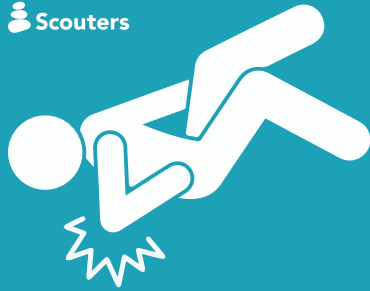


Print deze valkaart uit en knip de kaart uit op de aangegeven knijplijn.  
Bezoek de "Ik wil beter opstaan na een val" pagina op [scouters.nl](https://scouters.nl) en hang deze kaart bijvoorbeeld op de koelkast, in het toilet, badkamer of slaapkamer.



# Gevallen

## Wat nu?

### Blijf vooral rustig!

Beantwoord eerst deze drie vragen:

- 1 Vraag de gevallene de tanden te laten zien. Hangt een mondhoek nu naar beneden?
- 2 Vraag beide armen tegelijkertijd naar voren te strekken, met de binnenkant van de handen naar boven. Zakt er een arm weg?
- 3 Spreekt hij of zij onduidelijk of verward?

Als je één van deze vragen met **JA** moet beantwoorden bel je **112**.

### Zo niet:

- 1 Is er een wond?
- 2 Zie of voel je bloed?
- 3 Is de gevallene duizelig?
- 4 Kunnen de armen, handen, benen en voeten nog bewegen?
- 5 Denk je dat er iets gebroken is?



### TWIJFEL JE?

Twijfel je of er iets mis is? Bel dan de **huisarts of 112**. Leg daarna een kussen onder het hoofd en voorkom afkoelen met bijvoorbeeld een deken.

### TWIJFEL JE NIET?

Twijfel je niet? Durf je het aan de gevallene te helpen op te staan? Kijk voor tips op [scouters.nl](https://scouters.nl) (ga naar 'ik wil beter opstaan na een val') of scan de **QR code**.

