



Seguretat

03

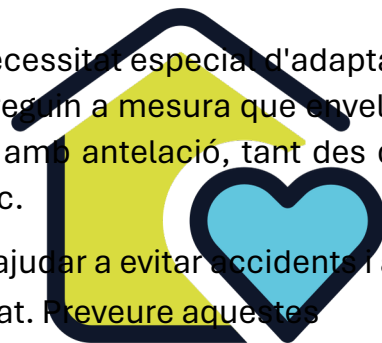
Adaptació de la llar

És important tenir present que, encara que avui no tinguem cap necessitat especial d'adaptar la nostra llar, és probable que n'apareguin a mesura que envellim. Per això, és fonamental planificar amb antelació, tant des d'un punt de vista pràctic com econòmic.

Adaptar la llar amb temps ens pot ajudar a evitar accidents i a viure amb més seguretat i comoditat. Preveure aquestes modificacions, econòmicament i logísticament, és una inversió que ens permetrà gaudir d'una llar adaptada a les nostres necessitats futures.

Si vivim en zones més aïllades, amb pocs serveis propers o sense transport públic, pot ser una bona idea plantejar apropar-nos a nuclis urbans amb serveis més accessibles a mesura que ens fem més grans o si apareixen dificultats de mobilitat. Viure en un lloc on tinguem a prop el que necessitem pot facilitar molt el dia a dia i oferir-nos més comoditat i tranquil·litat.

Aquí tens algunes recomanacions senzilles per fer de la teva llar un lloc més segur:



- Sòls: Revisa que els sòls estiguin lliures d'irregularitats. Fixa les catifes amb elements antilliscants i mantingues les zones de pas lliures d'obstacles com cables, mobles o objectes decoratius.
- Il·luminació: Instal·la una il·luminació adequada, sobretot en passadissos i banys. Utilitza llums de nit o adhesius fotoluminescents per moments de foscor.
- Mobiliari: Utilitza cadires i sofàs amb reposabraços per facilitar els moviments i evita els mobles massa baixos que dificultin aixecar-se.
- Electricitat: No sobrecarreguis els endolls. Fes servir regletes homologades i comprova periòdicament que el diferencial funcioni correctament.
- Aigua i calefacció: Assegura't que la clau de pas de l'aigua sigui de fàcil accés i evita l'ús de combustibles perillosos, com brasers o estufes de llenya, per evitar riscos d'incendi o intoxicació.
- Bany: Substitueix la banyera per una dutxa, i instal·la agafadors i elements antilliscants per evitar caigudes.
- Cuina: Mantén la ventilació en les zones de gas i assegura't que no hi hagi objectes inflamables propers als fogons.

Seguretat contra delictes

Actualment, els delictes poden adoptar diverses formes, des d'estafes personals o tecnològiques fins a robatoris o ocupacions de la llar. Aquestes són problemàtiques socials que afecten tota la població i no de forma diferent a les persones grans. Tot i així, és important prendre consciència d'aquestes amenaces i adoptar mesures de protecció per evitar caure en enganys o situacions desagradables. A continuació es detallen algunes recomanacions per prevenir els delictes més comuns que poden afectar-nos, tant a través d'internet com a la nostra pròpia llar.

Prevenició d'estafes tecnològiques

Les estafes a través d'internet han augmentat de manera considerable, i és fonamental estar alerta i protegir-nos adequadament. Aquests són alguns consells per evitar caure en enganys digitals:



- **Utilitza contrasenyes segures:** Les contrasenyes han de contenir una combinació de lletres, números i altres caràcters especials. Canvia-les periòdicament per augmentar la seguretat.
- **Adquireix un bon antivirus:** Un producte antivirus de qualitat és essencial per protegir el teu sistema. Assegura't que estigui actualitzat i realitza escanejos regulars per detectar possibles amenaces.
- **Fes còpies de seguretat periòdiques:** Realitzar còpies de seguretat de la informació important pot evitar pèrdues de dades en cas d'atacs o problemes tècnics.
- **No comparteixis dades personals:** Mai no ofereixis dades personals en línia, a menys que estiguis absolutament segur/a que es tracta d'un lloc de confiança. Evita proporcionar informació sensible en webs o plataformes dubtoses.
- **Compres per internet:** Quan facis compres en línia, assegura't que estàs a la pàgina oficial de la botiga. Revisa la URL per verificar que és autèntica i afegeix sempre "pàgina oficial" a les teves cerques si tens dubtes.

Estafes domèstiques

Desconfia de visites no programades de suposats tècnics de companyies. Demana sempre acreditació i contacta directament amb l'empresa per verificar la informació.



Protecció de la llar mentre estàs fora Els robatoris o

ocupacions il·legals també són una preocupació quan estem fora de casa durant un període de temps. Prendre algunes mesures senzilles pot ajudar a dissuadir possibles intrusos:

- Demana a algú que et reculli el correu: Si surts uns dies, evita que s'acumulin cartes a la bústia, ja que això pot indicar que la casa està desocupada.
- Dona senyals de vida: Utilitza dispositius domòtics per encendre i apagar els llums de tant en tant, i, si pots, demana a un familiar o veí de confiança que pugui apujar o abaixar les persianes i vigilar si es detecta alguna activitat sospitosa al voltant de la casa.

