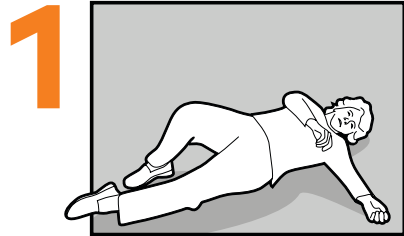


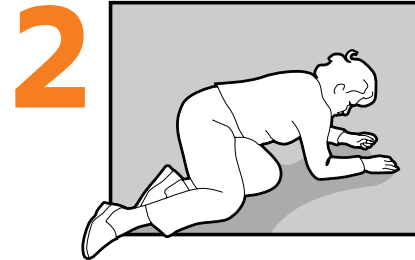
# WIE SIE AUFSTEHEN KÖNNEN WENN SIE GEFALLEN SIND UND ALLEINE SIND

- 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.

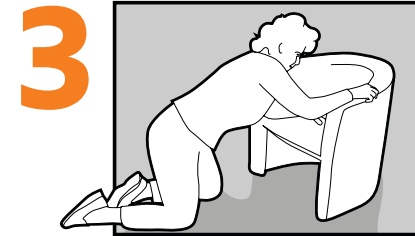
Stay Independent.   
Prevent Falls.



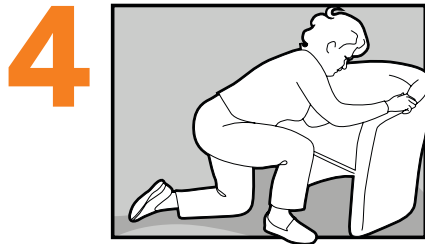
Rollen Sie sich auf eine Seite.



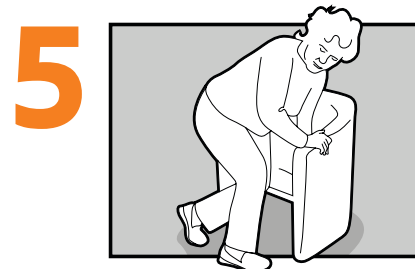
Kriechen Sie auf allen Vieren zu einem Stuhl oder festen Möbelstück.



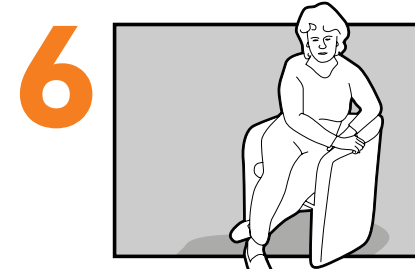
Wenn Sie auf allen Vieren sind, legen Sie Ihre Arme auf die Sitzfläche des Stuhls.



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



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



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.