



Soziales

SICHER WOHNEN, BESSER LEBEN –
Ein Überblick

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (Sozialministerium)

Adresse: Stubenring 1, 1010 Wien

Leicht-Lesen Übersetzung (Verständlichkeitsstufe B1): Capito

Titelbild: © istockphoto.com/bmask

Verlags- und Herstellungsort: Wien

Druck: Sozialministerium

Stand: August 2016

ISBN: 978-3-85010-438-8

Alle Rechte vorbehalten: Jede Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z.B. Internet oder CD-Rom.

Kostenlos zu beziehen über das Broschürenservice des Sozialministeriums unter www.sozialministerium.at/broschuerenservice

INHALTSVERZEICHNIS

Sicher wohnen, besser leben	5
Sorgen Sie jetzt für Sicherheit	6
Ältere Menschen und die Sturzgefahr	7
Haben Sie ein Sturzrisiko?	7
Was ist ein Sturz?	7
Einfluss auf das Sturzrisiko	8
Lebensstil	8
Medikamente	9
Schwindel und Unsicherheit beim Gehen	10
Knochen und Muskeln	10
Füße und Schuhe	11
Bewegungseinschränkung und Hilfsmittel	12
Sicherheit in der Wohnung	14
Eingangsbereich, Vorzimmer	14
Küche	16
WC und Bad	18
Schlafzimmer	20
Wohnzimmer	22
Rund um die Wohnung	23
Beratung und Information	25
Finanzielle Unterstützung für praktische Hilfsprodukte	25
ADRESSEN	26

SICHER WOHNEN, BESSER LEBEN

Die meisten Unfälle passieren zu Hause!

Schon ein kleiner “Ausrutscher“ kann schlimme Folgen haben:
Was Sie über Unfälle wissen müssen und wie sie Unfälle vermeiden können.

Vor allem für ältere Menschen kann das Leben in der eigenen Wohnung gefährlicher sein als sie denken.

Jedes Jahr sterben mehr Menschen durch Unfälle im Haushalt als bei Autounfällen. Ältere Menschen haben das größte Risiko sich bei Unfällen im Haushalt zu verletzen. Der häufigste Grund für Unfälle ist der Sturz. Die meisten Verletzungen von Menschen über 60 Jahre entstehen durch einfache Stürze.

Stürze haben oft ganz einfache Ursachen, zum Beispiel stolpern, unsichere, ausgetretene Schuhe, Unachtsamkeit oder riskante Bewegungen.

Das Sturzrisiko wird mit dem Alter größer. Ältere Menschen reagieren oft langsamer oder sehen und hören schlechter. Auch das Gefühl für Gleichgewicht wird schlechter. Kleinigkeiten, die nie ein Problem waren, werden zu „Fallen“, zum Beispiel frei herumliegende Kabel oder Teppiche.

Außerdem leben immer mehr ältere Menschen alleine. Viele wollen nicht wegen jeder Kleinigkeit um Hilfe bitten. Es kommt oft zu gefährlichen Situationen, wenn ältere Menschen Bewegungen machen, für die der Körper nicht mehr fit genug ist, wie zum Beispiel zum Wechseln einer Glühbirne auf einen Sessel steigen.



© grigvovan / fotolia

Ausrutschen oder stürzen kann schlimme Folgen haben. Bei älteren Menschen werden die Knochen brüchiger und brechen leichter. Oft reicht schon ein einfacher Sturz und ein großer Knochen bricht. Jeder 6. Sturz führt zu einer schweren Verletzung. Nach so einer Verletzung ist ungefähr die Hälfte der Betroffenen nicht mehr so beweglich wie davor. Dadurch wird das Leben in der eigenen Wohnung schwieriger. Manchmal können ältere Menschen nach einer Verletzung überhaupt nicht mehr alleine leben.



© Sozialministerium - Bruno Engelbrecht

Große Studien haben gezeigt, dass man ungefähr ein Viertel der Verletzungen vermeiden könnte, wenn man diese Fallen entfernen würde. Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen, Fallen zu erkennen. Machen Sie Ihren Haushalt sicherer!

Sorgen Sie jetzt für Sicherheit

Passen Sie Ihre Wohnung **jetzt** an. Entfernen Sie Fallen **jetzt**. Verschieben Sie das nicht auf später! Es gibt außerdem viele kleine Hilfen, die Sie im Alltag unterstützen.

Es gibt viele Anlässe, Ihre Wohnung an Ihre Bedürfnisse anzupassen:

- Umbauten (zum Beispiel, wenn Ihre Kinder ausziehen)
- Renovierung von Wohnräumen oder Badezimmern
- Anpassung einer Wohnung für die Pflege oder Betreuung von Verwandten
- Achten Sie schon bei einem Neubau darauf: Was für ältere Menschen wichtig und gut ist, ist auch für jüngere Menschen angenehm.

ÄLTERE MENSCHEN UND DIE STURZGEFAHR

Haben Sie ein Sturzrisiko?

Testen Sie sich selbst:

- Können Sie 30 Sekunden lang mit geschlossenen Beinen stehen?
Können Sie das auch mit geschlossenen Augen?
- Können Sie einige Meter gehen, wenn Sie die Ferse eines Fußes genau vor die Zehenspitze des andern setzen?
- Setzen Sie sich auf einen Sessel und verschränken Sie die Arme vor dem Körper. Können Sie 5-mal hintereinander ohne Hilfe aufstehen?

