



# Sicher leben in den besten Jahren

Tipps für den Alltag

**Sicher Leben**

in den besten Jahren



# Ein positives Sicherheitsgefühl bedeutet Lebensqualität

**Liebe Seniorinnen, liebe Senioren!**

**E**gal, ob zu Hause, unterwegs oder im Internet – Sicherheit ist ein wesentliches Kriterium für unser Wohlbefinden und ein positives Sicherheitsgefühl leistet einen wesentlichen Beitrag zu unserer Lebensqualität. Das gilt für die Gesamtbevölkerung, aber in besonderem Maße für die Seniorinnen und Senioren. Damit ist aber nicht nur Sicherheit im Sinne von Schutz vor Kriminalität gemeint, sondern auch Sicherheit im Straßenverkehr und Sicherheit vor Unfällen in der eigenen Wohnumgebung.

Aufgrund der großen Bedeutung des umfassenden Themas Sicherheit für die Seniorinnen und Senioren hat sich der OÖ Seniorenbund entschlossen, eine Sicherheitsbroschüre zu erarbeiten. Diese gliedert sich in eben diese Bereiche – Schutz vor Kriminalität, Sicherheit im Straßenverkehr und Sicherheit zu Hause. Ein besonderer Fokus liegt dabei stets auf jenen Punkten, die ältere Menschen besonders betreffen, etwa die Sicherheit im Netz oder der Schutz vor Trickbetrügern.

In dieser Broschüre zeigen wir die Risiken für ältere Menschen in diesen Bereichen auf und geben Tipps zur Prävention. Schließlich können sowohl kriminelle Handlungen gegen Seniorinnen und Senioren, als auch Unfälle und Stürze oft durch das richtige Verhalten und gewisse Vorsorgemaßnahmen verhindert werden.



**LH A.D. DR. JOSEF PÜHRINGER**  
LANDESOBMANN

**BR MAG. FRANZ EBNER**  
LANDESGESCHÄFTSFÜHRER

**JOSEF HACKL**  
VORSITZENDER FACHAUSSCHUSS  
SICHERHEIT IM ALTER



### ***Sicher vor Kriminalität***

Sicher vor Einbruch . . . . .	4
Sicher vor Taschendieben . . . . .	5
Achtung bei Geldgeschäften . . . . .	6
Sicher vor Trickbetrü gern . . . . .	6
Sicher im Netz unterwegs. . . . .	8
Sicheres Online-Banking . . . . .	10

### ***Sicherheit im Straßenverkehr***

Sicher mit dem Auto unterwegs . . . . .	12
Sicher mit dem Rad bzw. E-Bike unterwegs. . . . .	14
Sicher zu Fuß unterwegs. . . . .	16
Sicher mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs . . . . .	17

### ***Sicherheit zu Hause***

Sicheres Wohnen . . . . .	18
Sicher vor Bränden . . . . .	22
Sicher im Falle eines Blackouts . . . . .	24

### ***Lebensretter Notfallpass*** **26**

### ***Die wichtigsten Notrufnummern*** **28**

Angebote des OÖ Seniorenbundes rund um das Thema Sicherheit . . . . .	29
---	----

**Haftungsausschluss:** Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen werden vom OÖ. Seniorenbund unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Die angebotenen Informationen wurden vom OÖ. Seniorenbund mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet; für deren Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität kann der OÖ. Seniorenbund jedoch keine Gewähr übernehmen und weist darauf hin, dass diese Informationen nicht die individuelle qualifizierte Beratung ersetzen können. Jegliche Haftung für Schäden, die aus der Nutzung dieser Informationen entstehen, wird ausgeschlossen. Stand Dezember 2022



# Sicher vor Kriminalität

Seniorinnen und Senioren leben in Oberösterreich – objektiv betrachtet – sicher. Dennoch gibt es bestimmte Lebensbereiche und Situationen, in denen gerade ältere Menschen im Visier von Kriminellen sind. Betrüger und Verbrecher wählen deshalb oft ältere Menschen als Opfer aus, weil sie annehmen, dass sie sich weniger gut wehren können als jüngere.

## *Sicher vor Einbruch*

Einbrecher wählen in der Regel den Weg des geringsten Widerstandes, um in ein Haus oder eine Wohnung einzubrechen und wollen nicht erwischt werden. Wenn sie sich sicher sind, dass niemand zu Hause ist, suchen sie sich für den Einstieg ein schlecht geschütztes, uneinsichtiges Fenster oder eine Türe.

Deshalb ist es **wichtig, stets den Eindruck zu erwecken, dass jemand zu Hause ist**. Möglich ist dies durch Zeitschaltuhren, an die Lampen und Radiogeräte, die dann zu unterschiedlichen Zeiten angehen, angeschlossen werden. Besonders im Herbst und Winter, wenn es früh dunkel wird, ist diese Maßnahme wichtig, schließlich ist das die Saison der Dämmerungseinbrüche. Fahren Sie länger auf

Urlaub, bitten Sie die Nachbarn, den Postkasten zu leeren und einen Blick auf das Haus zu haben. Zudem sollte eine längere Abwesenheit niemals über den Anrufbeantworter oder Social Media bekannt gegeben werden.

Um es Einbrechern nicht unnötig leicht zu machen, **müssen alle Türen und Fenster ganz verschlossen werden**, das heißt, das Fenster auch nicht gekippt lassen und die Türe wirklich versperren. Ebenso sollten keine Werkzeuge, Leitern oder andere Steighilfen im Garten liegen gelassen werden. Tabu sind auch Schlüssel unter der Fußmatte, im Blumentopf o.ä., denn Kriminelle kennen die gängigen

Verstecke. Das gilt auch für Wertsachen und Bargeld, die ohnehin nicht in zu großen Mengen zu Hause aufbewahrt werden und schon gar nicht offen liegen gelassen werden sollten. Sicherer sind ein fest in der Wand verankerter Tresor, ein Geldschrank oder ein Bankschließfach.

Haus oder Wohnung können je nach Beschaffenheit, Lage und finanziellen Möglichkeiten mit **technischer Sicherheitsausrüstung** ausgestattet werden – neben verschiedenen Alarmanlagensystemen gibt es Sicherheitstüren, Sicherheitsschlösser oder einbruchshemmende Fenster, Rollbalken und Fenstergitter. Auch Bewegungsmelder mit einer guten Reichweite im Außenbereich sind hilfreich und Einbrecher können sich nie sicher sein, ob diese nicht mit einer Alarmanlage oder Kamera verbunden sind.

### Einbruchs-Schutz



**Der Einbau einer Alarmanlage wird vom Land OÖ gefördert – Abteilung Wohnbauförderung, Tel.: 0732/7720141 51.**

**Zudem gibt es die Möglichkeit, sich von Polizeibeamten der Kriminalprävention beraten zu lassen. Nähere Informationen gibt es bei jeder Polizeiinspektion oder unter Tel.: 059133.**



### Sicher vor Taschendieben

Taschendiebe sind, sowohl in Österreich, als auch im Ausland vor allem in größeren Städten und Ballungsräumen und an beliebten Touristenzielen unterwegs. Vorsicht heißt es bei Stadtführungen in der Gruppe und auch in öffentlichen Verkehrsmitteln. Um sich zu schützen, sollten Taschen mit dem Verschluss nach innen nahe am Körper getragen werden. Geldtaschen gehören in Taschen an der Körpervorderseite (nicht in die hintere Hosentasche). Auch in Geschäften die Tasche niemals aus den Augen lassen, etwa im Einkaufswagen oder in der Umkleidekabine. Grundsätzlich schadet es nie Kopien von den wichtigsten Dokumenten anzufertigen.

Auch beim **Auto** sollte man vorsichtig sein, insbesondere im Urlaub. Ein Auto ist kein Tresor, in dem Wertgegenstände aufbewahrt und schon

gar nicht offen liegen gelassen werden sollten. Beim Tanken, v.a. beim Bezahlen im Tankstellenshop, den Zündschlüssel immer abziehen und im Falle einer Panne immer professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.





## Sicher vor Trickbetrügern

Seniorinnen und Senioren werden öfter als jede andere Altersgruppe Opfer von Trickbetrügern. Die Kriminellen werden dabei immer dreister und nutzen das Vertrauen älterer Menschen oft schamlos aus. Sie gehen zum einen davon aus, dass Seniorinnen und Senioren oft einsam sind und sich freuen, wenn jemand mit ihnen spricht, zum anderen, dass sie sich nicht mehr so energisch wehren können und mit raffinierten Kriminellen, die oft massiven Druck ausüben, überfordert sind. Dazu kommt, dass sie vielfach finanzielle Ersparnisse und Eigentum haben.

