Amstelland  
[seniorenveiligheid@amsterdam.politie.nl](mailto:seniorenveiligheid@amsterdam.politie.nl)

Met dank aan : Hans Illy  
illustraties : Anglerdesign  
Uitgave : oktober 2009



# 1. Veilig wonen en leven

## *'Een ongeluk zit in een klein hoekje'*

Bij het woord veiligheid denken mensen vaak alleen aan bescherming tegen criminaliteit. Toch is de kans dat iemand het slachtoffer wordt van een ongeluk in huis vele malen groter. Vooral valincidenten hebben voor senioren vaak vervelende gevolgen. Wanneer u uw veiligheid wilt verbeteren, is het dus verstandig om in eerste instantie eens in en rondom uw woning te kijken hoe veilig het daar is. Neem ook uw eigen gedrag eens onder de loep. Doet u wel eens onverstandige dingen, zoals staan op een wiebelig stoeltje? U kunt verschillende, eenvoudige maatregelen treffen die uw veiligheid vergroten.



### **Maatregelen in de woning**

Richt uw huis zo in dat u niet onnodig risico loopt om te vallen:

- zet losliggende verlengsnoeren vast aan de plint, zodat u er niet meer over kunt struikelen

- leg geen losse kleedjes in de woning. Wilt u dit toch, breng dan in elk geval antislipmateriaal aan onder de kleedjes
- breng extra verlichting aan en neem (spaar-) lampen met meer vermogen. Goede verlichting maakt uw woning overzichtelijker en veiliger
- plak stroken antislipmateriaal op gladde traptreden
- draag in huis goed en passend schoeisel; op kousenvoeten of ruimzittende pantoffels is de kans op uitglijden groot.

## **Badkamer**

- zorg voor antislipmiddelen in bad en/of douche
- soms is het verstandig om een douchestoel of krukje te gebruiken
- handgrepen bij de douche en toilet dragen bij aan uw veiligheid
- zorg voor goede verlichting en ventilatie.

Voor diverse hulpmiddelen kunt u terecht bij onder andere zorgwinkels.

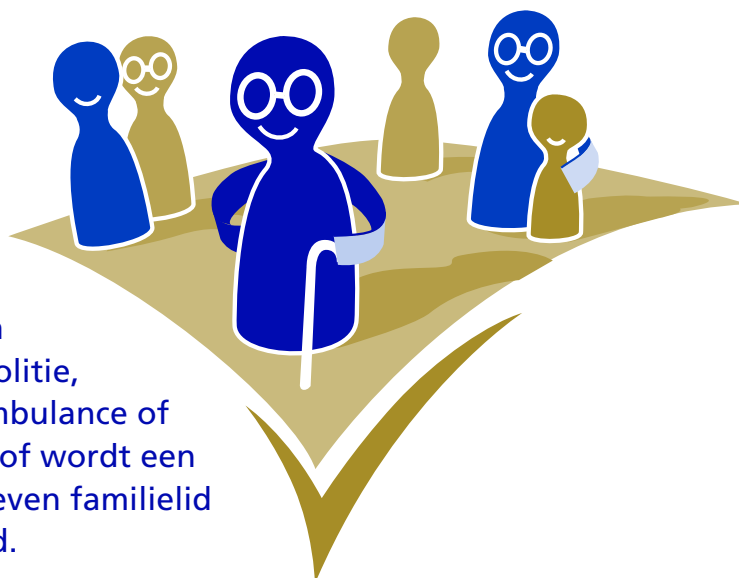
Voor meer tips over veiligheid in huis kunt u terecht bij Consument en Veiligheid.

Kijk op: [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl) -> ouderen ->thuis

## **Sociale alarmering**

Deze alarmering bestaat uit een alarmzendertje dat u in huis om uw hals draagt. Als er iets aan de hand is, drukt u op de zender. Via een zend- / ontvangstinstallatie wordt

u gevraagd wat er aan de hand is. Als het nodig is wordt er direct alarm geslagen bij politie, brandweer, ambulance of zorginstelling of wordt een door u opgegeven familielid gewaarschuwd.



De alarmering is bedoeld voor ouderen, gehandicapten en chronisch zieken. De gemeente vergoedt het grootste gedeelte van de kosten.

## **Brandveiligheid**

Een rookmelder redt levens! Hij waarschuwt u als er rookontwikkeling is in uw woning en voorkomt dat u verrast wordt door brand. Monteer een rookmelder tussen de keuken en de kamer en de gang/hal waar de meeste kamers op uitkomen. Bestaat uw woning uit meerdere verdiepingen, plaats dan op elke etage één rookmelder. Vergeet niet met enige regelmaat de batterij van de rookmelder te controleren.

Als brandstoffen niet volledig verbranden, vormt zich koolmonoxide. Dat is gevaarlijk, omdat u door het inademen ervan vergiftigd kunt raken. De vergiftiging gebeurt ongemerkt, want koolmonoxide heeft geen

kleur, smaak of geur. Een koolmonoxidemelder geeft een signaal zodra koolmonoxide aanwezig is. Ook verkrijgbaar gecombineerd met een rookmelder.

