

Met vallen en opstaan



**8 stappen om veilig recht te komen
na een val**

1

Blijf kalm, probeer niet in paniek te raken en neem je tijd.

2

Buig je knieën, de knieën moeten 90° zijn.



3

Rol op je zij.



4

Plaats je bovenste vrije hand plat op de grond en steun op je andere elleboog.



5

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



6

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



7

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



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 je kan jezelf opduwen tegen **een muur** tot je in een positie komt waaruit je opnieuw kan rechtstaan.
- Zorg ervoor dat je **telefoon op een centrale plaats** ligt in de woning, **liefst niet te hoog**.
- **Bel een persoon** op of **gebruik een personenalarm**, als je hiervoor in de mogelijkheid bent.
- Lig je op een koude vloer en raak je zelf niet recht? Voorkom dan dat je snel afkoelt en ga op zoek naar **isolatie** in de buurt (tappijt, handdoek, deken, ...)

Benieuwd naar ons stappenplan in actie?

Scan de QR code of surf naar

www.valpreventie.be/filmpjes om de video te bekijken.



Voor meer info over val- en fractuurpreventie, ga naar
www.valpreventie.be

© Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV), 2024