Auch wenn sich die **Betrugsmethoden** immer wieder ändern bzw. den Gegebenheiten angepasst werden, wiederholen sich gewisse Maschen.

Trickbetrüger gehen, oft auch in Gruppen, von Haustüre zu Haustüre. Sie versuchen unter einem erfundenen Vorwand gewaltlos in das Haus oder die Wohnung zu gelangen, um dort Geld oder Schmuck zu entwenden. Dabei behaupten sie beispielsweise, dass sie von einer Behörde seien, von der Hausverwaltung kommen, um etwas zu kontrollieren, dass sie den Strom- oder Gaszähler ablesen müssten, dass sie Handwerker seien und schnell etwas reparieren müssten oder auch, dass sie Spenden sammeln, günstig etwas zu verkaufen hätten, dass es einen gesundheitlichen

## Achtung bei Geldgeschäften

Es gilt, nur so viel Geld wie benötigt wird, bei sich zu tragen bzw. vom Bankomaten abzuheben, denn wer viel mit sich trägt, kann auch viel verlieren.

Achten Sie stets darauf, dass Sie beim Geldabheben am Bankomaten nicht beobachtet und im Anschluss nicht verfolgt werden. Und nehmen Sie auch keine Hilfe von fremden Personen in Anspruch. Lernen Sie Ihren Bankomatcode auswendig und schreiben Sie ihn nicht auf, schon gar nicht direkt bei der Karte. Am sichersten sind Bankomaten, die sich in Bankfilialen befinden. Wird eine größere Summe benötigt, kann ein Bankangestellter gebeten werden, die Summe in einem extra Raum auszubehalten.

Beim **Geldwechsel** im Ausland sollten immer offizielle Wechselstuben aufgesucht werden, auch wenn dort Gebühren anfallen, oder das Geld mit der Bankomatkarte behoben werden (bei einer Kreditkartenbehebung fallen oft Gebühren an).

## Handtaschen-Alarmgerät

**Wer oft alleine unterwegs ist und sich dabei unsicher fühlt, kann sich mit einem „Handtaschen-Alarmgerät“ ausrüsten, das auf Knopfdruck oder bei Ziehen Alarmsignale gibt. Erhältlich sind diese in gut sortierten Elektrofachgeschäften.**



Notfall gebe und sie Hilfe bräuchten oder, dass sie etwas zum Schreiben brauchen, um den Nachbarn eine Nachricht zu hinterlassen. Oft versuchen sie aber auch älteren Menschen telefonisch Geld und Wertgegenstände herauszulocken.

## Die aktuell gängigsten Betrugsmethoden sind:

### 1 Enkel- oder Neffentrick:

„Hallo, wie geht 's? Ich bin 's! Kennst du mich nicht mehr?“ Der Täter gibt sich als Verwandter oder Bekannter aus und lässt nach seinem Namen raten, da er den Namen des Verwandten oder Bekannten nicht kennen kann. Danach erregt er Mitleid, indem er behauptet, in einer finanziellen Notlage zu sein oder schnell Geld für eine Anzahlung o.ä. zu brauchen. „Unglücklicherweise“ kann der vermeintliche Verwandte das Geld nicht selbst abholen, sondern wird einen „Boten“ schicken.

### 2 Falsche Gewinnbenachrichtigungen:

Obwohl man bei keinem Gewinnspiel teilgenommen hat erhält man per Telefon oder Brief die Nachricht „Sie haben bei einem Gewinnspiel gewonnen!“ Gleichzeitig wird man ersucht, Bankdaten bekannt zu geben, eine kostenpflichtige Telefonnummer anzurufen oder einen Geldbetrag als „Spesen“ zu überweisen, erst dann erhält man das Geld.

### 3 Falscher Polizist:

Der angebliche Polizist erklärt dem Opfer, dass Geld und Wertgegenstände nicht in Sicherheit sind, weil z.B.: ein Verbrecher in der Nachbarschaft unterwegs ist oder ein Bankmitarbeiter Geld veruntreut. Deshalb muss es in Sicherheit gebracht werden, indem das ganze Geld, Schmuck und andere Wertgegenstände dem angeblichen Polizisten übergeben werden, der dies dann auf dem Polizeirevier sicher verwahrt. Eine andere Variante ist, dass der falsche Polizist dem Opfer erklärt, dass ein Angehöriger einen schweren Autounfall mit Personenschaden verursacht hat und nur freikommt, wenn eine hohe Kautionszahlung wird. Oder, dass ein Angehöriger schwer verletzt wurde und für die Behandlung im Krankenhaus Geld hinterlegt werden muss.

### 4 Ping- bzw. Phishinganrufe:

Dabei handelt es sich in der Regel um Anrufe ausländischer Nummern, bei denen nach nur ein- oder zweimal Läuten aufgelegt wird. Ziel der Betrüger ist, dass sie zurückgerufen werden und dieser Rückruf ist dann sehr teuer.

### 5 Smishing – betrügerische SMS:

Ziel dabei ist, durch Links mittels Schadsoftware in das Smartphone einzudringen, Daten abzusaugen oder dem Nutzer sensible Daten wie Zugangsdaten zum Online-Banking herauszulocken. Absender können etwa falsche Paketdienste (z.B.: mit Abholinformationen oder einer Aufforderung zur Sendungsverfolgung), falsche Banken oder falsche Kinder/Enkelkinder (z.B.: mit der Information über eine neue Telefonnummer) sein.



## So können Sie Trickbetrüger abwehren:

### 1 Gesundes Misstrauen:

Wenn sich jemand als Polizist oder sonst was ausgibt, immer einen Ausweis verlangen bzw. bei der Polizei, Behörde oder Firma eines angeblichen Handwerkers anrufen und nachfragen.

### 2 Vertrauensperson zu Rate ziehen:

Wenn Sie sich bei einer Person nicht sicher sind, kontaktieren Sie eine Vertrauensperson (Kinder, Enkelkinder, Bekannte, Nachbarn) und fragen Sie diese um Rat.

### 3 Lassen Sie niemals fremde Personen, die unangemeldet kommen, ins Haus,

verwenden sie Schließketten oder Schließriegel und lassen Sie sich nicht in Gespräche verwickeln.

### 4 Bei betrügerischen Anrufen:

nie darauf eingehen, sondern das Gespräch beenden, keine Bankdaten bekanntgeben oder Wertgegenstände übergeben. Bei sogenannten Ping-Anrufen nicht zurückrufen. Mittlerweile gibt es auch Websites, die unseriöse Nummern auflisten, zudem können sie auf dem Handy blockiert werden.

### 5 Lesen Sie sich SMS sorgfältig durch und klicken Sie keinesfalls sofort auf einem Link.

Besondere Vorsicht ist geboten, wenn Stress aufgebaut und sofortiger Handlungsbedarf suggeriert wird.



### 6 Energisches Auftreten:

Ein klares und lautes „Nein“ kann oft einiges bewirken.

Achtsamkeit ist auch bei **Werbefahrten** wichtig. Bei diesen wird mit einem Busausflug und dem Versprechen „praktische“ Gebrauchsartikel günstig erwerben zu können gelockt, meist ins benachbarte Ausland. In der Realität drängen dann eigens geschulte Verkäufer dazu, Dinge zu kaufen, die man gar nicht benötigt und das zu einem Preis, der in keiner Relation zum Wert steht. Hier gilt: zu nichts drängen lassen, man ist nicht zu einem Kauf verpflichtet, nichts unterschreiben, was

man nicht genau verstanden hat, bei Verträgen immer Datum und Unterschrift kontrollieren.

## Sicher im Netz unterwegs

Auch bei den Seniorinnen und Senioren gewinnt das Internet immer mehr an Bedeutung, schließlich bietet es auch für ältere Menschen viele Vorteile. Durch die Corona-Pandemie hat sich die Nutzung intensiviert, viele haben in dieser Zeit die ersten Schritte in die Online-Welt gewagt. Cyberkriminelle, die mit zunehmender Digitalisierung immer mehr werden, wäh-



len oft Seniorinnen und Senioren als Opfer aus, weil sie davon ausgehen, dass diese Betrügereien schwerer erkennen und, weil sie oft über Ersparnisse verfügen.

