

## HOE RECHTKOMEN NA EEN VAL?

De onderstaande foto's tonen stap voor stap hoe u kan rechtekomen na een val.  
Er worden ook heel wat tips meegegeven.



Rol om tot u op uw buik ligt door uw hand over de buik in de andere richting te brengen.



Steun op beide handen en voeten en duw af...



zodat u op uw knieën komt te steunen.



Kruip naar een stoel of een ander stabiel voorwerp waarop u kan steunen om recht te komen.



Steun met uw handen op de stoel en hef uw knieën op zodat één been gebogen is met uw voet plat op de grond.



Steun met uw handen op de zitting van de stoel en sta recht.

(Foto's: Kim Delbaere, 2005)

## TIPS:

- Soms is een **trap** ook een uitstekende plaats om u langzaam op te hijsen tot u in een positie komt van waaruit u opnieuw kan rechtstaan.
- **Probeer uit** hoe vlot u op deze wijze rechtgeraakt. Veel senioren verliezen nl. de handigheid om zich op de buik te draaien wanneer ze op de rug terechtgekomen zijn. Deze beweging is nochtans essentieel om zonder hulp van anderen terug recht te geraken.
- Indien u pijnlijke knieën hebt of bij de val een arm, pols, rib, enz., gebroken hebt, is het vaak niet meer mogelijk op handen en knieën rond te kruipen. Soms kan u wel nog **op het achterwerk** of **liggend op één zijde** rondschuifelen. Zo kan u trachten een telefoon of een alarmtoestel te bereiken om hulp in te roepen.
- Zorg voor **isolatie** indien u niet rechtgeraakt. Indien u op een koude vloer blijft liggen, kan u op korte tijd veel warmte verliezen en sterk **afkoelen**. Trek alles naar u toe wat zich binnen handbereik bevindt en als isolatie kan dienen, bv. **kussens van zetels, handdoeken, tapijtjes, lakens, kledingstukken**, enz.
- Zet de **telefoon op een centrale plaats** in de woning neer, liefst **niet al te hoog**.
- Spreek eventueel af met enkele **leeftijdsgenoten of buren** om elkaar **dagelijks** in een bepaalde beurtrol **te contacteren** (bv. telefoneren of even komen kijken), zodat je wederzijds een oogje in het zeil houdt. Dit is een erg efficiënte en goedkope oplossing die bovendien het sociaal contact bevordert.