Wenn Sie bei einer dieser Übungen Schwierigkeiten haben, besprechen Sie das mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Auch wenn Sie sich beim Gehen immer wieder an Möbelstücken festhalten, weil Sie Angst vor einem Sturz haben, reden Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Überprüfen Sie Ihr Gehverhalten:

- Bleiben Sie stehen, wenn Sie mit jemandem sprechen, der neben Ihnen geht?
- Werden Sie unsicher, wenn Sie 2 Dinge gleichzeitig machen sollen?
- Gehen Sie langsamer als früher?
- Ist es schwierig für Sie, bei der Grünphase einer Ampel über die Straße zu kommen?

Wenn Sie diese Fragen mit Ja beantworten, besprechen Sie das mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Was ist ein Sturz?

- Wenn Sie plötzlich und unerwartet hinfallen und den Sturz nicht abfangen können
- Wenn Sie von einem Sessel oder vom Bett zu Boden fallen

Wenn sie niedergestoßen werden, gilt das im medizinischen Sinn **nicht** als Sturz. Auch wenn Sie ohnmächtig werden, gilt das nicht direkt als Sturz. Aber in diesem Fall sollten Sie auf jeden Fall mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt reden.

Das Sturzrisiko wird größer, je älter ein Mensch wird. Auch die Zahl der Stürze steigt mit dem Alter. Jede dritte Frau über 80 wird mindestens einmal im Jahr stürzen. Stürze und ihre Folgen sind die sechsthäufigste Todesursache!

Ein Sturz kann das erste Zeichen für eine Krankheit sein. Oder ein Zeichen für eine Veränderung, die mit dem Alter zu tun hat. Wenn Sie stürzen und nicht wissen warum, besprechen Sie das mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Auch wenn Sie sich diesmal bei einem Sturz nicht verletzt haben, können Sie wieder stürzen. Ein Sturz ist das größte Risiko für einen weiteren Sturz!

Einfluss auf das Sturzrisiko

Es gibt verschieden Gründe für ein höheres Sturzrisiko. Sie können aber durch Ihr Verhalten ein **geringeres Sturzrisiko** erreichen.

Lebensstil

- Machen Sie viel **Bewegung**. Das Training von Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht verbessert Ihre Sicherheit beim Stehen und Gehen. Es gibt viele Möglichkeiten für dieses Training, zum Beispiel tanzen oder Gartenarbeit.

Sie können mit diesem Training immer beginnen. Auch, wenn Sie eine Gehhilfe brauchen.

Ihre Gehgeschwindigkeit ist ein guter Hinweis, wie selbstständig Sie außer Haus sind. Wenn Sie mehr als 0,7 Meter in der Sekunde schaffen, können Sie während einer Grünphase über die Straße gehen.

- Achten Sie auf die richtige **Ernährung**, sie ist wichtig für Knochen und Muskeln. Besonders wichtig sind Eiweiß, Calcium und Vitamine. Vor allem Vitamin D ist wichtig für Ihre Knochen.

Trinken Sie das ganze Jahr über genug Flüssigkeit! Das ist vor allem während der warmen Jahreszeit wichtig. Flüssigkeit und auch Salze unterstützen den Kreislauf.

Rauchen, viel Kaffee und Schokolade sind schlecht für die Knochen. Wenn Sie mehr als ein Glas Wein am Tag trinken, gehen Sie unsicherer.

- Achten Sie auf das **richtige Gewicht**. Im Alter verändert sich bei den meisten Menschen das Körpergewicht kaum. Aber zu wenig Gewicht ist genauso ungesund wie Übergewicht. Übergewicht ist schlecht für die Gelenke. Die Folge sind Schmerzen bei Bewegungen.

Achten Sie aber auch darauf, dass Sie nicht ohne Absicht Gewicht verlieren. Wenn Sie im letzten Jahr ohne Absicht mehr als 5 Kilo abgenommen haben, besprechen Sie das mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Wenn Sie im Alter Gewicht verlieren, verlieren Sie fast immer auch Muskelmasse.

Medikamente

Wenn Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Medikamente verschreibt, hat das einen Grund. Wenn Sie mehrere Medikamente gleichzeitig nehmen, kann es öfter zu Nebenwirkungen kommen. Verschiedene Medikamente, die miteinander eingenommen werden, können unerwünschte Wirkungen haben. Vor allem Schlafmittel, Beruhigungsmittel, Schmerzmittel, blutdrucksenkende Mittel oder entwässernde Mittel können das Sturzrisiko erhöhen.

Wenn Sie Magensäureblocker nehmen, nimmt Ihr Körper möglicherweise zu wenig Calcium auf. Dadurch steigt das Risiko für Osteoporose. Durch Osteoporose werden Ihre Knochen brüchig und brechen schon bei einfachen Stürzen.

Reden Sie auf jeden Fall mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, bevor Sie rezeptfreie Mittel aus der Apotheke oder Drogerie nehmen.

Lassen Sie Medikamente nicht einfach weg! Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob Sie Ihre Medikamente noch brauchen.