## Gängige Online-Betrugsmaschinen sind:

### 1 Die falsche Bank/Phishing Versuche:

Mithilfe von E-Mails, die dem Erscheinungsbild von Banken täuschend ähnlich sind oder Anrufen von der angeblichen Hausbank fordern Betrüger unter Angabe unterschiedlicher Vorwände, dass der Kunde seine Zugangsdaten an die Bank senden, sie auf einer Online-Plattform eingeben oder am Telefon durchgeben soll, ebenso werden Probeüberweisungen gefordert. Löschen Sie solche Mails sofort und klicken Sie nicht auf Links. Bei Unsicherheiten kontaktieren Sie Ihre Bank und fragen Sie nach. Darüber hinaus wird auch oft versucht über Social Media zu Anmeldeinformationen, etwa für den E-Mail-Account, zu kommen, indem verlangt wird, diese auf einer Anmeldeplattform einzugeben.

### 2 Liebes-Betrug:

Beim Wunsch übers Internet einen Partner zu finden, sollte man bei der Wahl der Internetseite besonders kritisch sein. Denn Partnersuchende können sich nie sicher

sein, wer tatsächlich am anderen Ende der Leitung sitzt. Oft treten Betrüger über Social Media in Kontakt, bauen eine virtuelle Beziehung auf und offenbaren nach kurzer Zeit tiefe Gefühle – das sollte die Alarmglocken schrillen lassen. Nach einigen Tagen oder Wochen benötigt der potenzielle Partner plötzlich finanzielle Hilfe. Spätestens dann sollte der Kontakt abgebrochen werden.

### 3 Immer wieder appellieren auch falsche Spendenaufrufe an die Wohltätigkeit älterer Menschen. Auch bei unschlagbaren Kauf- und Kreditangeboten sollte man vorsichtig sein.

## Watchlist-Internet



Die Watchlist Internet ist eine unabhängige Informationsplattform zu Internet-Betrug und betrugsähnlichen Online-Fällen aus Österreich. Sie informiert über Betrugsfälle und gibt Tipps, wie man sich schützen kann:  
[www.watchlist-internet.at//](http://www.watchlist-internet.at//)



## So surfen Sie sicher im Internet:

- 1 Nutzen Sie **Virenschutzprogramme** und installieren Sie regelmäßig **Updates**.
- 2 Surfen Sie auf **sicheren Websites** – deren Internetadresse beginnt mit „https“.
- 3 Nutzen Sie **keine öffentlichen Netzwerke**, v.a. wenn persönliche Daten eingegeben werden, und schützen Sie das Heimnetzwerk mit einem selbst vergebenen Passwort.
- 4 **Vorsicht bei heruntergeladenen Dateien und unbekanntem Links**, darin können sich Viren und Trojaner verstecken – nur Anhänge von Absendern, denen man vertraut, öffnen.
- 5 Verwenden Sie **sichere Passwörter** – d.h. mind. 10 Zeichen lang, mit großen und kleinen Buchstaben, Zahlen sowie Sonderzeichen. Verwenden Sie nicht immer dasselbe Passwort und geben Sie Passwörter niemals per Telefon oder E-Mail bekannt.
- 6 Vorsicht, welche **Daten und Informationen auf sozialen Netzwerken** bekannt gegeben werden. Nur Freundschaftsanfragen von Personen, die man kennt, annehmen.



## WICHTIGE TIPPS

**Banken, Behörden sowie seriöse Unternehmen und Organisationen fragen niemals vertrauliche Daten per E-Mail oder Telefon ab.**

**Zahlungsaufforderungen per E-Mail von einer Behörde, einem angeblichen Anwalt oder sogar der Polizei sind mit Sicherheit falsch.**

*Dr. Alois Lißl  
Landespolizeidirektor-Stv.,  
Mitglied Fachausschuss  
Sicherheit im Alter*



## Sicheres Online-Banking

Mittels Online-Banking können Bankgeschäfte unabhängig von Banköffnungszeiten und der Erreichbarkeit der Filiale direkt von zu Hause erledigt werden – dies ist auch für ältere Menschen praktisch, viele haben aufgrund von Sicherheitsbedenken jedoch Scheu Online-Banking zu nutzen. Durch zahlreiche Sicherheitsvorkehrungen und wenn gewisse Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden, kann bei elektronischen Bankgeschäften inzwischen ein hoher Sicherheitsstandard gewährleistet werden.



## Darauf sollten Sie für ein sicheres Online-Banking achten:

**1** Geben Sie niemals sensible Daten wie Passwörter, Geheimzahlen oder Transaktionsnummern heraus, auch wenn die Aufforderung von einer scheinbar offiziellen Stelle kommt.

**2** Für Bankgeschäfte immer ein sicheres Heimnetzwerk nutzen, öffentliche WLAN-Netze sind unverschlüsselt und bergen das Risiko, dass Daten abgefangen werden.

**3** Keine fremden Geräte für das Internetbanking nutzen, da sich nicht ausschließen lässt, dass eingegebene Daten aufgezeichnet und weiterverwendet werden.

**4** Nach Abschluss der Bankgeschäfte von der App oder vom Browserfenster abmelden, damit die Verbindung zum Online-Banking-Anbieter zuverlässig unterbrochen ist.

**5** Mittels Überweisungslimit können Sie die Summe der möglichen Überweisungen pro Tag einschränken, so kann ein möglicher Schaden eingedämmt werden.

**6** Werden sensible Daten gestohlen oder gibt es verdächtige Kontobewegungen, lassen Sie den Zugang zum Konto sofort sperren.

Auch Online-Shopping erfreut sich bei Seniorinnen und Senioren zunehmender Beliebtheit. In Anbetracht der vielen Angebote ist es aber sehr wichtig, nur in seriösen Online-Shops einzukaufen. Daher sollte man auf

ein paar Kriterien Acht geben – dazu zählen: das Unternehmen hat ein anerkanntes Gütesiegel, der Name des Unternehmens steht im Browser, es wird keine Zahlung im Voraus per Banküberweisung oder Geldtransferdienste verlangt, alle wichtigen Infos zum Unternehmen sowie zu den Kaufbedingungen sind auf der Website zu finden.

## Sichere Online-Shops

Empfohlene Gütesiegel fürs Online-Shopping sind z.B.: das Trustmark Austria vom Handelsverband, das Österreichische E-Commerce Gütezeichen oder das Gütesiegel der Trusted Shops GmbH. Bei einem echten Siegel ist der Link zur Zertifikatsseite in der Grafik des Siegels hinterlegt.



Geprüfte und sichere Online-Shops sind unter [www.guetezeichen.at/](http://www.guetezeichen.at/) zu finden.



Eine Anlaufstelle bei Beschwerden oder allgemeinen Fragen zum Einkaufen im Internet ist [www.ombudsstelle.at/](http://www.ombudsstelle.at/)





# Sicherheit im Straßenverkehr

Mobilität bedeutet Lebensqualität, Selbständigkeit und Unabhängigkeit, insbesondere für Seniorinnen und Senioren. Eine besondere Rolle spielt dabei das Auto, vor allem in ländlichen Regionen. Allerdings kommt es immer wieder zu Diskussionen über die Verkehrstauglichkeit von älteren Menschen, obwohl diese generell sehr vorsichtig unterwegs sind.

## *Sicher mit dem Auto unterwegs*

Es ist ein immer wieder diskutiertes Thema, ob Seniorinnen und Senioren ihr Auto noch gefahrlos lenken können. Besonders, wenn sich ein Unfall ereignet, in den ältere Fahrzeuglenker involviert sind, gehen die Wogen

hoch, egal, ob schuldhaftes Verhalten vorliegt oder nicht. Es ist nicht abzustreiten, dass die Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Alter nachlässt, aber das lässt sich nicht an einem bestimmten Alter festmachen, sondern hängt vom allgemeinen Gesundheitszustand, der Fahrpraxis und der geistigen Fitness ab.

Gleichzeitig verfügen ältere Autofahrer meist über mehr Lenkerfahrung als jüngere und sie haben kaum Vergehen hinsichtlich Schnellfahrens und Alkoholmissbrauchs. Zudem spüren viele die Veränderungen instinktiv und kompensieren sie, indem sie ihr Fahrverhalten anpassen. Das heißt sie fahren vorsichtiger, rasen nicht, wählen bekannte Strecken und meiden Stoßzeiten, schlechte Witterungsverhältnisse und Dunkelheit.

## So sind Sie sicher im Straßenverkehr unterwegs:

### 1 Auf den eigenen Körper hören:

Die genannten Kompensationsstrategien sind gute Anhaltspunkte für eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr. Stets wichtig ist, auf den eigenen Körper zu hören, denn mit zunehmendem Alter lassen die Seh- und Hörfähigkeit, aber auch die Beweglichkeit (z.B.: beim Schulterblick) und Reaktionsfähigkeit nach. Solche Einschränkungen sollten rechtzeitig identifiziert und, sofern möglich, z.B.: durch ein Hörgerät oder eine passende Brille kompensiert werden. Auch Medikamente können die Fahrtauglichkeit beeinflussen (Hinweise im Beipackzettel).

