BLATT 3 VON 4 · ABLAUFKARTE

Nach einem Sturz: So gehe ich vor

Zum Aufhängen oder Einstecken. Im Zweifel immer den Notruf 112 wählen.

1 Ansprechen und Lage ansehen

- Ruhe bewahren, ansprechen. Nicht sofort hochziehen oder aufrichten. P
- Reagiert sie? Atmet sie normal? P

2 Nicht ansprechbar

- Atmung prüfen. Atmet sie normal: stabile Seitenlage und Notruf 112. P
- Atmet sie nicht normal: Notruf 112 und Wiederbelebung, wie im Erste-Hilfe-Kurs gelernt. P

3 Verdacht auf eine Verletzung

- Hüfte oder Bein: nicht mehr aufstehen lassen, möglichst schmerzfreie Lage, Notruf 112. P
- Offener Bruch: keimfreie Wundauflage ohne Druck auflegen, Notruf 112. P
- Arm oder Hand: mit einem Dreiecktuch ruhigstellen, Notruf 112. P

4 Ansprechbar, keine erkennbare Verletzung

- Fragen: Was ist passiert? Vorher schon gestürzt? Kurz weggetreten oder schwindelig gewesen? Wie sicher ist das Gehen sonst? W
- Erst aufstehen helfen, wenn keine Schmerzen da sind und die Person sich sicher fühlt. Langsam, mit Unterstützung. Im Zweifel liegen lassen und Hilfe holen. P

5 Hilfe und Information

- Ärztin oder Arzt informieren bei Verletzung, Schmerzen, Schwindel, Bewusstseinsverlust oder wenn du unsicher bist. P
- Konnte die Person nicht allein aufstehen und lag mindestens eine Stunde am Boden? Ärztlich besprechen. Die Leitlinie wertet das als Hinweis auf hohes Sturzrisiko. W
- Angehörige informieren, in Einrichtungen nach dem Verfahren des Hauses. D P

6 Danach

- Den Sturz aufschreiben (Blatt 4). Jeder Sturz wird dokumentiert und analysiert. D
- Risiko neu einschätzen, Maßnahmenplan anpassen. D W
- Über die Angst vor dem nächsten Sturz sprechen (mögliche Folge: Verlust des Vertrauens in die eigene Mobilität). D

Wichtige Nummern

Hausarzt: _____ Pflege: _____

Angehörige: _____ Sonstige: _____

Die Erste-Hilfe-Schritte sind Grundsätze aus der Ausbildung, keine Leitlinienaussage. Die Weltleitlinie behandelt die Versorgung von Sturzverletzungen ausdrücklich nicht. Information und Bildung, kein geprüftes Messinstrument, keine Pflegeberatung (§ 7a SGB XI), kein Ersatz für Erste-Hilfe-Kurs oder ärztliche Beratung.

D = Expertenstandard (DNQP, 2022) · W = Weltleitlinie (Montero-Odasso et al., 2022) · P = Praxishinweis, nicht einzeln belegt. Quellenverzeichnis im Beitrag auf pflegelaborblog.de.