

⚠ Nach einem Sturz – was zu tun ist

Nicht sofort hochziehen. Erst prüfen, dann helfen:

- Ansprechbar? Schmerzen? Wo genau?
- **Ein verkürztes, nach außen gedrehtes Bein** spricht für einen Oberschenkelhalsbruch – dann nicht bewegen, 112 rufen
- Bei Verdacht auf Wirbelsäulen- oder Kopfverletzung liegen lassen und Rettungsdienst rufen
- Wenn nichts dagegen spricht: erst in Seitenlage, dann in den Vierfüßlerstand, dann über einen stabilen Stuhl aufrichten – in Ruhe, mit zwei Personen

Immer ärztlich abklären lassen bei:

- **Kopfanprall unter Blutverdünnung** – auch wenn es der Person gut geht. Eine Blutung unter der Schädeldecke kann sich noch Tage später zeigen, mit Kopfschmerz, Verwirrtheit oder Schläfrigkeit
- Anhaltenden Schmerzen, Bewegungseinschränkung, Blutergüssen
- Unklarer Sturzursache – Ohnmacht, Schwindel, Herzstolpern. Ein Sturz „aus heiterem Himmel“ kann eine Herzrhythmusstörung sein, siehe Herz-Kreislauf
- **Langer Liegezeit** (über eine Stunde) – Auskühlung und Muskelschäden mit Nierenbelastung sind reale Gefahren

Was Angehörige und Pflegende tun können

- **Bewegung fördern statt verhindern.** Der Reflex, jemanden aus Sorge hinzusetzen, ist verständlich und schadet. Begleiten statt abnehmen
- **Nach Beinahe-Stürzen fragen.** Fast niemand erzählt davon von selbst. „Bist du in letzter Zeit mal gestolpert oder ins Wanken gekommen?“ bringt mehr als jede Skala
- **Stürze nicht verschweigen.** Aus Scham oder aus Angst vor dem Heim werden Stürze verheimlicht – gegenüber der Familie wie gegenüber dem Arzt
- **Sturzangst ansprechen** und ernst nehmen, ohne sie wegzureden
- **Den Medikamenten-Check anstoßen** – dieser Punkt bringt oft am schnellsten am meisten
- **Hilfsmittel richtig einsetzen:** Der Gehstock gehört auf die gesunde Seite, der Rollator muss auf die richtige Höhe eingestellt sein (Handgriffe auf Höhe der Handgelenke bei hängenden Armen). Ein falsch eingestellter Rollator ist gefährlicher als keiner
- **Beim Pflegegrad zählt es mit:** Unsicherheit beim Gehen, Hilfebedarf beim Treppensteigen und beim Verlassen der Wohnung fließen in die Begutachtung ein – siehe Pflegegrade & Leistungen
- **Und bei allem:** Ein sturzfreies Leben um den Preis, dass jemand nur noch sitzt, ist kein Gewinn. Es geht um kalkuliertes Risiko, nicht um Risikofreiheit



Schonung wirkt vernünftig und ist das Gegenteil: Sie macht den nächsten Sturz wahrscheinlicher.

