

Met vallen en opstaan

8 stappen om recht te komen na een val

Stap 1: Blijf kalm, probeer niet in paniek te raken en neem de tijd.

Stap 2: Buig je knieën, de knieën moeten 90° zijn.



Stap 3: Rol op je zij.



Stap 4: Plaats de bovenste vrije hand plat op de grond en steun op de andere elleboog



Stap 5: Ga over tot een volledig gestrekte arm en ga nu over tot een zijzitpositie.



Stap 6: Ga vanuit de zijzit omhoog op handen en knieën staan. Zoek je evenwicht.



Stap 7: Kruip op je handen en knieën naar een stoel en plaats je handen op de stoel. Plaats één voet plat op de grond om op te staan.



Stap 8: Sta op en ga op de stoel zitten.



Andere manieren:

- Wanneer je **knieproblemen** hebt of als je bij de val **ernstige pijn aan de arm of pols** hebt, verplaats je dan op je zitvlak of al liggend op één zijde naar de dichtstbijzijnde stoel.
- Soms is **een trap** een uitstekende plaats om jezelf langzaam omhoog te hijsen of kan je jezelf opduwen tegen **een muur** tot je in een positie komt waaruit je opnieuw kan rechtstaan.
- Zorg ervoor dat je **telefoon op een centrale plaatst** ligt in de woning, **liefst niet te hoog**.
- **Bel een persoon** op of **gebruik een personenalarm**, als je hiervoor in de mogelijkheid bent.
- Zorg voor **isolatie** indien je niet zelf recht raakt. Als je op een koude vloer ligt, dan kan je op korte tijd snel **afkoelen**.