

## Wieder Aufstehen nach einem Sturz- so helfen Sie ihrem gestürzten Angehörigen



Wenn der Angehörige gestürzt ist, müssen zunächst Verletzungen ausgeschlossen werden.

- Einen Stuhl heranschieben

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

- 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 ziehe ihn an der Hüfte (vielleicht am Hosenbund) hoch.

- Für sicheren Stand sorgen

Beide Armlehnen bieten den 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.