

Uw actiepunten

Sta even stil bij de uitkomst van de test en de tips die u heeft gelezen. Wat kunt u zelf verbeteren? Noteer uw verbeterpunten en wat u wilt veranderen:



.....

.....

.....

.....

Wat te doen als u valt

Ondanks alle voorzorgsmaatregelen en goede voornemens kan het toch gebeuren dat u een keer valt. Ook als u fit bent en goed ter been, is het verstandig om daar eens bij stil te staan. Mensen zijn vaak bang dat ze niet kunnen opstaan vanaf de grond. Bij het ouder worden zijn we niet gewend om op de grond te zitten of liggen en weten we niet of we nog zonder hulp overeind kunnen komen. Gelukkig is er een methode die het opstaan van de grond voor de meeste mensen een stuk gemakkelijker maakt. Lees hier hoe u kunt handelen in zo'n situatie.

Het allerbelangrijkst:

Raak niet in paniek. Blijf eerst even zo rustig mogelijk liggen. Realiseer u wat u overkomen is en bedenk dan wat u het beste kunt doen.

Denkt u dat u kunt opstaan?

- Om gemakkelijk overeind te komen, kunt u het beste gebruik maken van de methode die u tijdens de cursus leert. (Zie uitleg op de volgende pagina, pg. 26)
- Gebruik daarbij een stevige tafel of stoel als steun.
- Ga even zitten en neem tijd om van de schrik te bekomen.
- Voelt u zich niet helemaal zeker, laat dan iemand weten dat u bent gevallen.
- Bel de huisarts als u denkt dat het nodig is.

Wat te doen als u niet kunt opstaan, maar wel kunt kruipen?

- Ook kruipend kunt u bij uw telefoon of alarmering komen, als deze niet te hoog of te ver weg is.

Lukt dat niet?

- Blijf ook dan rustig en bedenk hoe u de aandacht kunt trekken. Sla tegen een radiator of deur, gooi desnoods iets door een raam, als u denkt dat het nut heeft.
- Zorg dat u warm blijft en zo comfortabel mogelijk ligt. Trek bijvoorbeeld het dekbed van uw bed als u daar bij kunt.

Opstaan vanaf de grond

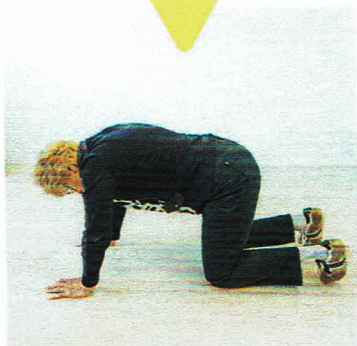
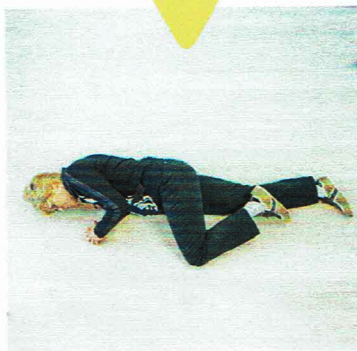
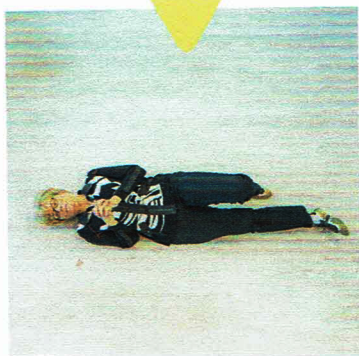
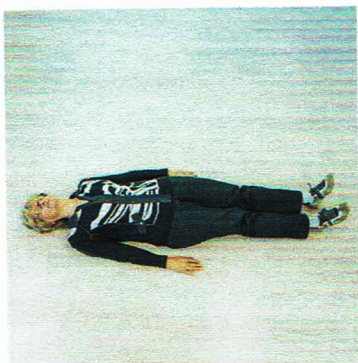
Probeer niet direct overeind te komen. Controleer eerst uw lichaam. Heeft u geen ernstig letsel, dan is dit een goede manier om op te staan:

- Trek uw linkerknie op en zet deze naast het gestrekte rechterbeen. Tegelijkertijd pakt u de handen voor de borst in elkaar. (a, b)
- Zwaai met gestrekte armen naar rechts. (c)
- Rol over de rechterzij tot kruiphouding op de ellebogen. En steun op de handen. (d)
- Vanuit deze houding zijn er verschillende mogelijkheden: omhoog komen (e, f), naar de telefoon kruipen of bijvoorbeeld naar een meubelstuk kruipen om daarmee overeind te komen. (g, h, i)
- Neem zo nodig tussendoor even tijd om te herstellen of uit te rusten.

Tip:

Oefen af en toe of u op deze manier kunt opstaan.

Omrollen naar handen en knieën zit



Opstaan zonder stoel



Opstaan met stoel