### **Belangrijke brandpreventietips:**

- laat uw gaskachels, geiser, gasfornuis, oven e.d. jaarlijks controleren door een erkend installateur
- controleer of elektrische apparaten zijn voorzien van een randaarde stekker en zijn aangesloten op een geaard stopcontact
- koop uitsluitend elektrische apparaten met het 'Kema Keurmerk'
- zorg altijd voor voldoende ventilatie in huis
- rook nooit in bed
- laat brandende kaarsen, waxinelichtjes e.d. niet onbewaakt en zet ze niet in de buurt van gordijnen
- laat pannen tijdens het koken niet onbewaakt. Gebruik een kookwekker om de tijd in de gaten te houden en neem deze mee als u toch de keuken verlaat
- bij vlam in de pan: zet kooktoestel en afzuigkap uit en doe het deksel op de pan. Nooit blussen met water
- laat uw televisie niet op de stand-by stand staan wanneer u niet kijkt maar schakel het toestel uit.



Voor meer brandpreventietips kunt u terecht bij de brandweer of kijken op:

[www. Brandweer.nl/ Amsterdam-Amstelland](http://www.Brandweer.nl/)

### **Nationaal storingsnummer**

Dit nummer kunt u bellen bij storing in de gas- en/of stroomlevering of als u een gaslucht ruikt. Het gratis storingsnummer 0800-9009 is 24 uur per dag bereikbaar.

[www.gasenstroomstoringen.nl](http://www.gasenstroomstoringen.nl)

### **Meterkastkaart**

Dit is een kaart waarop u de adressen kunt invullen van mensen die in noodgevallen gewaarschuwd moeten worden. Hang deze kaart in de meterkast. Bij nood kan een hulpverlener dan snel handelen. De meterkastkaart is verkrijgbaar op het politiebureau.

### **Rollator**

Veel senioren gebruiken een rollator. Uit onderzoek is gebleken dat per jaar meer dan 1700 ongevallen met de rollator plaatsvinden. Er zijn verschillende organisaties die cursussen organiseren voor het rijden met een rollator of die een rollatorspreekuur houden. Kijk voor informatie op [www.rollatorspreekuur.nl](http://www.rollatorspreekuur.nl) Op deze website vindt u ook tips voor het veilig lopen met de rollator en de meest voorkomende rollator problemen.



## 2. Beveiliging van de woning

### *'Voorkomen is beter dan genezen'*

Uw woning is meestal de plaats waar u zich thuis en veilig voelt. Een inbraak levert niet alleen materiële schade op. Maar ook psychische schade. Het feit dat een onbekende in uw woning is geweest en uw spullen heeft doorzocht, geeft een onveilig gevoel. Hoewel een inbraak nooit voor 100% is te voorkomen kunt u de kans wel verkleinen met de volgende tips:



### **Hang- en sluitwerk**

Laat uw woning door een vakman beveiligen maar maak er geen bunker van. Een aantal goede beveiligingsmaatregelen aan de woning is vaak al afdoende om de inbreker buiten te houden. Aanbevolen wordt, te beveiligen volgens de eisen van het Politiekeurmerk Veilig Wonen. (PKVW) Kijk voor informatie op [www.politiekeurmerkveiligwonen.nl](http://www.politiekeurmerkveiligwonen.nl)

## **Gebruik van hang- en sluitwerk**

Bedenk wel dat zelfs de beste sloten weinig effect hebben als u ze niet gebruikt. Doe de deur altijd op slot. Ook wanneer u overdag maar even weggaat. Sluit ook de ramen.

## **Sleutels**

Verstop sleutels nooit onder deurmatjes of in plantenbakken. Inbrekers kennen deze plaatsen namelijk ook. Laat geen sleutels aan de binnenkant van de buitendeur zitten. Via de brievenbus of door een ingeslagen ruitje kunnen dieven de deur opendraaien. Het is handig om sleutels op een vaste plaats te leggen of ergens aan een haakje te hangen, zodat u deze bij nood altijd snel kunt vinden.

## **Verlichting**

Inbrekers houden niet van woningen met goede (vandalismebestendige) buitenverlichting. Het wordt dan immers veel moeilijker om ongezien naar binnen te komen. Handig zijn de zogenaamde sensorlampen, die automatisch aangaan als het gaat schemeren.

## **Kostbaarheden**

Registreer uw kostbaarheden en maak zo mogelijk foto's. Soms is het raadzaam om een kluisje aan te schaffen of om een kluisje bij de bank te huren. Deze kunt u ook gebruiken voor uw belangrijke documenten.

## **Naambordjes**

Wanneer u weduwe bent, kunt u beter niet uw meisjesnaam op het naamplaatje erbij laten zetten. Men hoeft niet te

weten dat er een vrouw alleen woont. Om dezelfde reden kunt u dit ook beter niet in het telefoonboek laten zetten.

