

## 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 (tapijt, handdoek, deken, ...).

Benieuwd naar ons stappenplan in actie?  
Scan de QR code of surf naar  
[www.valpreventie.be/filmpjes](http://www.valpreventie.be/filmpjes) om de video te  
bekijken.



Voor meer info over val- en fractuurpreventie, ga naar  
[www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)

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

# Met vallen en opstaan



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

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

1

Buig je knieën, de knieën moeten 90° zijn.

2

Rol op je zij.

3

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

4

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

5



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

6

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.

7

Sta op en ga op de stoel zitten.

8