Autoprotecció contra el maltractament

L'edat que tens no determina que puguis o no prendre decisions sobre la teva salut, la teva vida o el teu patrimoni. Si detectes que tu mateix/a o alguna persona coneguda no està rebent un bon tracte per part de familiars, persones cuidadores, etc., si us plau posa-ho en coneixement del teu centre d'atenció primària, serveis socials del teu municipi, policia local o mossos d'esquadra.

Seguretat contra vendes agressives

Les persones jubilades sovint són l'objectiu de tècniques de venda agressiva, especialment per productes bancaris o serveis i productes que realment no necessiten. És important estar alerta per no deixar-se portar per ofertes que no són realment beneficioses per a nosaltres.

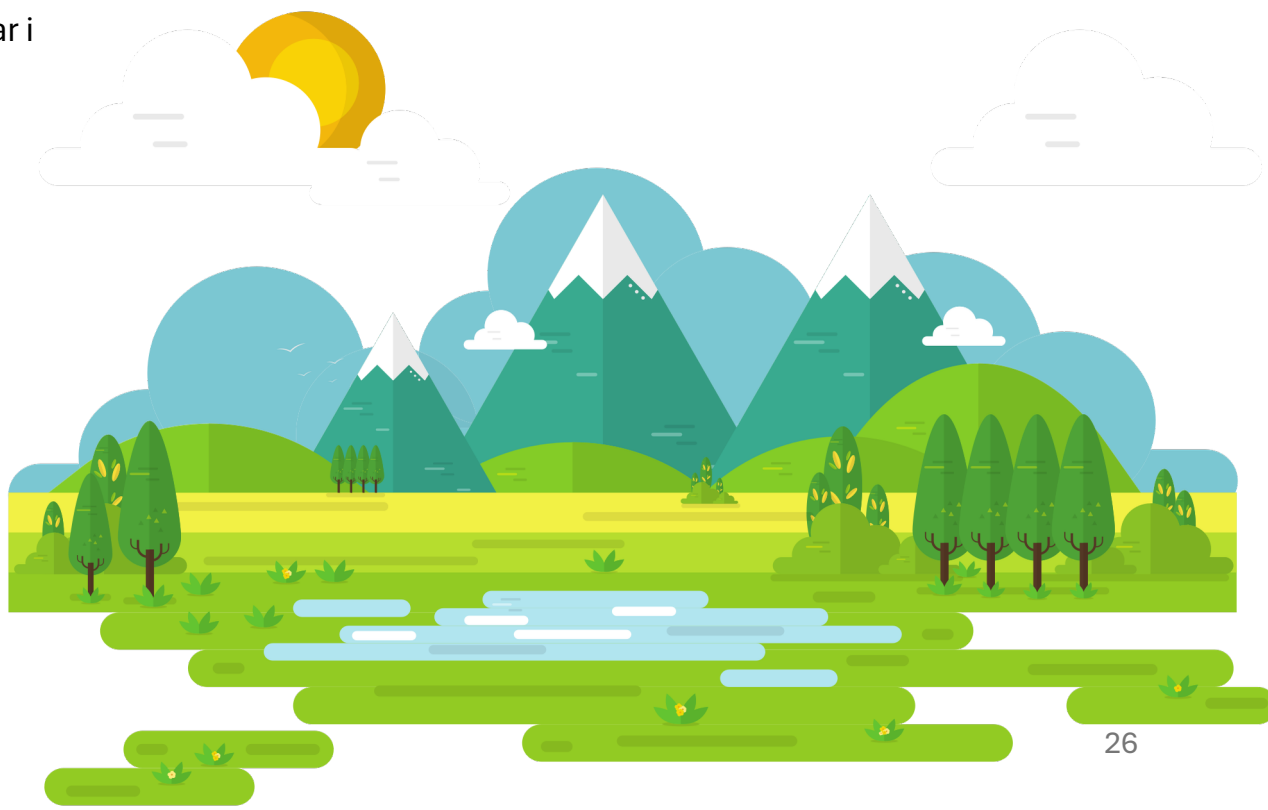
- Abans de prendre decisions importants, pensa-hi:

Si et proposen una inversió o compra important, no et precipitis. Recull tota la informació escrita, llegeix-la amb calma i valora els pros i contres. Parla'n amb persones de confiança abans de prendre una decisió.

Seguretat a la natura

Fer excursions pot ser molt gratificant, però assegura't de prendre mesures bàsiques:

- Acompanyament: Sempre que sigui possible, surt acompanyat.
- Localització: Activa el localitzador del mòbil i utilitza aplicacions per compartir la teva ubicació amb algú de confiança.
- Material adequat: Porta aigua, menjar i equipament adaptat a l'activitat.





Més informació:

Aquestes són les guies i referències en les que ens hem basat per escriure aquest capítol i que poden ajudar-te a ampliar informació:

- Manual de preparación a la jubilación positiva. Alejandra Chulián. Mar Garrido. Fundación Desarrollo y Asistencia
- Guia para una jubilación satisfactoria. Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.
- 20 consejos para viajar con Seguridad. Asepeyo
- Campaña de concienciación para adaptar tu casa. Países Bajos.