## Vakantie

Wanneer u wat langer weggaat, is het handig om net te doen alsof u thuis bent. Sluit een lamp en/of de radio aan op een tijdschakelaar. Een tijdschakelaar is een soort klok die op een bepaalde tijd automatisch elektrische apparatuur in en uit kan schakelen. Van buitenaf is het dan net of er mensen thuis zijn.

Doe in elk geval gordijnen niet dicht als u weggaat. Vraag aan familieleden of buren of ze de brievenbus voor u willen leeghalen en de post uit het zicht willen wegleggen. Een overvolle brievenbus laat duidelijk zien dat de bewoner op vakantie is.

## Telefoonbeantwoorder / voicemail

Spreek geen welkomstboodschap in met de melding 'ik ben nu niet thuis' of 'ik ben met vakantie'. Ook een inbreker hoort dit en kan mogelijk zijn slag slaan. Beter is: 'Dit is de telefoonbeantwoorder van... Spreek uw boodschap in na de piepton...'



## **Tot slot geldt altijd nog**

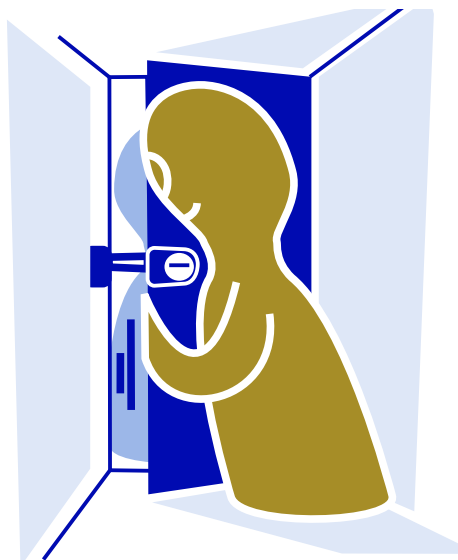
'Een goede buur is beter dan een verre vriend'

Spreek met de buren af om een oogje in het zeil te houden en geef daar de reservesleutel af. De veiligste buurt is een buurt waar mensen een beetje op elkaar letten.

### 3. Onbekende aan de deur

#### *'Wie gauw gelooft, is gauw bedrogen'*

Er komen wel eens onbekenden aan de deur, zoals mensen van instellingen of organisaties. De meeste mensen hebben goede bedoelingen, maar het is altijd verstandig om voorzichtig te zijn. Laat onbekenden **niet** binnen. Laat eventueel een deurspion (kijkgaatje) in de voordeur maken zodat u altijd kunt zien wie er voor de deur staat. (Voor senioren zijn er speciale deurspionnen die een beter zicht geven.) Praat met vreemden via het (deur) raam, door een intercom of videofoon.



#### **Doe nooit zomaar open !**

Ook zijn er sloten verkrijgbaar met een ingebouwde kierstandhouder. Deze kierstandhouder zorgt ervoor dat de deur niet helemaal open kan maar op een kier blijft, zodat u veilig met onbekende bezoekers kunt spreken. Dit slot kan, net als een gewoon slot, van buitenaf met de sleutel worden geopend.

Voor flat- en portiekbewoners geldt: wees zorgvuldig met het openen van de centrale toegangsdeur. Doe deze alleen open voor mensen die bij u moeten zijn.

## Oplichters aan de deur

Oplichters doen er alles aan om uw vertrouwen te winnen en zien er vaak heel betrouwbaar uit. Ze proberen uw huis binnen te komen met allerlei smoezen. De smoezen zijn heel uiteenlopend en klinken vaak ook heel geloofwaardig:

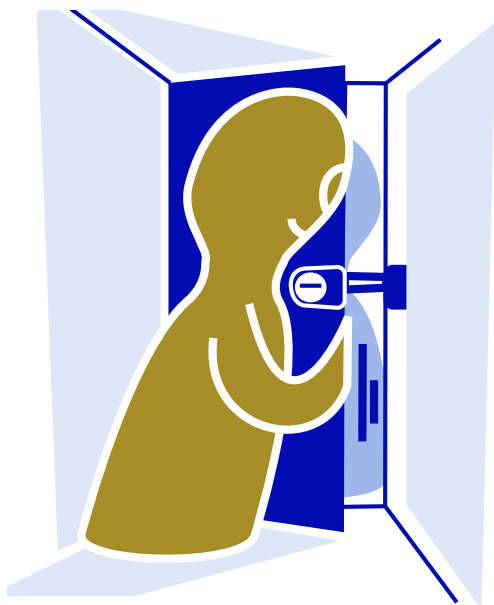
]Heeft u misschien een envelop, ik wil deze € 50,-- teruggeven aan mijn oma maar ze is niet thuis'

'Er is een gasleiding geraakt bij werkzaamheden in de straat, ik moet even in uw meterkast en keuken zijn'

'Ik kom namens de thuiszorg, .....

lemand (keurig in pak) zegt dat hij van de bank is en komt u een nieuwe bankpas bezorgen. Hij moet wel uw oude pas met de code innemen

'Wij zijn de nieuwe burens, mogen wij bij u misschien even een maat opnemen' of 'wij komen even kennis maken' ..... enzovoorts.



