CENTER FOR FALDFOREBYGGELSE

Sådan kommer du op fra gulvet

- ved at skubbe dig tilbage

1



Vend dig om på maven

2



Sæt hænderne eller underarmene i gulvet foran dig

3



Skub bagdelen op, så du kommer op på alle fire med let afstand mellem benene

4



Bøj tæerne ind under fødderne og flyt armene tættere på knæene

5



Skub bagdelen i vejret med bøjede knæ

6



Skub dig tilbage så du har vægten på benene

7



Brug armene som støtte på lårene og ret dig langsomt op

8



Rejs dig helt op og find balancen

9



Sæt dig forsigtigt 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