

Wieder Aufstehen nach einem Sturz

Zu Stürzen kommt es schneller und öfter, als man denkt. Wie Sie sich unmittelbar nach einem Sturz wieder aufrichten, erklären wir Ihnen an dieser Stelle - mit oder ohne Unterstützung eines Mitmenschen.

So helfen Sie Ihrem gestürzten Angehörigen:

- **Einen Stuhl heranschieben**

Einen Stuhl, am besten mit Armlehne, nah heranschieben. Der Gestürzte soll das oben liegende Knie anwinkeln.

- **In den Vierfüßlerstand helfen**

Kippen Sie sanft das Becken des Gestürzten auf die kräftigere/weniger schmerzende Seite, so kann er sich leichter hinknien. Der Gestürzte kann sich auf den Händen abstützen und sich dem Stuhl nähern.

- **An der Hüfte hochziehen**

Der Gestürzte stellt sein stärkeres/weniger schmerzendes Bein auf, zieht sich an der passenden Armlehne hoch und drückt sich mit der anderen Seite vom Sitz ab. Sie ziehen ihn an der Hüfte (vielleicht am Hosensack) hoch.

- **Für sicheren Stand sorgen**

Beide Armlehnen bieten dem Gestürzten Halt, während dieser sich langsam herumdreht. Sie führen dabei sanft seine Hüfte.

- **In den Stuhl setzen**

Sie haben den Gestürzten sicher platziert. Selbst, wenn es ihm gut geht: Informieren Sie den Hausarzt.

Wichtig: Klagt der Gestürzte über Schwindel, heftige Schmerzen, Übelkeit oder blutet er stark, wählen Sie gleich den Notruf 112!

Was gilt es zu tun, wenn Sie nicht aufstehen können?

1. Laut rufen

Teilen Sie Ihre Kraft ein, das Rufen kann anstrengen. Rufen Sie laut, wenn Sie beispielsweise jemanden in der Nachbarwohnung oder im Treppenhaus hören.

2. Notruf drücken

Falls Sie einen Hausnotruf haben, betätigen Sie diesen. Denken Sie daran, ihn stets bei sich zu haben (am Handgelenk oder um den Hals). Nie kurzfristig ablegen, etwa beim Duschen.

3. Klopfzeichen geben

Ziehen Sie einen Stock oder ähnliches zu sich heran und schlagen Sie damit gegen die Heizung. Das macht Lärm. Verabreden Sie solche Alarmzeichen mit den Nachbarn.

4. Zum Telefon robben

Platzieren Sie auf Dauer ein schnurloses Telefon in einer Ecke am Boden. Kriechen Sie, falls möglich, im Notfall dahin.

5. Warm zudecken

Der Körper kühlt schnell aus, ein harter Boden kann drücken. Wenn in der Nähe, ziehen Sie ein Handtuch oder eine Decke zu sich heran, um Ihre missliche Lage etwas bequemer zu machen.

6. Etwas unter den Kopf legen

Betten Sie Ihren Kopf so, damit er nicht überstreckt und bald auch der Nacken schmerzt.

7. Nasses entfernen

Bei längerem Liegen kann es passieren, dass Sie in die Hose machen. Versuchen Sie, aus dem Nassen zu kriechen, der Körper kühlt sonst schneller aus.

8. Etwas trinken

Halten Sie gegen drohende Austrocknung im Zimmer eine Wasserflasche vor, zu der Sie in der Not gelangen können.