

## Zelfstandig naar stoel vanaf grond na een val



1

*Na een val kan het lastig zijn voor de gevallene om direct van lig naar staan te komen. Beantwoord eerst samen met de gevallene de vragen op de valkaart.*

Van lig naar staan is meestal te moeilijk als iemand is gevallen. Daarnaast is het beter om weer even te wennen aan het rechtop zitten: veel mensen zijn draaierig na een val. Het is dus beter om eerst van lig naar zit te komen.

Deze techniek wordt ouderen soms aangeleerd zodat ze zichzelf ook kunnen redden en is alleen geschikt voor mensen die zijn gevallen zonder dat er verwondingen zijn en met een goed begrip van de handeling. Gebruik anders een tillift of een opblaas- matras (zie 4.2.4.B of 4.2.5.B).

Probeer meer naar voren te draaien, eerst met de onderarmen op de vloer en dan met de handen op de vloer. Druk je dan op om tenslotte knie voor knie onder het lichaam te plaatsen.



2

Schuif een stevige stoel met leuningen aan en houd deze stoel stevig op de grond door er op te steunen. Leg vervolgens één voor één de onderarmen op de zitting. Dan, met de handen op de zitting van de stoel, omhoog te komen en knie voor knie te strekken. Helemaal uitstrekken hoeft niet, maar let toch op dat je niet opnieuw valgevaarlijk wordt. Beweeg daarom rustig, liefst met iemand in de buurt en peil of het goed gaat. Lukt het niet, ga dan weer een stapje terug en geef jezelf de tijd.



3

Het liefst is er iemand die de stoel steunt. Pak nu eerst met één arm de leuning. Dat zet de draai al in, in de richting van het op de stoel gaan zitten. De hand die nog op de zitting ligt gaat nu ook in de richting van diezelfde leuning. Zo komt je al deels tot zit. Vervolgens pak je de handen over en kom je met een halve draai tot zit. Zorg er voor om goed achterin de stoel te gaan zitten: eventueel met de billenwandel waarbij je beetje bij beetje met je billen naar achteren wandelt over de zitting.