Onthoud dat medewerkers van een bank, een verzekeringsmaatschappij, en zelfs de thuiszorg nooit onaangekondigd bij u aan de deur komen. Hiervoor wordt altijd een afspraak gemaakt!

Betrouwbare mensen zullen nooit naar uw pincode vragen. Ook de politie vraagt nooit uw pincode.

### **Onbekenden in nood**

Als mensen aan de deur komen en vragen of ze een alarmnummer of iets dergelijks mogen bellen, laat deze mensen dan buiten staan, houd uw deur dicht en bel zelf het nummer. Zo kunt u helpen, zónder dat u risico loopt.

### **Vooraankondiging**

Veel bedrijven en instellingen sturen vooraf een brief met een datum waarop ze langskomen. Als bedrijven onaangekondigd langskomen of u vertrouwt de zaak niet, kunt u natuurlijk ook gewoon zeggen dat u geen tijd heeft en dat men een afspraak voor een andere dag met u moet maken wanneer een bekende (een buurvrouw, uw zoon of dochter) bij u thuis is.

### **Legitimatiebewijzen**

Wanneer de aanbeller iemand is van een instelling, overheid of een bedrijf, vraag dan altijd om een legitimatiebewijs en bekijk dit op uw gemak. Ongeduldige types en personen die zich niet kunnen of willen legitimeren, laat u gewoon niet binnen. Als u het niet vertrouwt, bel dan direct de politie op 112.

## **Kopen aan de deur**

Huis-aan-huisverkopers hebben meestal een vlotte babbel en hun aanbod klinkt vaak erg aantrekkelijk. Wees echter altijd op uw hoede, want aankopen aan de deur worden vaak overhaast gedaan. Kopen aan de deur valt in Nederland onder de Colportagewet. Dit betekent dat u bij aankopen vanaf € 34,-- altijd acht dagen bedenktijd heeft en zonder opgaaf van reden, de overeenkomst ongedaan kan maken. Een aanbetaling is niet verplicht. De verkoper moet zichtbaar een naamkaartje dragen met daarop de bedrijfsnaam en het adres. Bij aankoop moet u een contract worden aangeboden. Binnen acht dagen kunt u dit schriftelijk annuleren.

## **Diensten**

Er worden ook wel eens diensten aangeboden aan de deur, zoals schoorsteenvegen of het slijpen van scharen en het stofferen van stoelen. Wanneer u interesse heeft, dan is het heel belangrijk dat u van tevoren schriftelijk de prijs vastlegt. Het is dan duidelijk welke dienst wordt verricht en wat de prijs hiervan is. De kosten kunnen anders achteraf enorm tegenvallen.

**De gouden regel bij onbekenden aan de deur is altijd:  
Laat de deur dicht!**

## **Telefonische verkoop**

Tal van bedrijven en organisaties maken gebruik van zogenoemde call centers om gewoonten van het publiek te meten of om u een product of dienst te verkopen. Ze

bellen u op en stellen een aantal vragen. Meestal is daar niets mis mee.

Let goed op waar u 'ja' tegen zegt. Veel mensen zitten opgescheept met spullen en overeenkomsten waar ze niet om gevraagd hebben. Ze hebben destijds 'ja' gezegd maar niet dáártegen. Dachten ze.

Wees heel voorzichtig met de informatie die u verstrekt. Geef geen persoonlijke gegevens door aan een onbekende. Wanneer er gevraagd wordt of u alleen woont, hoe het met de veiligheid in huis is gesteld en wat uw bankgegevens zijn, dan is dat allemaal informatie die u beter niet kunt geven.

Als u liever geen telefonische marktonderzoeken wilt, dan kunt u dat aangeven op [www.bel-me-niet.nl](http://www.bel-me-niet.nl)

## **Digitale verkoop**

Sommige mensen ontvangen via hun computer e-mailberichten van onbekenden. Ga in e-mailberichten nooit in op het verzoek uw mailadres, bank of creditcard gegevens in te vullen. Ga ook niet in op de uitnodiging: 'klik hier om u uit te schrijven'.

Als u op eigen initiatief een site bezoekt van een bedrijf of instelling



is dat natuurlijk iets anders. Die heeft u zelf bezocht omdat u daar iets wilt kopen of informatie wilt halen. Ook digitale verkoop valt onder de colportagewet.

Als u geen ongewenste e-mailberichten ('spam') wilt ontvangen, vraag dan uw provider een spamfilter te installeren of ga naar bijvoorbeeld [www.spamfighter.com](http://www.spamfighter.com).

## 4. Veilig op straat

### *'De gelegenheid maakt de dief'*

Dieven maken dankbaar gebruik van de slordigheid en onoplettendheid van mensen. Een tas die onbewaakt in een winkel staat, een betaalpasje waar de pincode op staat. Echte buitenkansen voor een dief! Op drukke plaatsen, zoals in de tram en op de markt, slaan zakkenrollers graag hun slag.