© Syda Productions / fotolia

Schwindel und Unsicherheit beim Gehen

Ältere Menschen verwenden oft das Wort „Schwindel“, wenn sie ein allgemein unsicheres Gefühl haben. Dafür kann es viele Gründe geben:

- Sie haben zu wenig getrunken, vor allem bei Hitze
- Ihr Herz schlägt unregelmäßig
- Ihr Blutdruck ist zu niedrig oder zu hoch
- Durchblutungsstörungen
- neurologische Erkrankungen
- Ihre Brille passt nicht mehr
- Ihr Gehör ist schlechter geworden
- Veränderungen im Innenohr
- Verspannungen im Nacken oder im Schulterbereich
- Angstgefühle oder Depressionen

Je genauer Sie Ihr Schwindelgefühl beschreiben, desto leichter kann die Ärztin oder der Arzt den Grund dafür finden. Sie können dann besser behandelt werden.

Knochen und Muskeln

Osteoporose ist eine Krankheit, bei der Ihre Knochen brüchig werden.

Arthrose ist eine Abnutzung der Gelenke. Dadurch kommt es zu Einschränkungen bei der Bewegung.

Sarkopenie ist eine Abnahme der Muskelmasse. Betroffene Personen haben dadurch weniger Kraft.

Diese Erkrankungen können dazu führen, dass Sie unsicher gehen. Dadurch erhöht sich die Sturzgefahr. Deshalb sind regelmäßige Bewegung, Kräftigung und Dehnung wichtig. Dadurch erhalten Sie Kraft und Beweglichkeit.

Das Schlagwort ist: **use it or lose it**. Das bedeutet, verwenden Sie Ihre Muskeln und Ihren Bewegungsapparat oder Sie verlieren sie.

Nehmen Sie es **ernst**, wenn Sie stürzen oder beinahe stürzen! Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, was Ihr persönliches Risiko ist und wie Sie Stürzen vorbeugen können.

Füße und Schuhe

Die Füße verändern sich, wenn man älter wird. Achten Sie gut auf die Pflege Ihrer Füße. Wenn Sie selbst nicht an Ihre Füße gelangen, gehen Sie zur Fußpflege oder bitten Sie jemanden aus Ihrem Umfeld um Hilfe. Die Person muss sich mit Fußpflege auskennen!

Die Fußpflege ist wichtig, damit Sie nicht Bewegung vermeiden, weil Sie Schmerzen haben.

Wenn Sie Kribbeln in den Füßen spüren oder das Gefühl haben, dass Sie auf Watte gehen, sind wahrscheinlich empfindliche Nerven geschädigt. Das nennt man **Polyneuropathie**. Sprechen Sie in dem Fall mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt!

Achten Sie bei Schuhen auf Folgendes:

- Achten Sie auf bequeme und feste Schuhe.
- Einlagen können den Fuß unterstützen.
- Kaufen Sie Schuhe mit Klettverschlüssen. Klettverschlüsse können Sie leicht öffnen und schließen. Sie können die Schuhe leicht weiter machen, wenn Ihre Füße anschwellen.
- Tragen Sie im Alltag **flache** Absätze. Bei besonderen Ereignissen dürfen Sie aber weiter hohe Absätze tragen.



© Sozialministerium - Bruno Engelbrecht

Bewegungseinschränkung und Hilfsmittel

Ungefähr ein Viertel der Menschen über 60 Jahre leidet unter Bewegungseinschränkungen, die im höheren Alter noch zunehmen. Diese Bewegungseinschränkungen führen zu unsicherem Gehen. Dadurch wird das Sturzrisiko höher.

Es gibt viele Gründe dafür, wenn ein Mensch unsicher geht und Angst vor Stürzen hat. Wir bekommen beim Gehen viele Informationen von unserem Körper:

- über unsere Augen
- über das Gehör
- über das Gleichgewichtsorgan
- über Sinnesorgane, die uns sagen, welche Stellung unser Körper im Raum hat
- über die Fußsohlen
- und noch viele mehr

Wenn eine von diesen Informationen ausfällt, können das die anderen noch ausgleichen. Aber wenn mehrere ausfallen, bekommen wir weniger Informationen und gehen immer unsicherer.

Wenn das passiert, suchen viele Menschen beim Gehen unwillkürlich nach Halt. Viele gehen an der Wand entlang oder suchen ein Geländer oder halten sich an Möbelstücken fest. Aber leider sind diese Gegenstände nicht immer stabil. Zum Beispiel bleiben kleinere Möbelstücke oft nicht stehen, wenn sich ein Mensch daran abstützt. Sie fallen um und der Mensch stürzt.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie sich beim Gehen unsicher fühlen oder immer wieder nach Halt suchen. Manche Veränderungen oder Krankheiten können gut behandelt werden!

Aber auch eine Gehhilfe kann Sicherheit bringen. Welche Gehhilfe Sie brauchen, hängt von vielen Faktoren ab:

- Welche Veränderungen gibt es in Ihrem Körper?
Welche Fähigkeiten haben Sie, was können Sie nicht mehr?
- Wie sieht Ihre Wohnung aus? Wie breit sind die Türen? Gibt es Stufen?
Wie bewegen Sie sich in der Wohnung?