### 2 Fahrsicherheitstrainings:

Hier gibt es spezielle Angebote für Seniorinnen und Senioren. Die Teilnehmer nutzen das eigene Auto und die Aufgaben nehmen Bezug auf reale Gefahrensituationen im Straßenverkehr, wie etwa Spurwechseln, Linksabbiegen, Einparken. So können schwierige Situationen erkannt, vermieden bzw. besser gemeistert werden.

### 3 Fahrassistenzsysteme:

Diese können z.B.: eine nachlassende Wahrnehmung, langsamere Reaktion oder schlechtere Beweglichkeit kompensieren. Sinnvolle

Helfer sind Rangier- und Parkhilfen, Spurwechselassistenten, aber auch Bremsassistenten, Tote-Winkel-Assistenten oder Spurhaltesysteme. Zu beachten ist, dass mehr nicht immer gleich besser ist, die Fahrassistenten sollten den Bedürfnissen entsprechen – daher bei einer Probefahrt testen und erklären lassen.

### 4 Kritischer Blick auf die eigene Fahrleistung:

Dieser ist essentiell, aber leider nicht immer vorhanden, weil sich ältere Autofahrer aufgrund jahrelanger Unfallfreiheit nicht als potenzielles Risiko sehen oder das Nachlassen der Leistungsfähigkeit nicht eingestehen wollen. Eine be-

deutende Rolle kommt dabei den Kindern, Enkelkindern und Freunden zu. Erkennen diese oder auch der Arzt Defizite, die das Autofahren zu einer Gefahr machen, und drängen daher dieses aufzugeben, sollte man, auch wenn es schwerfällt, auf sie hören. Gemeinsam lassen sich bestimmte Alternativen finden, um die Mobilität zu erhalten.

### 5 Alternativen überlegen:

Es macht auch Sinn, sich vor Fahrtantritt zu überlegen, ob nicht sinnvollerweise ein öffentliches Verkehrsmittel genutzt werden sollte oder, ob der Weg auch mit dem Fahrrad oder gar zu Fuß erledigt werden kann.



Aktive Seniorinnen und Senioren sind oft auch **im Ausland** mit dem Auto unterwegs. Dabei ist es wichtig, sich vorab über die nationalen Verkehrsvorschriften zu informieren, denn nicht selten weichen diese von den österreichischen Gesetzen ab, etwa was die Geschwindigkeiten oder mitzuführende Gegenstände (z.B.: Unfallausrüstung) betrifft. Es ist außerdem zu empfehlen, immer eine gültige Internationale Versicherungskarte (IVK) mitzuführen. Diese wird bei den meisten Haftpflichtversicherern automatisch mit der Polizza versandt und kann bei Verlust oder Ablauf erneut angefordert werden.

### Fahrsicherheitstraining



Der ÖAMTC bietet in seinen **Fahrtechnikzentren (in OÖ Marchtrenk)** Fahrsicherheitstrainings, auch speziell für Seniorinnen und Senioren, an. Nähere Informationen und Buchung unter: [www.oeamtc.at/fahrtechnik/](http://www.oeamtc.at/fahrtechnik/)



### Sicher mit dem Rad bzw. E-Bike unterwegs

Radfahren ist eine gesunde Form der Mobilität und erfreut sich bei Seniorinnen und Senioren, besonders durch das E-Bike, großer Beliebtheit – ob für Ausflüge oder Erledigungen wie das Einkaufen oder einen Arztbesuch. Aber Radfahren birgt – so wie jede andere Sportart auch – einige Risiken, im Straßenverkehr, durch Unfälle oder Stürze, die zu teils schweren Verletzungen führen können, oft auch ohne Fremdeinwirkung. Schließlich haben Radfahrer keine Schutzzone oder einen Airbag wie etwa Autofahrer.

Um eventuelle Gefährdungen so gut wie möglich schon im Vorhinein auszuschließen, sollten einige Hinweise – egal, ob man mit einem konventionellen Rad oder einem E-Bike unterwegs

ist, – unbedingt beachtet werden. So sollte jeder Radfahrer **einen Helm** tragen, auch wenn die Helmpflicht grundsätzlich nur für Kinder bis 12 Jahre gilt. Ebenso ist darauf zu achten, dass man **gut sichtbar** ist, vor allem wenn es dämmt oder schon dunkel ist. Vorhandene Radwege unbedingt nutzen. Darüber hinaus muss man Bescheid wissen, welche Regelungen im Straßenverkehr für Radfahrer gelten und diese unbedingt einhalten.

Das **E-Bike** hat sich in den vergangenen Jahren immer mehr zur Alternative zum herkömmlichen Fahrrad entwickelt. Auch die Seniorinnen und Senioren folgen dem Trend und kaufen sich vorwiegend E-Bikes. Schließlich eröffnen diese älteren oder beeinträchtigten Personen neue Möglichkeiten in Sachen Fortbewegung. Allerdings muss der Um-



gang mit dem E-Bike gelernt sein, denn bei unsachgemäßem Umgang steigt die Unfallgefahr und es kann zu schweren Verletzungen kommen. Problematisch kann es auch werden, wenn jemand, der jahrelang nicht mit dem Rad gefahren ist, mit einem E-Bike wieder anfängt.

## So sind Sie sicher mit dem E-Bike unterwegs:

### 1 Höhere Geschwindigkeiten – kürzere Reaktionszeit:

Mit dem E-Bike werden auf freier Strecke im Regelfall oft ohne jegliche Anstrengung Geschwindigkeiten um die 25km/h erreicht. Dadurch verringert sich die Reaktionszeit deutlich.

### 2 Längerer Bremsweg:

Einhergehend mit den höheren Geschwindigkeiten sowie dem höheren Gewicht sind die Bremswege deutlich länger als bei herkömmlichen Fahrrädern. Gezielte Bremsungen helfen, im Falle einer Notbremsung ein Gefühl für den Bremsweg zu bekommen.

### 3 Hohes Gewicht beeinflusst das Fahrverhalten:

Während ein leichtes Citybike etwa 12 bis 13 kg wiegt, kommen E-Bikes gleich auf 25 bis 28 kg. Dadurch verändert sich auch das Fahrverhalten, das unbedingt vorab getestet werden sollte.

### 4 Mehr Wartungsarbeiten:

Im Vergleich zum herkömmlichen Fahrrad kommen weitere Wartungsarbeiten hinzu. Insbesondere elektronische Komponenten wie der Akku müssen ordnungsgemäß instandgehalten werden.

### 5 Gezieltes Training:

Wer auf ein E-Bike umsteigt, sollte sich gut beraten und die Handhabung gut erklären lassen. Bevor man sich in den Straßenverkehr begibt, sollte das E-Bike an ungefählichen Plätzen getestet und der Umgang damit trainiert werden. Es gibt auch spezielle E-Bike-Trainings.

## E-Bike-Kurse

Viele Orts- und Bezirksgruppen bieten im Frühling in Zusammenarbeit mit den bike-experts E-Bike Trainings an. Nähere Informationen gibt es bei der Orts- oder Bezirksgruppe.

Auch der ÖAMTC OÖ bietet an seinen Stützpunkten regelmäßige E-Bike-Kurse an. Infos gibt es beim Stützpunkt oder unter E-Mail: [petra.riener@oeamtc.at](mailto:petra.riener@oeamtc.at)



## Sicher zu Fuß unterwegs

Seniorinnen und Senioren gehen oft zu Fuß und das ist auch gesund. Aufgrund des steigenden Verkehrsaufkommens sind ältere Menschen aber auch als Fußgänger gefährdet. Passieren Unfälle, tragen sie meist schwerere Verletzung davon, jeder zweite getötete Fußgänger ist 70 Jahre oder älter. Die meisten Unfälle passieren beim Überqueren der Straße, aber auch geparkte/losfahrende Autos sind immer wieder eine Gefahr.

### So sind Sie sicher zu Fuß unterwegs:

**1 Sichtbar sein:**  
Gerade bei Dämmerung und Dunkelheit ist es wichtig, gut sichtbar zu sein. Tragen Sie helle Kleidung, am besten mit reflektierendem Material oder bringen Sie Reflektoren an Kleidung und

Taschen an. Die eigene Sicht nicht durch Hüte, Regenschirme, etc. versperren.

