

# Sicherheit auf Schritt und Tritt

*Für reifere Semester werden Stürze immer gefährlicher: SeniorInnen brauchen Sicherheit auf allen Wegen!*

Bewegung bedeutet ein wertvolles Stück Lebensqualität – und sollte bis ins hohe Alter unfallfrei möglich sein. Rheuma, Kreislaufprobleme und Schwäche bringen ältere Menschen aber immer häufiger zu Fall. Mehr als 20.000 SeniorInnen in Wien sind jährlich nach schweren Stürzen spitalreif – Maßnahmen für eine sichere Mobilität der reiferen Semester sind daher dringend gefragt. Sichere Bewegung beginnt in den eigenen vier Wänden: Ist alles bequem erreichbar oder sind Stürze vorprogrammiert?

## Stopp den Stolperfallen

Tipps und Tricks der Wiener Initiative „wien sicher“ für mehr Sicherheit im Alltag:

**Von Fall zu Fall:** Schluss mit fliegenden Teppichen. Kleine Vorleger sollten Sie entfernen, größere Teppiche erhalten durch rutschfeste Gummiunterlagen die erforderliche Griffbarkeit. „Teppichbrücken“ sind gefährlich – also weg damit! Stichwort Kabelsalat: Lose Kabel müssen fachgerecht an den Wänden entlang verlegt und am besten mit Kabelschellen fixiert werden. Kampf der Schwellenangst: Türschwellen sollten nach Möglichkeit entfernt werden. Rutschfeste Hausschuhe verstehen sich von selbst.

**Giltschige Gefahren:** Unfallzone Badezimmer: Die feuchte Wärme im Bad führt bei älteren Menschen häufig zu Kreislaufproblemen, der glatte Boden zu schmerzhaften Ausrutschern. Ein seniorengerecht gestaltetes Badezimmer verfügt daher über mehrere Haltegriffe, über Sitzplatz beim Waschbecken, rutschfeste

Matten in Wanne und Duschtasse und Badezimmerpeppe mit griffliger Unterseite.

**Treppauf, treppab:** Fachgerecht montierte Handläufe und Geländer auf beiden Seiten sorgen beim Stiegensteigen für Sicherheit auf Schritt und Tritt.

**Licht und Sicht:** Auf die richtige Beleuchtung kommt es an: Sie muss hell genug sein, darf aber nicht blenden. Alle Lichtschalter – vor allem jener der Nachtschlampe – müssen bequem erreichbar sein. Nächtliche Wege in der Wohnung (z.B. aufs WC) sollen bei Dunkelheit nicht ohne blendfreie Nachtbeleuchtung zurückgelegt werden müssen.

**Küchenhilfe:** Mit einem Servierwagen werden Speisen sicher vom Herd zum Tisch transportiert. In der Küche selbst sollten Geräte, Geschirr und Zutaten stets gut sortiert und leicht erreichbar sein. Die Arbeitsfläche muss geräumig und gut ausgeleuchtet sein.

Mag. Eveline Wögerbauer

„wien sicher“ ist ein Projekt des Instituts „Sicher leben“ gemeinsam mit der Stadt Wien, Wiener Gebietskrankenkasse, Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt, Krankenfürsorgeanstalt der Bediensteten der Stadt Wien, Sozialversicherungsanstalt der Gewerblichen Wirtschaft und der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter.

**Trittfest und sturzfrei mit „wien sicher“!**

Weitere Informationen erhalten Sie bei „wien sicher“, Mag. Karin Tomok, Tel.: 01/402 19 16-320, [wien sicher@wiensicher.at](mailto:wien sicher@wiensicher.at), [www.wiensicher.at](http://www.wiensicher.at)



## OsteoCalVit®

500 mg Calcium + 200 I.E. Vitamin D3

**Denken Sie an Ihre Knochen - rechtzeitig!**

- 2 Monatspackung (60 Tabletten)
- Als Tablette geschmacksneutral
- Exklusiv in Ihrer Apotheke
- € 9,90 (zuzügl. Verkaufspreis)
- Laktose- und Glutentfrei
- Kein Süßstoff (kein Aspartam)
- Keine Zitronensäure
- Ausgesprochen verträglich!



**SCHLUCK-TABLETTEN**

**SINAPHARM**  
THE HEALTH EXPERTS

Sinapharm GmbH, Linz-Melchauer Gasse 71, 1230 Wien, Tel. 014699 97 97 30, Fax 014699 18 97, [office@sinapharm.com](mailto:office@sinapharm.com)

**Ausgezeichnete Verträglichkeit! EINFACH ZUM SCHLUCKEN!**