- Wie beweglich sind Sie? Sind Sie nur in der Wohnung oder gehen Sie auch auf die Straße? Gehen Sie selbstständig einkaufen? Wollen oder müssen Sie Dinge transportieren?
- Wollen Sie Ihre Gehhilfe im Auto mitnehmen? Dann muss man sie zusammenklappen können.

Bei vielen Menschen verändert sich der Körper von Tag zu Tag. Außerdem ist die Sicherheit in der Nacht meistens schlechter als am Tag. Manche Menschen brauchen deshalb mehrere verschiedene Gehhilfen.

Es gibt zum Beispiel Gehstock, Krücken, Rollmobil oder Rollator. Diese gibt es mit fixen oder schwenkbaren Rädern, mit Vollgummireifen oder mit Luftreifen. Rollmobile haben meistens Handbremsen. Fast alle sind höhenverstellbar. Sie können sie an Ihre Körpergröße anpassen. Rollatoren und Rollmobile gibt es in verschiedenen Breiten. Es gibt meistens auch Lösungen für sehr schmale Türen.



© Sozialministerium - Bruno Engelbrecht

Gehhilfen müssen regelmäßig gewartet werden wie ein Auto. Bei **Krücken** und bei einem **Gehstock** müssen Sie immer wieder das Profil des Gummistoppels kontrollieren. Wenn er abgenutzt ist, rutscht er leichter weg. Das gilt vor allem für glatte oder feuchte Oberflächen. Wenn Sie im Winter ausgehen möchten, verwenden Sie immer **Spikes**. Das sind Metallkrallen, die Sie leicht am Stock oder an den Krücken befestigen können. Spikes verbessern den Halt auf Schnee und Eis.

Auch bei **Rollatoren** müssen Sie die Gummistöpsel **einmal im Jahr** kontrollieren. Die Räder sollen sicher gleiten. Kontrollieren Sie, ob an den Rädern Schmutzreste sind. Schmutz kann das Drehen der Räder blockieren.

Bei **Rollmobilen** müssen Sie mindestens einmal im Jahr die Reifen und die Bremsen kontrollieren. Das ist vor allem wichtig, wenn Sie das Gerät auch auf der Straße benutzen wollen. Wenn es bergab geht, sind Bremsen sehr wichtig, damit Sie nicht zu schnell werden.

SICHERHEIT IN DER WOHNUNG

Durch einfache Veränderungen in der Wohnung können ein Viertel der Stürze von Menschen über 60 verhindert werden.

Denken Sie an Ihre eigene Wohnung: Sind Sie schon einmal gestolpert? Wenn ja, wo? Überlegen Sie, wo es in Ihrer Wohnung „Fallen“ gibt.

Eingangsbereich, Vorzimmer

Ordnung macht sicher!

Das Vorzimmer wird oft genutzt, um die Wohnung zu verlassen oder zu betreten, aber auch als Verkehrsfläche.

Im Vorzimmer stellt man Einkäufe oder Einkaufswagen ab und legt Kleidung ab. Man zieht die Schuhe aus und an, man stellt Regenschirme und Stöcke ab und so weiter.

Man kann über alle abgelegten Gegenstände stolpern. Vorzimmer sind oft klein und haben zu wenige Abstellflächen. Deshalb muss es fixe Plätze für die Dinge geben, die Sie regelmäßig verwenden.

So können Sie Unfälle im **Vorzimmer** vermeiden:

- Genug Licht! Der Lichtschalter sollte gleich neben der Eingangstüre sein. Bei größeren Vorzimmern ist ein zweiter Lichtschalter bei der zweiten Tür wichtig.
- Noch besser ist ein Bewegungssensor. Das Licht geht an, wenn Sie den Raum betreten, und geht wieder aus, wenn sich im Raum nichts mehr bewegt.
- Es darf keine losen Teppiche oder Fußabstreifer geben. Entfernen Sie diese oder kleben Sie sie mit Doppelklebeband am Boden fest.
- Verwenden Sie einen stabilen Sessel, damit Sie Schuhe **sitzend** an- und ausziehen können.
- Es sollte einen Platz für einen langen Schuhlöffel geben.
- Verwenden Sie einen Schirmständer, in dem Ihr Stock sicher stehen kann, während Sie die Schuhe anziehen oder ausziehen.
- Verwenden Sie stabile Garderobehaken für Mäntel und Jacken. Kleiderständer können leicht kippen und Sie mitreißen.
- Es sollte einen Abstellplatz für Taschen, Hüte und so weiter geben.
- Verwenden Sie für Schlüssel einen fixen Platz.
- Das Sehloch oder der Spion in der Tür sollte in Augenhöhe sein. Sonst müssen Sie sich bücken, wenn Sie wissen wollen, wer vor der Tür steht.
- Lassen Sie ein Sicherheitsschloss einbauen, das man notfalls auch von außen öffnen kann. Dann können Hilfspersonen in die Wohnung kommen, falls Sie stürzen und sich nicht bewegen können.



© Sozialministerium - Bruno Engelbrecht

Küche

In vielen Wohnungen ist die Küche der Raum, der am meisten verwendet wird. Sie ist Aufenthaltsraum, Ort für Gespräche, Arbeitsraum und Lebensmittelpunkt.

