

## So kommen Sie nach einem Sturz wieder hoch

1. Krabbeln oder rutschen Sie zu einem Stuhl oder Möbelstück, auf das sie sich aufstützen können



2. Stützen Sie beide Hände auf den Stuhl.



3. Bringen Sie ihr stärkeres Bein nach vorne.



4. Stützen Sie sich hoch.



5. Setzen Sie den hinteren Fuß nach vorne.



6. Wenn Sie sicher auf den Füßen stehen, lösen Sie die Hände vom Stuhl.



7. Stellen Sie sich aufrecht hin

8. Setzen Sie sich hin und ruhen Sie sich aus.