CENTER FOR
FALDFOREBYGGELSE

Sådan kommer du op fra gulvet

- ved hjælp af armene

1



Læg dig på ryggen og bøj benene

2



Rul om på siden

3



Skub dig op at sidde med støtte fra armene

4



Skub dig bagud eller gå rumpe-gang hen til en lænestol eller sofa

5



Træk puden ned fra lænestolen eller sofaen

6



Skub dig op på puden, stød fra med armene

7



Skub dig helt tilbage mod lænestolen eller sofaen, så du har ryggen til

8



Skub dig bagud og op på sædet. Brug armene

9



Sæt dig helt tilbage i stolen og hvil dig. Husk at fjerne puden på gulvet, inden du rejser dig op. 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