In der Küche wird gekocht, geputzt und abgewaschen. Außerdem werden viele Geräte verwendet. Zum Beispiel die Brotschneidemaschine oder das Backrohr. Es ist deshalb kein Wunder, dass in der Küche die meisten Unfälle passieren.

Wenn Küchenutensilien schwer erreichbar sind, macht das die Arbeit schwierig und gefährlich.

So können Sie Unfälle in der **Küche** vermeiden:

- Achten Sie auf stabile Küchenmöbel. Es muss genug Arbeitsflächen geben.
- Die Arbeitsfläche zwischen Herd und Abwasch muss groß genug sein. So können Sie volle Töpfe leicht verschieben und heiße Flüssigkeiten leicht abgießen.
- Die Armatur sollte ein Einhandmischer sein, also ein Wasserhahn, den man mit einem Hebel bedienen kann. Wichtig ist auch ein herausziehbarer Schlauch. Das macht das Reinigen leichter.
- Wenigstens ein Arbeitsplatz in der Küche sollte für einen Rollstuhl unterfahrbar sein oder arbeiten im Sitzen ermöglichen.
- Der Boden sollte rutschfest und leicht zu reinigen sein.
- Alle Arbeitsbereiche müssen gut beleuchtet sein.
- Es muss genug Steckdosen geben, damit nicht überall Kabel herumliegen. Bei jeder Arbeitsfläche sollte es mindestens 2 Steckdosen geben. Zum Stromsparen können Sie Steckdosen mit einem Kippschalter verwenden.
- Bauen Sie Kühlschrank, Geschirrspüler und Backrohr etwas höher ein. Dadurch schonen Sie Ihren Rücken.

- Passen Sie die Arbeitshöhe an Ihre Körpergröße an. Wenn Sie länger vorgebeugt stehen, kann das zu Rückenschmerzen führen. Rückenschmerzen führen dazu, dass Sie unsicher stehen und leichter stürzen.
- Verwenden Sie ein Backrohr zum Herausziehen. Dann gibt es beim Backen oder Braten keine Brandwunden.
- Verwenden Sie einen Mikrowellenherd. Damit können Sie kleine Mahlzeiten rasch aufwärmen und müssen nicht Herd oder Backrohr verwenden.
- Alle beweglichen Geräte brauchen einen festen Platz. Zum Beispiel Kaffeemaschine, Wasserkocher oder Brotschneidemaschine.
- Bewahren Sie selten verwendete Geräte, wie einen Standmixer, gut zugänglich auf. Zum Beispiel auf einem Ausziehbrett. Bewahren Sie schwere Geräte nicht über Augenhöhe auf. Sie könnten herunterfallen und Sie verletzen.
- Verwenden Sie Reinigungsgeräte mit einem langen Stiel. Zum Beispiel Besen und Schaufel. Dadurch müssen Sie sich weniger bücken und vorneigen.
- Lagern Sie Lebensmittel, Küchenutensilien und Putzmittel gut übersichtlich.
- In Ihrer Küche sollte es Warnsignale geben, falls Sie vergessen, den Herd abzdrehen oder der Kühlschrank zu lange offen ist.



© istockphoto.com/bmask

WC und Bad

Im Badezimmer und WC ist sicherer Halt sehr wichtig. Es gibt in diesen Räumen viele Risiken für Unfälle. Zum Beispiel glatte Fliesen, feuchter Boden, Staffeln beim Einstieg in die Dusche, zu wenige Ablagen, zu wenig Licht oder schlechte Belüftung. Vor allem das Einsteigen und Austeigen aus der Dusche oder Badewanne mit nassen Füßen ist gefährlich.



© rilueda / fotolia

So können Sie Unfälle im **WC** und im **Bad** vermeiden:

- Rutschfeste Fliesen, die nicht spiegeln und blenden
- Es darf keine rutschenden Teppiche oder Vorleger geben. Verwenden Sie nur rutschfeste Unterlagen.
- Die Dusche sollte groß genug sein. Der Einstieg sollte auf gleicher Ebene mit dem restlichen Badezimmerboden sein. Es sollte beim Einstieg keine Staffeln geben. Das Wasser muss gut und schnell abfließen.

- Bringen Sie im WC und im Bad Haltegriffe an. Zum Beispiel in der Dusche, bei der Badewanne oder beim WC. Es sind auch Haltegriffe beim Waschbecken möglich.
- Haltegriffe helfen beim Aufstehen. Dadurch haben Sie mehr Sicherheit. Vor allem bei der Badewanne sind Haltegriffe wichtig. Als Übergangslösung oder für Reisen gibt es auch Haltegriffe, die Sie anbringen und wieder entfernen können. Mit diesen Modellen können Sie auch ausprobieren, wo Sie fixe Griffe am liebsten anbringen würden.

Haltegriffe sollten eine andere Farbe als die Wand oder die Duschkabine haben. Mit dem Alter sieht man Farben schlechter und kann andersfarbige Haltegriffe besser erkennen.

Wenn Sie an Ihre Wände keine Haltegriffe anbringen können, können Sie für das WC auch ein bewegliches Gestell benutzen. Das können Sie einfach über die Toilette stellen.

