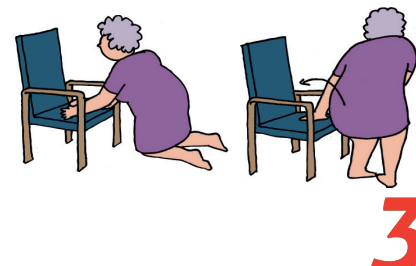
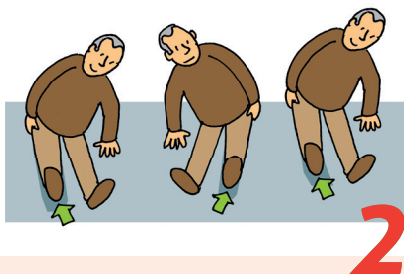


## Zelf opstaan na een val met steun van een stevige stoel



*Na een val kan het lastig of onverstandig zijn om in één keer weer op te staan. Beantwoord eerst de vragen op de valkaart.*

Als je besluit, dat het veilig is om op te staan, kan het handig zijn een tussenstop via een stoel te maken. Dan kan je even wennen, vooral als je wat draaijerig bent. Dat moet wel een stevige stoel zijn, je gaat er immers serieus op leunen. Voor deze techniek, moet je op je knieën kunnen komen, op eigen kracht met steun van de stoel omhoog kunnen komen en een draai kunnen maken om op die stoel te gaan zitten.

Probeer op je knieën te draaien door je eerst met je onderarmen op de vloer en dan met je handen op te drukken, en vervolgens één voor één je knieën onder je lichaam te plaatsen.

Als je niet op je knieën de afstand naar een stevige stoel (kruipend) kunt overbruggen, probeer je de billenwandel: wiebel zachtjes op je billen heen en weer en plaats de bil die loskomt van de vloer steeds naar voren (of naar achteren als je achteruit wilt). Gebruik daarbij tenminste één hand op de vloer om in evenwicht te blijven. Zo wandel je bil voor bil naar de gewenste plek.

Zodra je dicht genoeg bij de stoel bent, plaats je je onderarmen op de zitting en probeer je op te staan. Helemaal uitstrekken hoeft niet. Beweeg rustig, neem de tijd, er is geen haast bij.

Je staat nu voorovergebogen, leunend op de stoel. Pak nu met één hand een leuning, maak voorzichtig een draai en ga zitten. Zorg ervoor dat je goed achterin de stoel komt te zitten. Als dat niet helemaal lukt doe je weer een billenwandel. Dat gaat net als de billenwandel op de grond.

**⚠ LET OP** Blijf nog even rustig zitten en kom eerst een beetje bij voor je besluit om op te staan of zelfs te gaan lopen.