**2 Sicher stehen und gehen:**  
Achten Sie beim Schuhwerk darauf, dass Sie einen guten Halt und Stand haben und nicht so leicht das Gleichgewicht verlieren. Und haben Sie keine Scham, einen Rollator oder Gehstock zu verwenden. Stets vorhandene Gehwege nutzen.

**3 Sicher überqueren:**  
Die Fahrbahn am besten an gesicherten Übergängen wie Ampeln oder Zebrastreifen queren. Sind diese nicht vorhanden, die Straße am kürzesten Weg sowie an für Autofahrer gut einsehbaren Stellen queren. Wer schon etwas langsamer ist, sollte eine grüne Ampel nicht am letzten Drücker queren, sich aber auch auf keinen Fall hetzen lassen.

**4 Sicher fühlen:**  
Beim Gefühl eingeschränkter Wahrnehmung oder Problemen mit dem Gleichgewicht den Arzt um Rat fragen und auf Hilfsmittel zurückgreifen. Achtung bei vermindertem Hörvermögen, denn dieses ist im Straßenverkehr eine wichtige Orientierungshilfe und durch Elektroautos wird der Verkehr leiser.

Seniorinnen und Senioren sind auch oft mit einem **Rollator** unterwegs, doch auch hier will der Umgang geübt sein, auch weil hohe Bordsteine, verstellte Gehwege oder Unebenheiten gar nicht so leicht zu bewältigen sind. Nur, wer gut mit seinem Rollator umgehen kann, kann seine volle Aufmerksamkeit auf den Verkehr richten, außerdem kann Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich vorgebeugt und können Stürze vermieden werden.





## Sicher mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs

Öffentliche Verkehrsmittel werden, gerade für Seniorinnen und Senioren, oft als Alternative zum Auto propagiert und viele nutzen diese, sofern ein entsprechendes Angebot vorhanden ist, auch gerne und oft. Aber auch hier gibt es in Sachen Sicherheit gewisse Herausforderungen.

So können Busfahrten durch Kurven, das viele Anhalten und Bremsen auch schon einmal die eine oder andere gefährliche Situation mit sich bringen. Deshalb sollten, wenn möglich, Stoßzeiten, an denen der Bus voll ist, gemieden werden. Am besten beim **Einstieg** das Ticket oder das Geld dafür schon bereithalten, den Fahrer bitten, erst loszufahren, wenn man sitzt, an den Stangen im Bus festhalten und so

schnell wie möglich hinsetzen. Falls alle Sitze belegt sind und keiner aufsteht, fragen Sie nach einem Sitzplatz. Beim **Aussteigen** empfiehlt es sich erst aufzustehen, wenn der Bus stehen geblieben ist, so können Stürze durch das abrupte Anhalten vermieden werden. Ähnliche Regeln gelten auch für Straßenbahnen und Züge, denn auch hier kann es immer wieder zu abrupten Bewegungen kommen.





# Sicherheit zu Hause

Das Haus oder die Wohnung werden mit zunehmendem Alter mehr und mehr zum zentralen Lebensmittelpunkt. Die meisten Seniorinnen und Senioren wünschen sich, möglichst lange in den eigenen vier Wänden verbleiben zu können, denn das bedeutet für sie Individualität und Vertrautheit. Die Anforderungen an die Wohnumgebung können sich allerdings mit der Zeit ändern.

## *Sicheres Wohnen*

Das Alter bringt – früher oder später für jeden – eine Abnahme der Muskelkraft, Einschränkungen bei der Beweglichkeit, beim Hören oder Sehen und ein Nachlassen der Reaktionsfähigkeit mit sich. Dies kann sich auf die Wohnsituation auswirken und zu gefährlichen Situationen führen. Obwohl Seniorinnen und Senioren meist sehr vorsichtig sind,

verunfallen sie besonders häufig. Die eigenen vier Wände sind dabei die oftmals unterschätzte Gefahrenzone Nummer eins. Mit mehr als 80 % sind Stürze die häufigste Unfallursache ältere Menschen, manchmal mit gravierenden Verletzungen als Folge.

Viele dieser Unfälle könnten mit entsprechenden Sicherheitsvorkehrungen verhindert werden. Daher sollte man rechtzeitig beginnen, die

eigenen vier Wände altersgerecht zu gestalten, auch wenn man sich noch fit und sicher fühlt. Wichtige Faktoren für ein sicheres Wohnen sind das **Beseitigen von Gefahrenquellen** und **Maßnahmen, die in Notsituationen rasche Hilfe möglich machen**. Grundsätzlich gilt: Je weniger Hindernisse es im Wohnbereich gibt, desto länger ist ein Wohnen zu Hause für ältere Menschen möglich, auch eine eventuell erforderliche Pflege ist dadurch leichter zu gestalten.

Zu den **Hindernissen**, die das Leben im Alter erschweren können, zählen unter anderem erhöhte (Tür-)Schwellen, schmale Türen, verwinkelte Wohnräume, schlech-

te Beleuchtung, herkömmliche Badewannen und Duschen, rutschige Bodenbeläge, Teppiche herumliegende Kabel oder fehlende Aufzüge.

## So gestalten Sie Ihre Wohnung sicher:

### Barrierefrei bewegen:

- Gute, blendungsfreie Beleuchtung
- Bewegungsmelder oder Lichtschalter neben der Eingangstür, am Treppenanfang und -ende
- Türschwellen vermeiden (auch bei Balkonen und Terrassen)
- Türbreite mindestens 80 cm, Eingangstüren mindestens 90, max. 100 cm.
- Glastüren sichtbar machen
- Handlauf bei Treppen
- Stufenhöhe unter 16 cm
- Treppenlift

### Wohnbereich und Schlafzimmer:

- Betten verschiebbar und von drei Seiten zugänglich
- Betthöhe 45-50 cm; Sitzmöbelhöhe 45-50 cm
- Lichtschalter, Gegensprechanlage, Telefon, Notruf vom Bett aus bedienbar
- Gut erreichbare Schränke
- Licht mit Bewegungsmelder zwischen Schlafzimmer und WC
- Teppiche mit Doppelklebeband oder Gummiunterlage fixieren oder entfernen



- Schleuderstange zum Auf- und Zuziehen der Vorhänge
- Steckdosen mindestens 40 cm über dem Fußboden
- Keine herumliegenden Kabel

### Küche:

- 150 cm Bewegungsraum vor Unterschränken
- Geräte in erreichbarer Höhe, mit Bedienelementen auf max. 110 cm
- Backofen mit ausziehbarem Backwagen
- Verlängerte, leicht bedienbare Küchenarmatur mit Schlauchbrause
- Laden- oder Apothekerauszug
- Eventuell rollbarer Unterschrank
- Eventuell Einhandmischer mit eingebautem Thermostat

### Badezimmer/WC:

Im Badezimmer passieren besonders viele Unfälle, zum einen ist es oft nass und rutschig, zum anderen kann das feucht-warme Klima zu Kreislaufproblemen und Schwindel führen.

- Türe öffnet nach außen und ist von außen entriegelbar
- Wandkästen in richtiger Höhe
- Duschsitz vorsehen; Duschhocker, Badewannensitz verwenden
- Haltegriffe im ganzen Bad, besonders in der Dusche und in der Badewanne, und am WC
- Rutschsicherer Bodenbelag, Badezimmerteppiche mit rutschfester Bodenseite
- Badewanne mit Duscheinstieg
- Rutschfeste Matten aus Kunststoff oder Silikon für Dusche und Wanne
- Gut erreichbare WC-Spülung
- WC-Sitzhöhe 46-48 cm, Erhöhungen für den Toilettensitz
- Hochklappbare Stützgriffe für das WC

### Für reisefreudige Seniorinnen und Senioren:

Bei vorhandenen Einschränkungen auf barrierefreie Hotelanlagen bzw. Zimmer achten.

## Wohnungs-Check –



Das OÖ Hilfswerk bietet einen kostenlosen Wohnungsscheck – so geht´s:

1. OÖ Hilfswerk Servicehotline 0732 / 775111 oder das für Ihren Bezirk zuständige Familien- und Sozialzentrum anrufen
2. Einen Termin mit den Mitarbeitern vereinbaren
3. Besichtigung vor Ort durch Hilfswerk-Mitarbeiter
4. Umfassendes Wohnungs-Check-Beratungsgespräch



Auch beim **Putzen** passieren immer wieder Unfälle. Es empfiehlt sich, die Arbeit auf mehrere Tage zu verteilen, Pausen zu machen oder sich Hilfe zu holen, anstatt an einem Großputztag durch die Wohnung zu hetzen. Besondere Vorsicht ist bei frisch gewischten Böden, dem Klassiker beim Ausrutschen, angebracht. Dasselbe gilt für Leitern – eine leichte Aluminiumleiter mit griffigen Trittlflächen und Standfüßen, fixierter Spreizsicherung und Ablagemöglichkeit sollte in keinem Haushalt fehlen, im Einsatz müssen diese oder andere Steighilfen immer einen stabilen Stand haben. Fenster sollten immer von der Rauminnenseite und mit einem Teleskopreiniger geputzt werden.

