

Fysische
geneeskunde en
kinesithérapie



WAT ALS JE GEVALLEN BENT?

VALPREVENTIE



Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



www.azoudenaarde.be

Volg ons op f   in



Fysische heekunde en
kinesithherapie

Inleiding

Ongeveer 30% van de 65-plussers valt minstens eenmaal per jaar. Bij de 80-jarigen verhoogt dit percentage zelfs tot 50 %.

Wat doen als je gevallen bent?

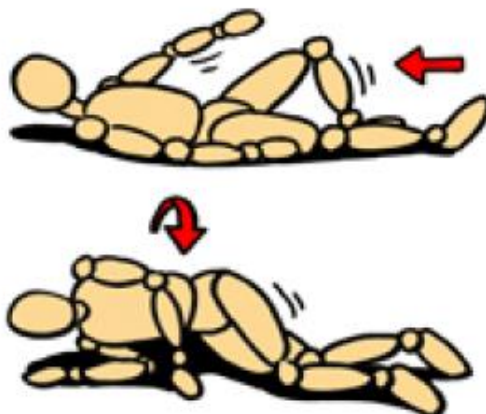
Probeer rustig te blijven en raak niet in paniek. Neem de tijd om te ontdekken hoe je je voelt en of je al dan niet gewond bent.

Indien je over een personenalarmsysteem beschikt, druk dan op de knop en blijf liggen tot er hulp komt.

Je bent gevallen en hebt geen letsel? Probeer dan deze techniek om rechtop te komen.

1

Trek uw sterkste been op, breng de hand aan dezelfde kant van het lichaam over de buik in de andere richting en rol zo op uw buik.



2

Zodra u op uw buik ligt, kan u steunen op uw voorarmen.



3

Trek een been op en steun op uw knie. Doe hetzelfde met het andere been.



4

Steun op beide handen en knieën.



6

Steun met uw handen op het steunpunt, plaats een voet plat op de grond en sta recht.



Ga vervolgens zitten om op adem te komen.

5

Kijk om u heen om een stevig en stabiel steunpunt te vinden waarop u kan steunen om recht te komen: een tafel, een stoel, een bed, enz.



Wat als je niet kan reukomen?

- Probeer op je zitvlak of op één zijde een telefoon te bereiken.
- Als je teveel pijn hebt om je te verplaatsen, tracht dan onderkoeling te vermijden:
 - Trek kussens, tapijten, kledingstukken of handdoeken naar je toe om je te bedekken
 - Roep om hulp



Hoe kan je als buitenstaander helpen?

- Ga na of de persoon geen breuken heeft. Neem een stoel bij de hand.
- Zet de persoon op zijn zitvlak en plaats de stoel achter de persoon.
- Zorg dat de voeten van de persoon bij het reukomen niet kunnen wegglijden (bv. de voeten tegen de muur, andere persoon die voeten tegenhoudt).
- Ga door de knieën, neem de persoon onder de oksels vast en kom tot stand. Gebruik de kracht vanuit de benen. Zet de patiënt op een stoel.





Voor meer info raadpleeg:

Ergotherapeut Geriatrie

☎ 055 33 64 19

Ergotherapeut Revalidatie

☎ 055 33 67 40



AZ Oudenaarde vzw

AZ OUDENAARDE
VZW



Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be

AZO/KIN/392

Laatst aangepast op 03/12/2020

V.U.: AZ Oudenaarde

Afbeeldingen: www.valpreventie.be/ Koning Boudewijnstichting (2011)