



**La chute n'est pas une fatalité ;
elle ne doit être banalisée.
Osons en parler !**



**Certains
médicaments** peuvent
favoriser les chutes !
L'automédication est
formellement déconseillée :
suivez scrupuleusement la
prescription de votre
médecin !



**Faites vérifier votre
vue et votre
audition... → Portez
au maximum vos
lunettes et prothèses
auditives !**

**Veillez à conserver
une alimentation
variée et équilibrée !**



Savoir se relever du sol...



1/ Il s'agit de se relever en passant sur le ventre. Plier une jambe. Faire basculer le corps doucement sur le côté opposé afin de se retrouver sur le ventre.



3/ Une fois dans cette position, écarter les genoux pour plus de stabilité. Il est alors possible de se déplacer.



2/ S'appuyer sur les avant-bras et fléchir une jambe en premier pour se retrouver à 4 pattes.



4/ Prendre appui sur un objet stable et se relever en passant par la position du chevalier servant (un genou au sol, l'autre relevé, pied en appui).

LA TENUE

Habillage :

Veillez à avoir des vêtements adaptés et pratiques à mettre et à enlever et dans lesquels vous vous sentez à l'aise (préférez les élastiques plutôt que les boutons et fermetures éclair).

Chaussage :

Privilégiez les chaussures ou les chaussons qui **tiennent le talon** (évités les mules, même en chambre). Il peut y avoir un petit talon : l'important est que vous **vous sentiez stable sur vos appuis**. S'il vous est difficile de vous pencher pour enfiler vos chaussures, pensez à vous équiper d'un chausse-pied à manchon long.

Exemples :





L'ENVIRONNEMENT

- **Dégagez les lieux de passage** de tout obstacle (fils, plantes, jouets, animaux...)
- **Fixez les tapis** et descentes de lit au sol



- **Méfiez vous des sols glissants** (parquet ciré, sol humide, bac de douche)

➤ **Rendez accessible les objets** que vous utilisez au quotidien (ni trop haut, ni trop bas).



➤ **Ne prenez pas appui sur des objets roulants** (table, fauteuil, lit...)

➤ **Installez des barres d'appui et des rampes.**



➤ Veillez au **bon état des sols** (attention au lino usagé recourbé).

➤ **Eclairez bien les pièces**, privilégiez les interrupteurs « va et vient ».



N'hésitez pas à contacter le PACT ARIM des Yvelines - 01.39.07.78.51 pour vous aider dans l'aménagement de votre domicile.



AIDES

- Utilisez l'aide de marche prescrite par votre médecin (cane, déambulateur...)



- Fauteuil roulant : mettez les freins à l'arrêt et lors des transferts



- Pince à long manche pour attraper les objets à terre



- Ne vous isolez pas, gardez des contacts avec votre entourage et vos voisins.