Nicht nur in der Wohnung, sondern auch in der **unmittelbaren Wohnumgebung**, etwa im Garten, auf dem Weg zum Einkaufen oder beim Spazierengehen, können Unfälle passieren. Hier hilft ein gut beleuchteter Zugang zum Haus, eine gut erreichbare und sichtbare Glocke und Gegensprechanlage. Ebenso verringern von Laub, Schnee und Eis befreite Gehwege und Hauszugänge die Sturzgefahr. Wie beim Putzen ist auch bei der **Gartenarbeit** Vorsicht geboten, insbesondere, wenn Leitern oder Maschinen im Einsatz sind – auch hier gilt: die eigenen Kräfte nicht überschätzen, Vorsicht bei der Verwendung von Leitern, elektrischen und motorbetriebenen Geräten, entsprechende Kleidung tragen (Schuhe, Handschuhe, ev. Helm) und gegebenenfalls Unterstützung organisieren.

## Förderung von Umbauarbeiten

Ein barrierefreier Umbau ist oft mit hohem finanziellen Aufwand verbunden. Sowohl das Sozialministerium als auch das Land Oberösterreich bieten im Zusammenhang mit einer Behinderung dafür finanzielle Unterstützungen an. Der OÖ Seniorenbund informiert Sie unter Tel.: 0732/775311-0 gerne.



## So können Sie dem Sturzrisiko vorbeugen:

- 1 **An die eigene Wohnung/Wohnumgebung denken:** Sind Sie schon einmal gestolpert? Wenn ja, wo? Überlegen Sie, wo es Fallen gibt und beseitigen Sie diese.
- 2 **Bewegung machen**, das Training von Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht verbessert die Sicherheit beim Stehen und Gehen.
- 3 Auf die **richtige Ernährung** mit vielen Vitaminen achten und **genügend Trinken**.
- 4 Auf das **richtige Gewicht** achten, zu wenig ist genauso ungesund wie zu viel.
- 5 Tragen Sie **gute (Haus-)Schuhe** z.B.: mit Klettverschluss; eventuell auch zu Hause eine Gehhilfe nutzen

**6** **Medikamente** können Nebenwirkungen, wie Müdigkeit oder Gleichgewichtsstörungen haben.

**7** **Seien Sie selbstkritisch** und fragen Sie den Arzt, wenn Sie merken, dass Sie unsicher sind und sich wackelig fühlen (Schwindelgefühl).

**8** Wichtiges **Verbandszeug** zu Hause haben, einen Erste-Hilfe-Kurs besuchen

### Sturzprävention



Die ÖGK bietet für alle Versicherten ab 65 Jahren einen kostenlosen Workshop sowie viele weitere Informationen und Materialien zur Sturzprävention. Nähere Informationen unter:

[www.gesundheitskasse.at/sturzpraevention](http://www.gesundheitskasse.at/sturzpraevention)



### Technische Hilfen können im Alltag unterstützen:

Es muss nicht gleich ein komplettes Smart Home sein, aber es gibt mittlerweile eine ganze Reihe technischer Alltagshilfen, die das Leben



für ältere Menschen leichter und sicherer machen. „Ambient Assisted Living“ (AAL) ist ein Teilbereich der Smart-Home-Technik, der ältere Menschen bzw. Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen dabei unterstützen soll, möglichst lange ein selbstständiges, selbstbestimmtes Leben zu führen.

### Einige Beispiele für praktische, technische Alltagshilfen sind:

#### 1 (Haus-)Notrufsysteme:

Mit einer Rufhilfe, die wie eine Armbanduhr am Handgelenk getragen wird, kann per Knopfdruck Unterstützung angefordert werden. Innerhalb weniger Sekunden stellt

sich eine Verbindung zur Rufhilfe-Zentrale der jeweiligen Hilfsorganisation her. Per Freisprecheinrichtung wird abgeklärt, ob es sich um einen Fehlalarm handelt, eine Vertrauensperson informiert werden soll oder ein Rettungseinsatz notwendig ist. Anders als der Hausnotruf funktioniert der mobile Notruf, an einem Armband oder in der Tasche getragen, überall, denn der Alarm wird über das Mobilfunknetz übertragen. Auch bei den Seniorenhandys lohnt es sich auf die Ausstattungsmerkmale zu achten – manche haben eine spezielle Notruftaste, einen Fallsensor oder lassen sich sogar mit dem Hörgerät verbinden.

2

### Sprachassistenten/Smart Home Technologien:

Unterhalten, informieren, kommunizieren, also z.B. mit der Stimme den Fernseher oder Radio bedienen, ein Telefongespräch annehmen, die Heizung anstellen, das Licht andrehen, Essen bestellen, uvm., das ermöglichen Sprachassistenten. Eingebaute Sprachsteuerungen oder das Bedienen vom Smartphone oder Tablet aus ersparen Laufwege und machen es einfach, technische Geräte zu bedienen. Auch Techniken, die z.B. überwachen, ob der Herd ausgeschaltet oder die Tür geschlossen ist, können hilfreich sein. Darüber hinaus gibt es mittlerweile auch Sensoren, die bei einem Sturz Alarm schlagen, Apps, die Menschen mit Sehbehinderung die Umgebung beschreiben oder daran erinnern, Medikamente einzunehmen sowie smarte Schuhe, Rucksäcke oder Langstöcke, die vor Hindernissen warnen.

3

### Technische Haushaltshilfen:

Alltagshelfer wie Staubsaug- oder Fensterputzroboter erledigen einen Teil des Haushalts. Mähroboter und automatische Bewässerungssysteme erleichtern die Gartenarbeit.

Natürlich tritt im Bereich neuer Technologien immer wieder die Frage nach Datenschutz und Privatsphäre auf, so können Geräte, die man ständig bei sich trägt, z.B. Bewegungsprofile anle-



gen. Wichtig ist daher, sich z.B. durch sichere Passwörter oder durch ein eigenes Heimnetz zu schützen.

### Sicher vor Bränden

Rund die Hälfte aller Brände entfällt auf private Haushalte. Mit steigendem Alter steigt auch die Gefahr, von einem Wohnungsbrand betroffen zu sein und dabei verletzt oder gar getötet zu werden. Mehr als die Hälfte der Brandtoten in Österreich sind über 65 Jahre alt, weshalb auf den Brandschutz für ältere Menschen ein besonderes Augenmerk gelegt werden muss.

Für das höhere Risiko gibt es mehrere Ursachen. Viele Seniorinnen und Senioren leben alleine und sind durch eingeschränkte Mobilität nicht mehr in der Lage, sich rechtzeitig in Sicherheit zu bringen. Dazu kommt

die abnehmende Sinneswahrnehmung (sehen, hören, riechen) und die langsamere Reaktionszeit. Gleichzeitig herrscht in Seniorenhaushalten ein erhöhtes Brandrisiko durch alte elektrische Anlagen und Geräte. Und ältere Menschen vergessen öfter, dass der Herd, das Bügeleisen oder die Heizdecke noch eingeschaltet ist oder im Nebenraum eine Kerze brennt.

Der wichtigste Schutz vor tödlichen Unfällen durch Feuer und Brandrauch sind **Rauchwarnmelder**. Schließendlich sterben 90 % der Unfallopfer nicht durch Feuer, sondern erleiden eine tödliche Rauchvergiftung. Ein Melder sollte in jedem Raum (außer Badezimmer und Küche) installiert werden, am besten mit langer Batterielaufzeit (10-Jahres-Melder). Es gibt auch Varianten für Hörgeschädigte, die den akustischen Alarm in visuell und spürbar wahrnehmbare Signale übersetzen und welche, die eine

Alarmweiterleitung in den Nachbarhaushalt ermöglichen.

## Mit diesen Präventionsmaßnahmen kann das Brandrisiko deutlich minimiert werden:

- 1 **Rauchwarnmelder** installieren
- 2 **Löschdecke und Feuerlöscher** (regelmäßig überprüft) griffbereit haben
- 3 **Flucht- und Rettungswege immer frei halten**, Flure und Treppenhäuser nicht mit Einrichtungsgegenständen vollstellen
- 4 **Alte und schadhafte Haushaltsgeräte** gegen modernere Modelle austauschen; Elektrogeräte und -kabel von einem Elektriker auf Defekte überprüfen lassen
- 5 **Brennende Kerzen niemals unbeaufsichtigt lassen** und auf einen Sicherheitsabstand von mind. 20 cm zu jedem brennbaren Material bzw. Gegenstand achten
- 6 **Den Ernstfall überlegen:** Was ist bei einem Wohnungsbrand zu tun? Wo sind die Fluchtwege? Ist das Telefon schnell erreichbar? Steht die Gehhilfe bereit?

