

## Was wir tun

- Mit besonders sturzgefährdeten Personen stimmen wir gemeinsam und ggf. mit Ihrer Vertrauensperson entsprechende Maßnahmen ab.
- Wir erfassen mögliche Sturzrisiken und entwickeln gemeinsam mit Ihnen einen Maßnahmenplan zur Sturzvorbeugung.
- Wir beraten Sie und Ihre Vertrauensperson gerne. Wir begleiten Sie auf kurzen und langen Wegstrecken. Wir stellen Ihnen Hilfsmittel zur Verfügung (Rollator, Gehhilfe, etc.).
- Unsere PhysiotherapeutInnen weisen Sie in die Benutzung von Gehhilfen ein und führen auch bei Bedarf Übungen mit Ihnen durch.
- Wir helfen Ihnen bei der Beschaffung von Hilfsmitteln für Zuhause.

Unser Pflegeteam verfügt über das nötige Wissen, Sie während Ihres Aufenthaltes in der Privatklinik sicher und sturzfrei zu begleiten.

**Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!**



Medical  
Excellence  
Austria



PremiQaMed  
Group



### Impressum

PremiQaMed Group  
Konzeption & Grafik: Mauritz Design  
Fotos: shutterstock.com, fotolia.de • 2. Auflage 04/2016

Zur besseren Lesbarkeit wurde auf geschlechtsneutrale Formulierungen verzichtet. Es sind jedoch immer beide Geschlechter im Sinne der Gleichbehandlung angesprochen.

Die PremiQaMed Group – mit den Privatkliniken Confraternität, Döbling, Graz Ragnitz und Wehrle-Diakonissen sowie dem Ambulatorium Döbling.

[www.premiqamed.at](http://www.premiqamed.at)

Medical  
Excellence  
Austria



PremiQaMed  
Group



## Stürze sind vermeidbar!

Patienteninformation zur Vermeidung von Stürzen und deren Folgen



## Liebe Patientin, lieber Patient!

Stürze sind ein Thema, das in unserem Haus ernst genommen wird.

Ziel ist es, Stürze weitgehend zu vermeiden und deren Folgen zu mindern. Deshalb unterstützen wir Sie Risiken und Gefahren zu minimieren.

Wir beachten bei allen Maßnahmen, die wir gemeinsam mit Ihnen definieren, Ihre Bewegungsfreiheit weitestgehend zu wahren.

Auch Sie können aktiv dazu beitragen, dass Ihr Krankenhausaufenthalt noch sicherer wird. Dazu bitten wir Sie unsere Empfehlungen zu beachten.

Wir beraten Sie gerne!

Ihr Pflegeteam

## Was Sie tun können...

- Gehen Sie nicht barfuß oder nur in Socken! Tragen Sie stets festes Schuhwerk für ausreichenden Halt.
- Falls Sie keine Schuhe tragen können, empfehlen wir Anti-Rutsch-Socken.
- Beachten Sie die Aufsteller der Reinigung, die auf feuchte Böden und somit Rutschgefahr hinweisen.
- Gönnen Sie Ihrem Körper Ruhe und schenken Sie ihm Pausen.
- Stehen Sie langsam aus einer Sitzposition auf und geben Sie Ihrem Körper die Möglichkeit, sich an diese Position zu gewöhnen.
- Suchen Sie beim Aufstehen von einer Bettkante oder einem Stuhl immer zuerst Bodenkontakt mit beiden Füßen.
- Um Schwindelgefühlen vorzubeugen, trinken Sie Wasser oder Tee - Ihr Körper braucht Flüssigkeit! Beachten Sie bitte die von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin verordnete Menge an Flüssigkeit.
- Schalten Sie das Licht ein, wenn Sie in der Nacht oder in abgedunkelten Räumen aufstehen.

## ...um Stürze zu vermeiden

- Tragen Sie stets Ihre Brille oder eine gleichwertige Sehhilfe, sofern Sie eine benötigen.
- Räumen Sie Stolperfallen, wie z.B. Taschen oder Schuhe aus dem Weg.
- Benutzen Sie immer die empfohlenen Hilfsmittel und stellen Sie diese in erreichbarer Nähe ab.
- Klappen Sie Fußstützen an Roll- und Toilettenstühlen weg. Damit vermeiden Sie ein Kippen.
- Aktivieren Sie immer die Feststellbremse Ihres Rollstuhls/Rollators, bevor Sie aufstehen.
- Bei Schwindel- oder Angstgefühlen, läuten Sie bitte nach dem Pflegepersonal!
- Befolgen Sie stets die Anweisungen unserer Ärzte/Ärztinnen und/oder des Pflegepersonals.
- Wenn Schwindelgefühle beim Gehen auftreten sollten, sagen Sie das dem Arzt/der Ärztin bei der Visite.
- Informieren Sie bitte das Pflegepersonal bei der Aufnahme über bereits vorangegangene Sturzereignisse.