

## Tipps rund um den Sturz und richtiges Aufstehen vom Boden

<https://pixabay.com/de/photos/holzfiguren-steine-st%C3%BCrzen-980774/>

Menschen mit Demenz gehen oft sehr viel spazieren, der Bewegungsdrang ist sehr groß. Was aber mache ich als pflegender Angehöriger bei einem Sturz?

1. Bleiben Sie ruhig. Je ruhiger Sie sind, desto ruhiger wird sich Ihr Angehöriger fühlen. Atmen Sie tief und langsam ein und ermutigen Sie Ihre Lieben, dasselbe zu tun.
2. Suchen Sie nach Verletzungen. Häufige sturzbedingte Verletzungen sind Verstauchungen und Brüche an Hüfte, Becken, Wirbelsäule, Arm, Hand oder Knöchel. Wenn Sie glauben, dass ein gefallener geliebter Mensch einen Knochenbruch oder eine andere schwere Verletzung hat, bewegen Sie ihn nicht. Rufen Sie stattdessen 144 an und konzentrieren Sie sich darauf, dass sich Ihr Angehöriger so angenehm wie möglich fühlt, bis Hilfe eintrifft.
3. Wenn der Sturz keine ernsthaften Verletzungen zur Folge hat und Ihr Angehöriger aufstehen möchte, führen Sie folgende Schritte durch:
  1. Holen Sie einen Stuhl
  2. Helfen Sie der Person, sich auf die Seite zu rollen und dann mit beiden Händen auf dem Stuhl in eine kniende Position zu kommen
  3. Wenn die Person sich am Stuhl festhält, sollte sie das stärkere Bein auf den Boden stellen und sich auf einen Stand erheben, bevor sie sich umdreht und auf den Stuhl setzt.
  4. Denken Sie daran: Sie sind da, um Anleitung und Unterstützung zu geben, und nicht, um das physische Heben durchzuführen.

Stürze können auf eine zugrundeliegende Erkrankung hindeuten, körperliche Schwäche oder durch Medikamente verursacht werden. Am besten Sie konsultieren Ihren Hausarzt.

Prävention ist wichtig, um die Sicherheit älterer Menschen zu gewährleisten. Durch rutschfeste Teppiche, Handläufe im Badezimmer und auf der Treppe zum Beispiel können Sie den Wohnraum Ihrer geliebten Person vor Stürzen schützen und so die Sicherheit Ihres Zuhauses erhöhen.