Ein besonderes Risiko stellen alljährlich in der **Weihnachtszeit die Kerzenlichter auf Christbäumen**

**und Adventkränzen** dar, so kann ein Christbaum in 10 Sekunden in Vollbrand stehen und wenige Augenblicke später das Umfeld in Flammen aufgehen. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn der Baum schon länger in der Wohnung steht, denn trockenes Reisig brennt wie Zunder.

Wird der Entstehungsbrand rechtzeitig bemerkt, kann er mit einfachen Mitteln bekämpft werden. Oft genügt es, einen Mantel, eine Jacke oder eine Löschdecke darüber zu legen, um die Flammen zu ersticken, auch ein Glas/Kübel Wasser kann im Anfangsstadium gute Dienste leisten. Eine sichere Alternative sind Lichterketten oder man entzündet nur am Heiligen Abend Kerzen und verwendet dann eine Lichterkette.

Eine zunehmende Brandgefahr geht von **leistungsstarken Akkus** aus, deren Anzahl im Haushalt in den letzten Jahren stark gestiegen ist (Smartphones, Haushaltsgeräte, Gartengeräte, Werkzeuge, E-Mobilität, etc.). Kommt es infolge einer mechanischen Beschädigung, einer Überladung oder einer Überhitzung zu einem Defekt, kann es brandgefährlich werden. Daher gilt: Ladegerät und Akku vor jedem Ladevorgang auf augenscheinliche Schäden untersuchen, Akkus am Tag und auf einer nicht brennbaren Unterlage laden und nach Beendigung des Ladevorgangs den Akku vom Ladegerät und letzteres vom Stromkreis trennen. Nicht nur beim Betrieb, sondern auch bei der Lagerung sollen zu niedrige oder zu hohe Temperaturen vermieden werden (z.B. E-Bikes).



## So verhalten Sie sich im Brandfall richtig:

- 1 Wenn ein Brand ausbricht, zählt jede Sekunde – bei einem Hausbrand sind durchschnittlich zwei Minuten Zeit, um sich in Sicherheit zu bringen.
- 2 Zimmer bzw. Wohnung umgehend verlassen – Fluchtwege
- 3 Zimmer- oder Wohnungstür hinter sich schließen, um ein Ausbreiten von Feuer und Rauch zu verhindern
- 4 Ist das Treppenhaus verqualmt: Wohnungstür schließen, in der Wohnung warten, am Fenster oder Balkon bemerkbar machen
- 5 Lift nicht benutzen
- 6 Feuerwehr rufen, Notruf beschreiben – bei Bedarf Zugänge zeigen

### Brandschutz-Tipps

Die Brandverhütungsstelle OÖ bietet umfangreiche Beratung und Information rund um das Thema Brandschutz. Nähere Informationen unter [www.bvs-ooe.at](http://www.bvs-ooe.at). Regelmäßige Tipps gibt es auch im Mitgliedermagazin WIRaktiv.



### Sicher im Falle eines Blackouts

Zwar zählt Österreich zu jenen Ländern mit der zuverlässigsten Stromversorgung weltweit, dennoch wird auch hier immer wieder vor der Möglichkeit eines Blackouts gewarnt. Gemeint ist damit ein großer (europaweiter) Stromausfall mit schwerwiegenden Folgen auf alle Lebensbereiche. Im Falle eines Blackouts funktionieren alle von der Stromversorgung abhängigen Infrastrukturen, wie beispielsweise Telefone/Handys, Internet, Zahlssysteme, Tankstellen, Ampeln, viele Öffis, aber auch Haushaltsgeräte und die Wasserversorgung nicht mehr. In der Folge ist auch keine

Versorgung mit Lebensmitteln, Hygieneartikeln oder Medikamenten mehr möglich. Bis zur Normalisierung der Versorgungslage kann es Tage und in einzelnen Bereichen sogar Wochen dauern.

Daher macht es Sinn, sich auf einen möglichen europaweiten Strom- und Infrastrukturausfall („Blackout“) vorzubereiten, natürlich hängen die Möglichkeiten dafür auch von der individuellen Lebens- und Wohnsituation ab. Oftmals lautet die Empfehlung, dass man sich einen ein- bis zweiwöchigen Campingurlaub ohne gewohnte Versorgungsinfrastruktur vorstellen soll und somit genau die Dinge vorrätig hat, die für einen wichtig sind.



## So können Sie sich auf einen Blackout vorbereiten:

**1** Trinkwasser (2 Liter pro Person und Tag), Getränke, haltbare Lebensmittel (individuelle Gewohnheiten und Bedürfnisse beachten) für zwei Wochen

**2** Hygieneartikel, persönlich verschriebene Medikamente für zwei Wochen, gut ausgestattete Hausapotheke, Erste-Hilfe-Ausrüstung

**3** Notfallradio (z.B.: Kurbelradio mit Dynamobetrieb), Autoradio

**4** Ersatzbeleuchtung: Taschenlampen, Stirnlampen (inkl. genügend Ersatzbatterien), Kurbeltaschenlampe, Petroleumleuchten, Kerzen, Zünder, Feuerlöscher

**5** Ersatzkochgelegenheit: Gaskocher, Grillter, Brennpaste

**6** Weitere wichtige Dinge: Müllsäcke, Klebebänder, Kabelbinder, Bargeld in kleinen Scheinen und Münzen, Schlafsäcke, Decken, warme Kleidung, Spiele, Blöcke, Kugelschreiber

**7** Auto immer halb vollgetankt

**8** Treffpunkte zB mit Kindern vereinbaren, wenn kein Verbindungsmittel mehr funktioniert

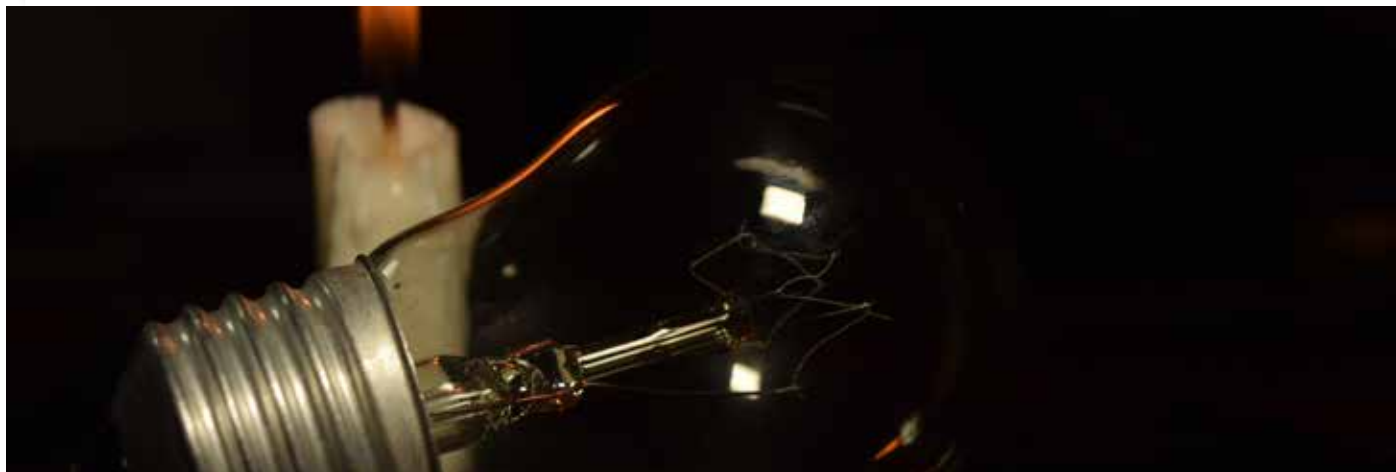
**9** Nachbarschaftshilfe

Darüber hinaus gibt es auch Ereignisse, etwa Hochwasser, Erdbeben, Brand, Explosion, die ein rasches Verlassen des Hauses nötig machen. In einer solchen Situation hilft es, die wichtigsten Dokumente, am besten wasserdicht verpackt, zur Hand zu haben und auf ein kleines Notgepäck zurückgreifen zu können.