Een damestasje zit vaak vol met foto's van dierbaren, een portemonnee, belangrijke papieren en adresboekjes. Bij diefstal van de tas verliest men daardoor veel meer dan alleen geld. Neem alleen die dingen mee die u echt nodig hebt. Wat wel nuttig is om in het tasje of portemonnee te doen is een kaart met daarop uw bloedgroep en opgave welke medicijnen u gebruikt.

Met de volgende tips kunt u het de dief lastig maken:

- stop uw geld altijd goed weg. Veel heren hebben bijvoorbeeld de gewoonte hun portemonnee in de achterzak te bewaren en dat is een makkelijke plek voor een zakkenroller. Als u een rollator heeft, leg uw portemonnee daar dan niet in. Een binnenzak of een

halstasje zijn veel veiliger plaatsen om uw geld op te bergen

- neem niet meer geld mee dan u nodig heeft. Bijna alle winkels hebben tegenwoordig een betaalautomaat.

## **Betalen met een bankpas**

Het betalen met een pinpas is handig en veilig als u zich aan de volgende regels houdt: een pincode is persoonlijk. Niemand hoeft uw pincode te kennen. Schrijf deze nooit op uw pasje of op een briefje, maar verzin een slim ezelsbruggetje. Laat ook niemand meekijken bij het intoetsen van uw code.

Wanneer u ontdekt dat u uw pasje kwijt bent (gestolen / verloren) of u heeft problemen bij een geldautomaat, bel dan direct de bank om uw pas te blokkeren. Programmeer het nummer in uw mobiele telefoon of zorg dat u het nummer bij de hand hebt. U kunt de alarmnummers achter in dit boekje vinden. Deze nummers zijn 24 uur per dag bereikbaar.

## **Opnamelimiet**

Standaard mag u, afhankelijk van welke bank u heeft, € 1000,- tot € 2500,- per dag opnemen. Waarschijnlijk komt het hoogst zelden voor dat u ook een dergelijk groot bedrag opneemt. Daarom is het sterk aan te raden om deze 'opnamelimiet' te verlagen naar bijvoorbeeld € 300,-. Dit kunt u bij de bank regelen. Iemand die uw bankpas heeft gestolen kan dan ook niet meer dan € 300,- (per dag) opnemen en zo blijft de schade enigszins beperkt. Het blijft belangrijk om zo spoedig mogelijk uw pas te blokkeren.

## Kredietlimiet

Ook is het verstandig om na te kijken hoeveel u 'rood' mag staan (kredietlimiet) op uw rekening. Zonder dat u daarom heeft gevraagd, is dat vaak een behoorlijk bedrag. U kunt bij de bank ook regelen dat u niet meer 'rood' kunt staan.

## Geld opnemen

- wilt u geld opnemen bij een geldautomaat, doe dit dan zoveel mogelijk overdag en neem als het kan iemand mee
- als de automaat niet goed werkt, gebruik hem dan niet. Ga in geen geval in op de hulp van onbekenden
- haal niet te veel geld in één keer
- bij veel supermarkten is het mogelijk om bij het afrekenen van de boodschappen extra geld te pinnen.



## Openbaar vervoer

- wanneer u met het openbaar vervoer een onbekende route aflegt, bel dan eerst 0900-9292 (openbaar vervoer reisinformatie). Hier vertelt men u welke bus, trein, tram of metro u kunt nemen, hoe laat deze vertrekken en waar u kunt opstappen, uitstappen en overstappen. Dit

- voorkomt verdwalen en onnodig lang wachten
- ga, als dat kan, op een plaats in de buurt van de bestuurder zitten
  - haal uw kaartje niet opvallend uit uw portemonnee, maar stop het gewoon in uw zak
  - binnen uw woonplaats zijn speciale vervoersmogelijkheden voor ouderen zoals stadsmobiel / regiotaxi (informeer bij uw gemeente).

### **In geval van nood**

ICE is de afkorting van In Case of Emergency (in geval van nood). Zet in uw mobiele telefoon onder de naam ICE, het telefoonnummer van de persoon die hulpverleners moeten bellen als u betrokken bent bij een ongeval. Zo kunnen uw naasten snel op de hoogte worden gebracht, als er iets met u aan de hand is.

### **Nog wat algemene tips**

- laat als het kan uw tas gewoon thuis
- draag uw tas aan de kant van de huizen. Het is dan voor kwaadwillende (brom)fietzers lastiger om de tas af te pakken
- een goed en veilig alternatief is een plat halstasje, dat onder de kleding gedragen kan worden
- hang geen adreslabel aan de huissleutel
- stop uw huissleutels niet in uw tas. Vaak zit er in de tas ook een agenda of identiteitsbewijs met uw adres en dat maakt het voor de dief wel heel makkelijk. Houdt de volgende regel in gedachten: dingen die u niet

meeneemt, kunnen ook niet kwijtraken of gestolen worden

- als u 's avonds ergens naar toe gaat, bedenk dan wat de veiligste route is. Goed verlicht, overzichtelijk, bewoond, goed bestraat. De kortste weg is niet altijd de veiligste
- doe bij verlies of diefstal altijd aangifte bij de politie, in een aantal gevallen is dat ook telefonisch of via internet mogelijk.

