

# Achtung Sturzgefahr

Rutschfestes Material macht Wohnung sicherer

**SALZBURG** (SN-kis). „Ich bin mit 75 Jahren noch ziemlich beweglich. Nur auf der Leiter fühle ich mich nicht so wohl“, sagt Maria Deger. Die Salzburgerin möchte so lange wie möglich in ihrer Wohnung bleiben. „Ich bin jetzt vorsichtiger als früher. Eine rutschfeste Teppichunterlage habe ich mir aber erst gekauft, als ich ein Mal gestürzt bin“, erzählt sie.

Wie mehr als 30 andere Senioren informiert sich Maria Deger beim Mobilitätsstammtisch über sicheres Wohnen. „Menschen sehen die eigene Wohnung meist nicht als Gefahrenbereich“, erklärt Susanne Schi-



Susanne Schinagl hilft beim „Schritt ins Alter“.

Bild: SN/SUSANNE KIRSCHNER

nagl, Geschäftsführerin des Vereins „Ein Schritt ins Alter“. Viele Unfälle, die im eigenen Haushalt passierten, könnten mit einfachen Mitteln vermieden werden. „Stürze sind im höheren Alter besonders gefährlich. Möglicherweise erholt man sich von den Verletzungen nicht mehr“, erklärt Schinagl.

Es sei wichtig, in der Nacht immer seine Gehhilfe zu verwenden und auch auf vertrauten Wegen durch die Wohnung das Licht einzuschalten. Ratsam sei, auch auf kurzen Wegen Brille und Hörgerät zu benutzen, Verschüttetes sofort aufzuwischen und nicht über den vom Wischen feuchten Boden zu gehen. Eine Ersatzbrille und ein tragbares Telefon sollten zur Selbstverständlichkeit werden. Im Bad könne man Haltegriffe, Badewannensitze und Toilettensitzerhöhungen anbringen.

Das Kuratorium für Verkehrssicherheit zählte im Land Salzburg im vergangenen Jahr 10.900 spitalsbehandelte Heim- und Freizeitunfälle von Personen ab 60. Sportunfälle sind nicht inkludiert. Etwa die Hälfte passierte in der eigenen Wohnung oder im Haus. Stürze durch Stolpern oder Ausrutschen sind am häufigsten.