

## **Jak możesz pomóc wstać osobie po upadku**

### **Chcesz pomóc wstać osobie po upadku, pamiętaj!**

- unikaj dodatkowych urazów u osoby, która upadła i nie narażaj siebie na urazy związane z niesioną pomocą.

1. Nie spiesz się, niech osoba po upadku odpocznie tak długo jak potrzebuje, nie próbuj jej „na siłę” od razu podnosić!
2. Uspokój tę osobę i siebie (weźcie kilka głębokich wdechów i wolnych wydechów)
3. Sprawdź obrażenia – jeżeli podejrzewasz, że urazy są poważne np. złamanie kości, rana otwarta – osobę taką trzeba pozostawić tam gdzie jest (w miejscu upadku). Ułóż ją jak najwygodniej, okryj kocem, wezwij pomoc, pozostań z nią do chwili uzyskania pomocy.
4. Jeżeli nie doszło do poważnych obrażeń i osoba czuje, że może wstać, przystaw w pobliże osoby leżącej dwa solidne, stabilne krzesła (ważne, by osoba, która upadła, wstała sama, możesz jedynie udzielać porad i pomóc jej odwrócić się na bok)
  - jedno krzesło postaw w taki sposób, aby siedzisko znalazło się na przeciw osoby
  - pomóż uklęknąć osobie po upadku, jeżeli bolą ją kolana podłóż ręcznik/ kocyk
  - poproś, aby oparła się rękoma o siedzisko krzesła, wysunęła jedną nogę do przodu, a stopę postawiła na podłodze
  - drugie krzesło postaw za osobą, poproś aby uniosła się na rękach i nogach, a następnie usiadła na krześle za sobą. Asekuruj ją.
  - pozostań z nią, aż się uspokoi i upewnisz się, że nic jej nie jest