## Blackout-Vorsorge



Der Zivilschutzverband bietet zahlreiche Info-Materialien zum Thema Blackout, ebenso können Vorsorge-Produkte erworben werden. Nähere Informationen unter [www.zivilschutz.at](http://www.zivilschutz.at) oder [www.zivilschutz-shop.at](http://www.zivilschutz-shop.at)





# Lebensretter Notfallpass

Akute medizinische Notfälle sind für die beteiligten Ersthelfer eine Herausforderung. Denn für eine optimale Erste Hilfe ist es notwendig, dass alle wichtigen Gesundheitsdaten und Informationen, wie Vorerkrankungen, Medikamente usw., auf einen Blick ersichtlich sind. Dies ermöglicht der Notfallpass für die Brieftasche des OÖ Seniorenbundes.

Dieser enthält die wichtigsten Gesundheitsinformationen der betreffenden Person, ebenso wie Notfallkontakte. Der Notfallpass hat ein

handliches Format, sodass er immer in der Geldbörse mitgetragen und zu einem wichtigen Lebensretter werden kann.

Entwickelt wurde er anlässlich eines akuten Ernstfalls bei einer Exkursion von Danusa Neuhauser, der Sozial- und Gesundheitsreferentin des OÖ Seniorenbundes im Bezirk Kirchdorf, gemeinsam mit der Bezirksobfrau Hilde Baumgartner. Auch Experten vom Roten Kreuz Kirchdorf, Pflegepersonal sowie Ärztinnen und Ärzten wurden in die Entwicklung miteinbezogen.



## LEBEN RETTEN IST KEINE FRAGE DER MITGLIEDSCHAFT

Deshalb steht der Notfallpass allen Seniorinnen und Senioren in Oberösterreich zur Verfügung. Erhältlich ist er über alle Bezirksgruppen des OÖ Seniorenbundes.

- ✓ Klein und handlich – der Notfallpass passt perfekt in die Geldbörse
- ✓ Alle wichtigen Informationen können eingetragen werden, um so den Helfern in einer Notsituation die Behandlung zu erleichtern
- ✓ Kostenlos für alle Seniorinnen und Senioren





# Die wichtigsten Notrufnummern

Euro Notruf 112 (für ganz Europa)

Feuerwehr 122

Polizei 133

Rettung 144

VIZ (Vergiftungsinformationszentrale) 014064343

HÄND (Hausärztlicher Notdienst) 141

Gesundheitsberatung 1450

Bei Mobiltelefonen funktioniert der Notruf auch, wenn Sie keinen Empfang haben oder über kein Guthaben verfügen.

## *Notrufnummern richtig anwenden*

Viele Menschen sind unsicher, wann sie einen Notruf wählen sollen. Grundsätzlich gilt: wenn ein unmittelbares Einschreiten der Polizei notwendig ist – wenn etwas verhindert, aufgeklärt oder aufgenommen werden soll –, sollte der Notruf 133 gewählt werden. Beispiele sind: Straftaten wie Einbruch, Raub, Sachbeschädigung,

Schlägereien, Körperverletzungen, aber auch eskalierende Auseinandersetzungen, verdächtige Wahrnehmungen, vermutete Vorbereitung für strafbare Handlungen.

Sollte Unsicherheit bestehen, welcher Notruf der richtige ist, etwa bei einem schweren Verkehrsunfall, wählen Sie

am besten die Polizei 133 und/oder Rettung 144. Wenn Sie die Situation beschreiben, verständigt die Beamtin oder der Beamte am anderen Ende der Leitung selbstständig weitere notwendige Einsatzmittel.





## *Angebote des OÖ Seniorenbundes rund um das Thema Sicherheit*

Die Sicherheit der älteren Menschen in den unterschiedlichsten Lebensbereichen zu verbessern, ist dem OÖ Seniorenbund bereits seit vielen Jahren ein großes Anliegen. Viele Ortsgruppen organisieren Sicherheitsvorträge, etwa zu den Themen Kriminalitätsprävention, Brandvermeidung oder auch Wohnberatung und Blackout-Vorsorge und haben einen Sicherheitsbeauftragten installiert. Sollten Sie Interesse an einem Vortrag haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Ortsgruppe.

### **Unsere Kooperationspartner:**



Österreichische  
Gesundheitskasse



Brandverhütungsstelle  
Oberösterreich



OBERÖSTERREICHISCHER  
ZIVILSCHUTZ



**Erbrecht** **Pflegegeld** **Zuschüsse** **Erbrecht**  
Steuerrechtsberatung Beihilfen Steuerrechtsberatung  
**Zuschüsse** **Steuerrechtsberatung**  
Erbrecht **Beihilfen** **Arbeitnehmerveranlagung** Beihilfen  
**Pflegegeld** Erbrecht **Pension**

Schenken oder vererben?  
Was muss ich beachten, wenn  
ich mein Erspartes meinen  
Kindern und Enkelkindern  
weitergeben möchte?

Worauf muss ich bei  
der Antragstellung für  
Pflegegeld achten?

An wen kann ich  
mich wenden, wenn ich  
aufgrund unerwarteter  
Ausgaben in einer  
finanziellen Notlage stecke?

Wer hilft mir bei der  
Einbringung einer Klage  
für das Pflegegeld?

Wie komme ich zu  
einer Patientenverfügung,  
um im Notfall über die  
Behandlung meines  
Ehepartners zu entscheiden?

Welche Ausgaben  
kann ich bei der jährlichen  
Arbeitnehmerveranlagung  
geltend machen?

Welche Stellen geben  
Auskunft über den  
Einstieg in die Pension?

Der OÖ Seniorenbund berät Sie gerne! Nutzen auch Sie unser kostenloses Angebot und kommen Sie zu einer unserer vielen Beratungen in einer Gemeinde in Ihrer Nähe oder beim OÖ Seniorenbund in Linz.

## UNSERE EXPERTEN

Anmeldung  
erforderlich!



**Pensions-, Pflege-, Steuer-  
und Rechtsangelegenheiten**  
Sozial- und Servicereferent  
Kurt Haberbauer



**Pensionsberatung**  
Dr. Bernhard Traxler  
Pensionsversicherungsanstalt



**Pensionsberatung**  
Dr. Bernhard Atzmüller  
Pensionsversicherungsanstalt



**Steuerexperte**  
Ernst Pfeiffer



**Sozialrecht**  
Mag. Markus Hager  
Rechtsanwalt



**Konsumentenschutz  
und Gewährleistung**  
Dr. Gregor Erler  
Rechtsanwalt



**Landesseelsorger**  
em. Abt. Mag. Martin Felhofer



**Lebensberatung**  
Mag. Franz Landerl  
Berufsgruppensprecher der  
Lebens- und SozialberaterInnen



**Wohn- und Pflegeberatung**  
Mag. Dr. Viktoria Tischler



**OÖ Seniorenhilfe**  
Silvia Pichler



**Landesobmann**  
LH a. D. Dr. Josef Pühringer



**Landesgeschäftsführer**  
BR Mag. Franz Ebner

**Erste Anlaufstelle bei Fragen**  
**0732/775311 oder [ratgeben@ooe-seniorenbund.at](mailto:ratgeben@ooe-seniorenbund.at)**

**OÖ Seniorenbund, Obere Donaulände 7, 4020 Linz von 08.30 bis 12.00 Uhr:**

1. Februar 2023  
1. März 2023

5. April 2023  
3. Mai 2023

7. Juni 2023  
5. Juli 2023

6. September 2023  
4. Oktober 2023

8. November 2023  
6. Dezember 2023



# Die wichtigsten Notrufnummern

Euro Notruf 112 (für ganz Europa)

Feuerwehr 122

Polizei 133

Rettung 144

VIZ (Vergiftungsinformationszentrale) 014064343

HÄND (Hausärztlicher Notdienst) 141

Gesundheitsberatung 1450



## OÖ SENIORENBUND

Obere Donaulände 7, 4020 Linz,

Tel.: 0732 77 53 11 - 0

Fax-DW: 729

E-Mail: [office@ooe-seniorenbund.at](mailto:office@ooe-seniorenbund.at)

[www.ooe-seniorenbund.at](http://www.ooe-seniorenbund.at)



**Medieninhaber/Herausgeber:** Oberösterreichischer Seniorenbund, Obere Donaulände 7, 4020 Linz,  
E-Mail: [office@ooe-seniorenbund.at](mailto:office@ooe-seniorenbund.at). **Grafik und Layout:** OÖ Seniorenbund. **Fotos:** Shutterstock.com.  
**Hersteller:** Birner Druck GmbH, Technologiepark Straße 1. **Verlagsort:** 4020 Linz