### **Tot slot**

Als u zich op straat angstig of onzeker voelt, zorg dan dat dat niet aan u te zien is. Loop rechtop en kijk rustig om u heen. Mensen die zelfverzekerd overkomen, zijn minder aantrekkelijk voor een dief. Ook zijn er organisaties waar u een weerbaarheidstraining kunt volgen.



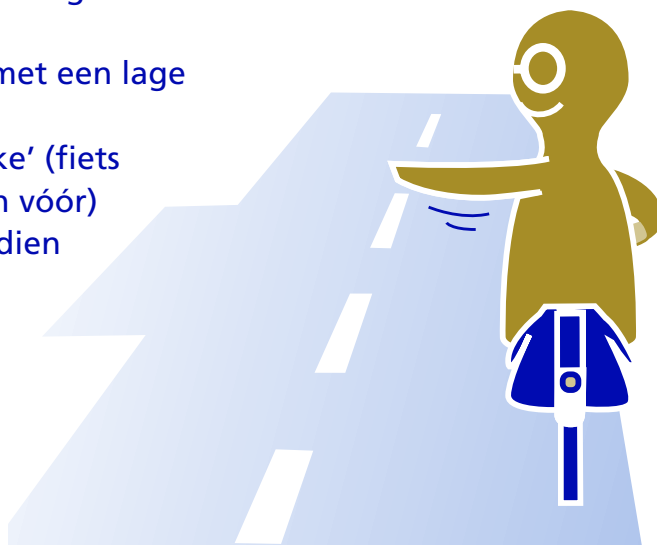
## 5. Senioren en het verkeer

Oudere mensen worden in een aantal gevallen minder mobiel. Het reactievermogen neemt af terwijl het verkeer steeds sneller en chaotischer wordt. In dit hoofdstuk geven wij enkele tips die kunnen bijdragen aan de verkeersveiligheid van senioren.

### Fiets

Veel ouderen nemen dagelijks de fiets. Om op een veilige manier gebruik te maken van dit vertrouwde vervoermiddel, kunnen de volgende tips van pas komen:

- hang geen zware boodschappentas(sen) aan het stuur
- kijk eerst om en geef tijdig en duidelijk richting aan
- blijf zoveel mogelijk rechts fietsen en ga bij het linksaf slaan niet te vroeg naar links
- zet uw zadel zodanig dat u met beide benen aan de grond kunt komen
- neem een fiets met een lage instap
- gebruik een 'trike' (fiets met twee wielen vóór) of driewieler, indien u problemen heeft met uw evenwicht



- laat uw postcode en huisnummer in uw fiets graveren
- zet uw fiets altijd op slot met een goedgekeurd veiligheidsslot
- doe bij diefstal altijd aangifte bij de politie.

## **Auto**

De auto wordt graag en veelvuldig gebruikt. Blijf regelmatig rijden om uw ervaring op peil te houden. Wees alert op uw capaciteiten, stop ermee als u merkt dat autorijden niet meer gaat. Bekend is het beeld van de oudere automobilist die vanwege verminderd reactievermogen extra voorzichtig (te langzaam) over de snelweg rijdt. Dit leidt soms tot zeer gevaarlijke situaties.

Veilig Verkeer Nederland (VVN) organiseert samen met lokale ouderenorganisaties de zgn. BROEM cursus. In deze cursus wordt uw rijvaardigheid getest, krijgt u voorlichting over nieuwe verkeersregels en geeft men u advies. Voor informatie VVN (telefoonnummer achter in dit boekje).

## **Verlenging rijbewijs**

Zodra u de leeftijd van 70 jaar hebt bereikt moet u uw rijbewijs elke vijf jaar verlengen. De Rijksdienst voor het Wegverkeer vraagt dan een medische verklaring van een arts die onder andere aangeeft of u in staat bent een motorvoertuig te besturen.

## **Pech onderweg**

Als u pech hebt op de snelweg, mag u gebruikmaken van de vluchtstrook.

- zorg dat u een goede zaklamp en een reflecterend veiligheidsvest bij u heeft
- zet uw auto zoveel mogelijk rechts, liefst in de berm en zet de alarmknipperlichten aan
- blijf zelf niet in de auto zitten maar ga rechts in de berm staan, liefst achter de vangrail en trek het veiligheidsvestje aan
- blijf altijd alert op gevaarlijke situaties.

## **Praatpaal**

Langs autosnelwegen staan zogenoemde praatpalen. Hiervan kunt u gebruikmaken als u met pech komt te staan of als u andere noodhulp nodig hebt. Op de langs de weg staande hectometerpaaltjes staat met een geel driehoekig pijltje aangegeven in welke richting de dichtstbijzijnde praatpaal staat. Geef door aan de hulpdienst bij welk hectometerpaaltje u staat.