- Verwenden Sie in der Dusche rutschfeste Fliesen oder eine rutschfeste Matte. Verwenden Sie einen Duschhocker oder einen fix befestigten Duschsessel, wenn Sie dadurch sicherer duschen.
- Die Dusche sollte **Duschwände** und keinen Duschvorhang haben.
- In der Dusche sollte es Ablagen für Seife, Duschgel, Shampoo und so weiter geben.
- Es sollte gut erreichbare Halterungen für Handtücher und Badetücher geben.
- Das Waschbecken muss unterfahrbar sein. Dann können Sie sich auch im Sitzen waschen.
- Der Spiegel sollte bis zum Waschbecken reichen, dann können Sie sich auch im Sitzen sehen.
- Steckdosen sollten gut erreichbar sein. Sie sollten in 85 bis 90 Zentimeter Höhe angebracht werden. Steckdosen im Badezimmer müssen eine spritzsichere Abdeckung haben.

- Die Sitzhöhe des WC sollte hoch genug sein. Bei ungefähr 50 Zentimeter können Sie leichter aufstehen und trotzdem die Füße noch gut abstellen.
- Die Lichtschalter sollten gleich bei der Türe sein. Gut sind auch Bewegungsmelder. Das Licht geht an, wenn Sie den Raum betreten, und geht wieder aus, wenn sich im Raum nichts mehr bewegt.
- Alle Türen müssen nach außen aufgehen. Auch die Duschtüre. Sonst könnten Sie die Türe blockieren, wenn Sie stürzen und vor der Türe liegen bleiben. In dem Fall können Hilfspersonen nicht in den Raum.
- Die Türen von Badezimmer und WC sollte man auch von außen und ohne Schlüssel aufsperrern können.
- Wenn Sie sehr kleine Räume haben, können Sie Bad und WC auch zusammen in einen Raum legen.
- Der Wäschekorb sollte stabil und leicht zu entleeren sein.
- Stellen Sie die Waschmaschine auf einen Sockel. Dann steht sie höher und Sie können Sie leichter befüllen und entleeren.

Es gibt viele Hilfsmittel, die WC und Badezimmer sicherer machen. Zum Beispiel Erhöhungen für den Toilettensitz, Badewannensitze oder ein Badewannenbrett. Fragen Sie Fachleute um Rat. Zum Beispiel Bandagistinnen oder Bandagisten.

Schlafzimmer

Im Schlafzimmer soll es besonders gemütlich sein. Aber rutschige Bettvorleger und zu dunkle Beleuchtung sind ein Sturzrisiko. Wenn das Bett zu niedrig ist oder die Matratze zu weich ist, stehen Sie schwerer vom Bett auf.

So können Sie Unfälle im **Schlafzimmer** vermeiden:

- Das Bett sollte zwischen 46 und 50 Zentimeter hoch sein.
- Die Matratze darf nicht zu weich sein. Wenn Sie beim Aufsetzen einsinken, stehen Sie schwerer auf.

- Verwenden Sie einen stabilen Nachttisch für Brille, Handy und so weiter. Hier kann auch Platz für eine **Notrufeinrichtung** sein.
- Ein **Nachtlicht** muss vom Bett aus gut erreichbar sein. Dann können Sie leicht Licht machen, wenn Sie in der Nacht aufstehen müssen. Wenn Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner nicht stören wollen, verwenden Sie ein kleines Nachtlicht, das Sie in die Steckdose stecken.
- Wenn Sie alleine leben, kann ein Bewegungsmelder helfen, der automatisch Licht macht, wenn Sie aufstehen.
- Entfernen Sie kleine, rutschende Teppiche oder kleben Sie diese mit Doppelklebeband am Boden fest.
- Ihre Hausschuhe sollten gut erreichbar beim Bett stehen.
- Barfuß gehen ist auch gut. Oder verwenden Sie Socken mit rutschfesten Noppen.



© Sozialministerium - Bruno Engelbrecht

Wohnzimmer

Das Wohnzimmer ist nach der Küche der Raum, der am meisten benutzt wird. Hier wird ferngesehen, Musik gehört, gespielt, gebügelt und so weiter. Im Wohnzimmer sind deshalb oft viele Geräte. Viele Geräte heißt aber auch: viele Kabel. Oft liegen diese Kabel frei im Zimmer herum. Oft liegen Teppiche zum Verdecken auf den Kabeln. Wenn es kleine Teppiche sind, rutschen sie leicht. Bei großen Teppichen gibt es oft umgeschlagene Ecken. Das ist ein Sturzrisiko.

Gemütliche Sofas oder Sessel sind oft sehr weich. Dadurch fällt das Aufstehen schwer. Couchtische sind meistens sehr niedrig. Dadurch muss man sich stark vorbeugen, um etwas abzustellen.

