CENTER FOR
FALDFOREBYGGELSE

Sådan kommer du op fra gulvet

- over knæene

1



Læg dig på ryggen og bøj benene

2



Rul om på siden

3



Sæt dig op i havfruestilling

4



Skub dig op på armene og knæ, så du kommer op på alle fire

5



Kravl hen til et stabilt møbel

6



Sæt den ene fod i gulvet

7



Rejs dig op, støt armene på møblet

8



Drej dig og hold ved stolen

9



Sæt dig ned, hvil dig og fortæl nogen, at du har været faldet

Hvad skal jeg gøre, hvis jeg falder?

Gå ikke i panik, forhold dig roligt, positivt og vurder situationen. Vurder om det er sikkert for dig, selv at komme op. Ellers kald på hjælp.
Fortæl efterfølgende nogen, at du har været faldet.

Billederne er AI genererede