

Que faire si vous tombez

Ne paniquez pas. Reposez-vous un moment.

Si vous pouvez vous relever



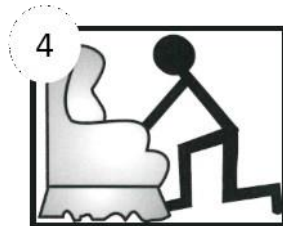
- Roulez-vous sur le côté.
- Poussez-vous avec les bras pour vous asseoir.



- Mettez-vous à quatre pattes.
- Rendez-vous à quatre pattes jusqu'au meuble stable le plus près, p. ex. lit, chaise, tabouret ou toilette.



- Placez les mains sur le siège.



- Placez un pied à plat sur le sol.



- Inclinez-vous vers l'avant et poussez avec l'autre pied pour vous relever.



- Assoyez-vous. Reposez-vous. Dites-le à quelqu'un que vous avez fait une chute. Consultez votre fournisseur de soins de santé.

Illustrations utilisées avec la permission du Malvern Health Centre, Worcestershire, R.-U.

Si vous êtes blessé(e)

N'ESSAYEZ PAS de vous relever.

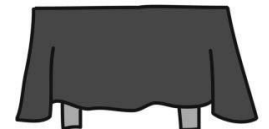
Pour obtenir de l'aide

- Activez votre système d'alarme personnel.
- Traînez-vous doucement jusqu'à un téléphone et composez le 911. Ne raccrochez pas.



Restez au chaud

- Utilisez n'importe quoi à votre portée pour vous couvrir, comme un drap, une couverture, un manteau, même une nappe.



Si vous êtes mouillé(e)

- Si votre vessie « vous lâche », essayez de vous éloigner de la zone humide pour rester au chaud.

Bougez les membres

- Bougez les bras et les jambes doucement pour stimuler la circulation et prévenir les points de pression.

Soyez bien préparé(e)

- Exercez-vous à vous relever **avant** de faire une chute.
- Assurez-vous d'avoir un système d'alarme personnel.
- Placez votre téléphone à la hauteur d'une table pour y avoir facilement accès.
- Demandez à quelqu'un de vérifier que vous allez bien tous les jours.



Votre connexion santé