So können Sie Unfälle im **Wohnzimmer** vermeiden:

- Alle Sitzmöbel sollten eine Sitzhöhe zwischen 46 und 50 Zentimetern haben.
- Stabile Armlehnen erleichtern das Aufstehen.
- Im Raum sollten genug Steckdosen sein. Dann müssen Sie keine Kabel durch den Raum legen.
- Wenn Sie keine neuen Steckdosen verlegen können, achten Sie darauf, dass man freiliegende Kabel gut sehen kann. Fixieren Sie die Kabel zum Beispiel mit Kabelschellen.
- Achten Sie auf eine gute Beleuchtung. Am besten eignet sich Deckenlicht. Wenn Sie Stehlampen verwenden, achten Sie auf möglichst kurze Kabel. Halten Sie sich auf keinen Fall an Stehlampen fest!
- Lichtschalter sollten neben der Tür in gut erreichbarer Höhe montiert sein. Es ist gefährlich, wenn Sie durch einen dunklen Raum gehen müssen, um Licht zu machen. Bei großen Räumen mit mehreren Türen sind Wechselschalter sinnvoll. Dann können Sie bei allen Türen das Licht einschalten und auch wieder ausschalten.
- Steigen Sie nicht auf Leitern. Es gibt Vorhangstangen, die Sie herunterlassen können. Das erleichtert das Abnehmen und Aufhängen der Vorhänge.

- Achten Sie darauf, dass die Wege durch den Raum breit genug sind. Wenn Sie einen Rollator oder ein Rollmobil verwenden, müssen die Wege breiter werden. Entfernen Sie jedenfalls die Teppiche. Sonst können Sie mit einem Rad hängen bleiben.



© Sozialministerium - Bruno Engelbrecht

Rund um die Wohnung

Beim Zugang zu Wohnung kann es viele Gefahren geben. In jungen Jahren sind diese meistens kein Problem und man bemerkt sie nicht. Aber wenn man älter wird, werden Sie plötzlich zu einer Falle. Zum Beispiel hohe Stufen ohne Geländer, schwere Haustüren, Lichtschalter im Inneren des Hauses, schlechte Beleuchtung, kleine Schrift bei den Namensschildern, schlecht montierte Stiegegeländer und so weiter. Wenn Sie solche Probleme haben, wenden Sie sich an die Hausverwaltung. Diese Probleme betreffen aber nicht nur ältere Menschen. Auch Familien mit Kinderwagen oder Menschen mit kleinen Einschränkungen tun sich damit schwer. Oft reicht schon ein Gipsbein, um zu erkennen, welche Hindernisse es überall in unserer Umgebung gibt.



So können Sie Unfälle **rund um die Wohnung** vermeiden:

- Der Zugang zum Haus sollte gut beleuchtet sein. Auch die Gegensprechanlage oder die Glocke sollten gut beleuchtet sein.
- Es sollte Bewegungsmelder geben, die den Eingangsbereich automatisch beleuchten.
- Lichtschalter, Glocke oder Gegensprechanlage sollten gut erreichbar sein. Die optimale Höhe ist zwischen 85 und 135 Zentimetern.
- Die Eingangstüren müssen breit genug sein. Man sollte auch mit einer Gehhilfe, einem Einkaufswagen oder einer Hilfsperson leicht eintreten können. Die Eingangstür sollte auch leicht offen fixiert werden können.
- Zwischen Eingangsbereich und Stiegenhaus sollte der Boden möglichst eben sein. Der Unterschied in der Bodenhöhe sollte nicht mehr als 2 Zentimeter sein. In älteren Häusern gibt es dort meistens ein paar Stufen. Dort muss es einen Handlauf geben. Manchmal gibt es Rampen. Aber diese sind oft zu steil, weil zu wenig Platz ist. In dem Fall kann ein Treppenlift helfen.

- Handläufe muss es an beiden Seiten der Stufen geben. Sie sollten 3 ½ bis 4 ½ Zentimeter Durchmesser haben und ungefähr 4 Zentimeter von der Wand entfernt sein. So kann man sie gut angreifen.
- Auch die Stufenhöhe ist wichtig. Wenn ein Haus schon steht, müssen Sie die Stufenhöhe meistens akzeptieren. Aber wenn Sie neu bauen oder umbauen, achten Sie darauf. Die beste Stufenhöhe ist 16 Zentimeter. Die Tiefe sollte 30 Zentimeter sein.
- Die erste und die letzte Stufe sollten farblich markiert sein. Dann können Sie sie nicht übersehen.
- Das Stiegenhaus sollte gut beleuchtet sein. Das Licht sollte aber nicht blenden.
- Bei den Treppenabsätzen und bei den Wohnungstüren muss es beleuchtete Lichtschalter geben.

BERATUNG UND INFORMATION

Finanzielle Unterstützung für praktische Hilfsprodukte

Es gibt im Handel viele praktische Hilfen, die für ältere Menschen Sicherheit bringen. Diese Hilfen erhöhen auch den Komfort in der Wohnung.

Zum Beispiel Stehhilfen, Sitzhilfen, Geräte zum Öffnen von Gläsern oder Greifzangen, mit denen man etwas vom Boden aufheben kann, ohne sich zu bücken.

Manche Hilfsprodukte können Sie auch über eine ärztliche Verordnung bekommen. Dafür können Sie finanzielle Unterstützung bekommen. Wie viel Sie bekommen, hängt von den Bestimmungen in den einzelnen Bundesländern und von den Bestimmungen Ihrer Krankenkasse ab.

Auf der Website des Sozialministeriums finden Sie eine Liste mit Hilfsmitteln für Menschen mit Behinderungen. Dort finden Sie auch Preise, Fotos und Angaben über die Lieferanten. Sie finden auch Links zu den Sozialversicherungen, wo Sie weitere Informationen über Hilfsmittel und Heilbehelfe bekommen.