## **Brommobiel**

Brommobielen zijn voertuigen die op kleine personenauto's lijken. De regels voor een personenauto gelden ook voor de brommobiel. Daarbuiten gelden echter andere regels:

- u moet rijden op de rijbaan en mag niet rijden op trottoir, fietspad of fietsstrook met doorgetrokken streep
- u mag niet rijden op autoweg of autosnelweg

- u mag niet harder rijden dan 45 km/u
- u mag niet inrijden bij een bord 'verboden voor tractor/ bromfiets/fiets'
- u mag niet parkeren op het trottoir
- u moet een wit bordje met rode rand '45 km/u' voeren
- u moet een geldig (bromfiets-) rijbewijs hebben
- u moet de brommobiel verzekeren
- u moet zoveel mogelijk rechts op de rijbaan rijden
- u mag buiten de bebouwde kom uitsluitend gebruik maken van de rijbaan. In verband met de snelheid van het overige verkeer is gebruik buiten de bebouwde kom af te raden
- u moet een gordel dragen, tenzij de brommobiel open is, dan moet u een helm dragen.

## **Gehandicaptervoertuig en scootmobiel**

Voor gehandicaptervoertuigen met een motor (zoals elektrische rolstoelen, scootmobielen en gesloten voertuigjes, zoals de Canta) gelden de volgende regels:

- naar keuze op het trottoir, fietspad of rijbaan rijden
- de scootmobiel moet verzekerd zijn en het verzekeringsplaatje aan de achterzijde bevestigd
- niet rijden op autoweg of autosnelweg
- buiten de bebouwde kom: alleen op de rijbaan als er geen trottoir of fietspad is. In verband met de snelheid van het overige verkeer is gebruik buiten de bebouwde kom af te raden
- als het donker is moet u voor- en achterlicht voeren als u op de rijbaan of het fietspad rijdt.

## Medicijnen in het verkeer

Naarmate u ouder wordt is de kans groter dat u medicijnen gebruikt. Medicijnen/slaapmiddelen kunnen uw reactievermogen verminderen. Op de verpakking is dit aangegeven met een gele sticker. Let de eerste dagen van het gebruik goed op het effect dat het middel op uw reactievermogen heeft. Elke persoon reageert anders. Voor vragen kunt u altijd bij uw apotheker terecht. Ook

kunt u hier een medicijnpaspoort aanvragen,

zodat u altijd de gegevens van uw medicijnen bij u hebt. In

noodgevallen levert het

medicijnpaspoort voor

hulpverleners zinvolle

informatie op, ook in

het buitenland.





## 6. Aangifte doen

### *'Wie zwijgt stemt toe'*

Doe altijd aangifte bij de politie wanneer u slachtoffer bent geworden van een misdrijf. De politie heeft uw aangifte nodig om de dader en bijvoorbeeld gestolen goederen op te sporen. Voor uzelf is het een manier om datgene wat u is overkomen, te verwerken. De politie kan u vertellen wat u verder kunt doen, waar u terecht kunt als er iets geregeld moet worden en waar u hulp kunt krijgen (slachtofferhulp, schadefonds). Wanneer het de politie niet direct lukt om de dader op te sporen, blijft de informatie toch bewaard voor het geval er later in een andere zaak een verdachte wordt aangehouden. Uw zaak kan dan wellicht bijdragen aan bewijs en kan door de rechter gebruikt worden voor het bepalen van de straf. Doe ook aangifte als er een poging tot criminaliteit heeft plaatsgevonden, bijvoorbeeld als men heeft geprobeerd bij u in te breken.



Uw aangifte levert belangrijke informatie op waardoor de politie samen met de gemeente (preventieve) maatregelen kan treffen.

## **Aangifte**

Er zijn veel verschillende mogelijkheden om in de politieregio Amsterdam-Amstelland aangifte te doen:

- Politiebureau. U kunt bij elk wijkteam aangifte doen. Om wachttijden te voorkomen kunt u bellen voor een afspraak met 0900-8844
- Telefonisch. In een aantal gevallen is het mogelijk om telefonisch aangifte te doen. U kunt bellen met 0900-8844
- Internet. In een aantal gevallen is het mogelijk om via internet aangifte te doen. <http://aangifte.politie-amsterdam-amstelland.nl>
- Thuis. Woont of verblijft u in een verzorgings-, verpleeg- of ziekenhuis en bent u niet in de gelegenheid om op andere wijze aangifte te doen, of is het voor u niet mogelijk in verband met een lichamelijke beperking om op een andere manier aangifte te doen, dan kan de politie de aangifte bij u 'halen'. Helaas is dit niet voor alle misdrijven mogelijk. U kunt bellen voor informatie of een afspraak met 0900-8844.

## **Anoniem melden**

U kunt ook ernstige misdrijven melden via de meldlijn 0800-7000. Hier kunt u anoniem informatie geven over een ernstig misdrijf, fraudezaken of schendingen van integriteit. De meldlijn is een vangnet voor mensen die een bijdrage willen leveren aan de veiligheid in hun eigen omgeving. Anonieme

meldingen worden getoetst en doorgegeven aan de bevoegde instanties zoals de politie en andere opsporingsdiensten.

