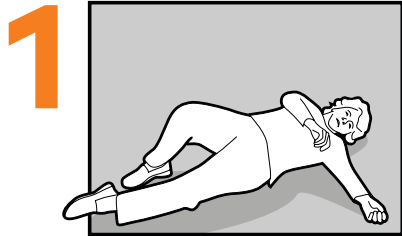


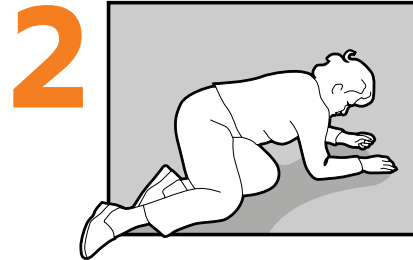
# WIE SIE AUFSTEHEN KÖNNEN WENN SIE GEFALLEN SIND UND ALLEINE SIND

- Beruhigen Sie sich.
- Kontrollieren Sie, ob Sie verletzt sind.
- Wenn Sie verletzt sind, rufen Sie jemanden an.  
Wenn möglich, holen Sie sich eine Decke um warm zu bleiben.
- Wenn Sie NIGHT verletzt sind, halten Sie Ausschau nach einem stabilen Möbelstück.

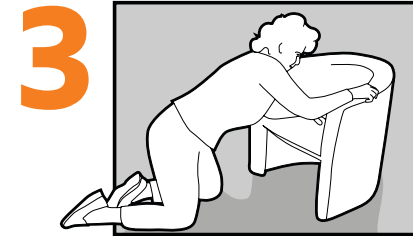
Stay Independent.   
Prevent Falls.



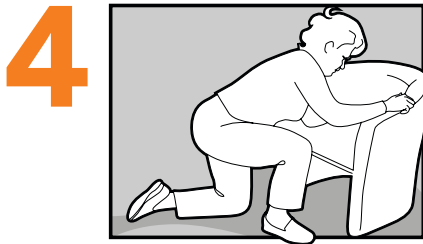
1 Rollen Sie sich auf eine Seite.



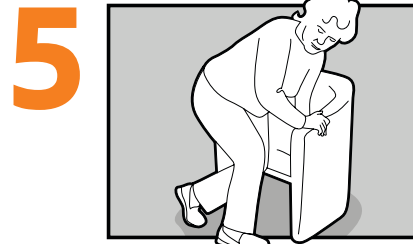
2 Kriechen Sie auf allen Vieren zu einem Stuhl oder festen Möbelstück.



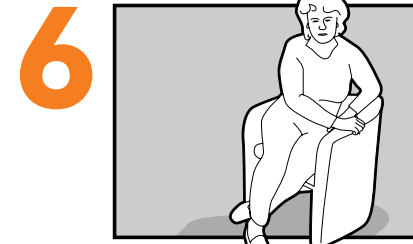
3 Wenn Sie auf allen Vieren sind, legen Sie Ihre Arme auf die Sitzfläche des Stuhls.



4 Schieben Sie ein Knie vor, und stellen Sie den Fuß auf den Boden.



5 Stützen Sie sich auf Ihre Arme und Beine und ziehen Sie sich hoch. Machen Sie eine halbe Drehung mit Ihrem Oberkörper.



6 Setzen Sie sich. Ruhen Sie sich aus bevor Sie versuchen, sich zu bewegen.

**Sagen Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Helferin von der Gesundheitsbehörde, dass Sie gefallen sind.**

Bezug auf: "Don't fall for it. Falls can be prevented!" State Government of Australia, 2004.  
Mit Genehmigung kopiert. Übersetzt von Christine Rubba, GCCA Librarian.