Adresse: www.hilfsmittelinfo.gv.at

ADRESSEN

Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz

1010 Wien, Stubenring 1

BürgerInnenservice: +43 1 71100-86 22 86

Montag bis Freitag von 08.00 Uhr bis 16.00 Uhr

E-Mail: buergerservice@sozialministerium.at

Broschürens-service: +43 1 71100-86 25 25

E-Mail: broschuerenservice@sozialministerium.at

Sozialministeriumservice

Sozialministeriumservice-Zentrale

Babenbergerstraße 5

1010 Wien

Telefon: 01/588 31

Fax: 05 99 88-2131

E-Mail: post@sozialministeriumservice.at

SMS-Anfragen, speziell für gehörlose:

Telefon: 0664/85 74 917

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 08.00 Uhr bis 15.30 Uhr,

Freitag von 08.00 Uhr bis 14.30 Uhr

Beratungszeiten:

Montag bis Freitag von 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr

außerhalb nach Vereinbarung

Landesstelle Niederösterreich

Daniel-Gran-Straße 8/3. Stock

3100 St. Pölten

Telefon: 02742/31 22 24

Fax: 02742/31 22 24-76 55

E-Mail: post.niederoesterreich@sozialministeriumservice.at

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 08.00 Uhr bis 15.30 Uhr,

Freitag von 08.00 Uhr bis 14.30 Uhr

Beratungszeiten:

Montag bis Freitag von 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr

außerhalb nach Vereinbarung

Landesstelle Burgenland

Neusiedler Straße 46

7000 Eisenstadt

Telefon: 02682/64 046

Fax: 05 99 88-7412

E-Mail: post.burgenland@sozialministeriumservice.at

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 08.00 Uhr bis 15.30 Uhr,

Freitag von 08.00 Uhr bis 14.30 Uhr

Beratungszeiten:

Montag bis Freitag von 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr

außerhalb nach Vereinbarung

Landesstelle Kärnten

Kumpfgasse 23-25

9020 Klagenfurt

Telefon: 0463/5864-0

Fax: 05 99 88-5888

E-Mail: post.kaernten@sozialministeriumservice.at

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag

von 08.00 Uhr bis 15.30 Uhr,

Freitag von 08.00 Uhr bis 14.30 Uhr

Beratungszeiten:

Montag bis Freitag von 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr

außerhalb nach Vereinbarung

Landesstelle Oberösterreich

Gruberstraße 63

4021 Linz

Telefon: 0732/7604-0

Fax: 0732/7604-4400

E-Mail: post.oberoesterreich@sozialministeriumservice.at

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 08.00 Uhr bis 15.30 Uhr,

Freitag von 08.00 Uhr bis 14.30 Uhr

Beratungszeiten:

Montag bis Freitag von 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr

außerhalb nach Vereinbarung

Landesstelle Salzburg

Auerspergstraße 67a

5020 Salzburg

Telefon: 0662/88 983-0

Fax: 05 99 88-3499

E-Mail: post.salzburg@sozialministeriumservice.at

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 08.00 Uhr bis 15.30 Uhr,

Freitag von 08.00 Uhr bis 14.30 Uhr

Beratungszeiten:

Montag bis Freitag von 08.00 Uhr bis 12:00 Uhr

außerhalb nach Vereinbarung

Landesstelle Steiermark

Babenbergerstraße 35

8021 Graz

Telefon: 0316/7090

Fax: 05 99 88-6899

E-Mail: post.steiermark@sozialministeriumservice.at

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 08.00 Uhr bis 15.30 Uhr,

Freitag von 08.00 Uhr bis 14.30 Uhr

Beratungszeiten:

Montag bis Freitag von 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr

außerhalb nach Vereinbarung

Landesstelle Tirol

Herzog-Friedrich-Straße 3

6020 Innsbruck

Telefon: 0512/563 101

Fax: 05 99 88-7075

E-Mail: post.tirol@sozialministeriumservice.at

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 08.00 Uhr bis 15.30 Uhr,

Freitag von 08.00 Uhr bis 14.30 Uhr

Beratungszeiten:

Montag bis Freitag von 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr

außerhalb nach Vereinbarung

Landesstelle Vorarlberg

Rheinstraße 32/3

6900 Bregenz

Telefon: 05574/6838

Fax: 05 99 88-7205

E-Mail: post.vorarlberg@sozialministeriumservice.at

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 08:00 Uhr bis 15:30 Uhr,

Freitag von 08:00 Uhr bis 14.30 Uhr

Beratungszeiten:

Montag bis Freitag von 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr

außerhalb nach Vereinbarung

Landesstelle Wien

Babenbergerstraße 5

1010 Wien

Telefon: 01/588 31

Fax: 05 99 88-2266

E-Mail: post.wien@sozialministeriumservice.at

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 08.00 Uhr bis 15.30 Uhr,

Freitag von 08.00 Uhr bis 14.30 Uhr

Beratungszeiten:

Montag bis Freitag von 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr

außerhalb nach Vereinbarung

www.sozialministeriumservice.at

 **05 99 88**

Österreichweit zum Ortstarif

**BUNDESMINISTERIUM
FÜR ARBEIT, SOZIALES
UND KONSUMENTENSCHUTZ**
Stubenring 1, 1010 Wien
Tel.: +43 1 711 00-0
sozialministerium.at