Melden kan ook via de website [www.meldmisdaadanoniem.nl](http://www.meldmisdaadanoniem.nl)

## **Slachtofferhulp**

Bent u slachtoffer geworden van een misdrijf of verkeersongeval, dan kunt u hulp krijgen van het Bureau Slachtofferhulp. U kunt er terecht voor emotionele, juridische en praktische ondersteuning (telefoonnummers achter in dit boekje).



## 7. Belangrijke telefoonnummers \*

### **Alarmnummer** **1-1-2**

Landelijk alarmnummer  
Voor levensbedreigende situaties.  
'Als elke seconde telt'.  
Of als u getuige bent van een  
ongeluk of misdrijf.  
'Daar pak je daders mee'.  
Spreek kalm en duidelijk en  
hang niet op voordat men aan  
de andere kant uitgevraagd is.

### **Politie Amsterdam-Amstelland** **0900-8844**

Landelijk servicenummer van de politie.  
'Geen spoed, wel politie!'  
Indien nodig wordt u doorverbonden met  
het politiebureau bij u in de buurt.  
Voor informatie zie ook  
[www.politie-amsterdam-amstelland.nl](http://www.politie-amsterdam-amstelland.nl)

### **Doventelefoon landelijk alarmnummer** **0900-8112**

### **Doventelefoon** **landelijk servicenummer politie** **0900-1844**

### **Doventelefoon** **politie Amsterdam-Amstelland** **020-6200126**

## **Buurtregisseur**

**0900-8844**

Voor het vinden van de buurtregisseur in uw buurt. Voor informatie zie ook [www.politie-amsterdam-amstelland.nl](http://www.politie-amsterdam-amstelland.nl)

## **Aangifte doen**

**0900-8844**

Voor het maken van een afspraak om aangifte te doen op het bureau of om direct telefonisch aangifte te doen. Voor aangifte via internet: <http://aangifte.politie-amsterdam-amstelland.nl>

## **Stichting Huisartsen Dienstenposten Amsterdam**

**088-0030600**

## **Huisartsenpost (Amstelland)**

**020-4562000**

Als u een dokter nodig heeft na 17.00 uur en in het weekend. Hier kan men u ook vertellen welke apotheek bij u in buurt geopend is.



## **Blokkeren bankpas**

Meldnummers om in geval van verlies of diefstal uw pas te blokkeren. Of melding via internet op [www.pasblokkeren.nl](http://www.pasblokkeren.nl)  
Deze nummers zijn 24 uur per dag bereikbaar. Bel direct!

INGbank (Postbank)	<b>058-2126000</b>
Rabobank	<b>0499-499112</b>
ABN AMRO	<b>0900-0024</b>
Fortis Bank	<b>0900-8170</b>
overige banken	<b>0800-0313</b>

**Storingsnummer** **0800-9009**

Bij storing in de gas- en/of stroomlevering  
of als u een gaslucht ruikt.  
[www.gasenstroomstoringen.nl](http://www.gasenstroomstoringen.nl)



## Zorg en Welzijn

### **Slachtofferhulp** **0900-0101**

Voor mensen die het slachtoffer zijn geworden van een misdrijf of een verkeersongeval.

[www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl)

### **Juridisch loket** **0900-8020**

Voor juridisch advies en doorverwijzing naar sociale advocaten.

### **Wijkposten voor ouderen Amsterdam**

Informatie hierover is te vinden op onderstaande gemeentelijke websites en telefoonnummers:

**[www.aalsmeer.nl](http://www.aalsmeer.nl)** alg. telefoonnummer **0297-387575**

**[www.amstelveen.nl](http://www.amstelveen.nl)** **020-5404911**

**[www.amsterdam.nl](http://www.amsterdam.nl)** **14020**

**[www.diemen.nl](http://www.diemen.nl)** **020-3144644**

**[www.ouder-amstel.nl](http://www.ouder-amstel.nl)** **020-4962121**

**[www.uitvoorn.nl](http://www.uitvoorn.nl)** **0297-5133111**

Deze instanties geven informatie en advies over alle zaken die van belang zijn voor ouderen in de betreffende gemeente. Indien gewenst kunnen zij u ook thuis bezoeken.

## Contact en informatie

### De ouderen telefoon

0900-6080100

Een landelijk telefoonnummer speciaal voor ouderen. Zij kunnen praten over alle onderwerpen. Samen wordt gezocht naar een oplossing voor het probleem of een antwoord op de vraag.

Indien nodig kan worden doorverwezen naar de juiste instantie.

### Stadsdeelkantoor / Gemeentehuis

Voor het melden van problemen bij u in de buurt zoals losliggende tegels, defecte straatverlichting, etc.. U kunt hier ook de stadsdeelgids / gemeentegids aanvragen. Deze gids bevat veel handige informatie en adressen.

\* Wijzigingen voorbehouden



S&V-091026-01