



QUELQUES CONSEILS POUR EVITER LES CHUTES

Version 1/ DOQS2015

MA SITUATION AVANT MON HOSPITALISATION



Je préviens le personnel à mon arrivée si j'ai des antécédents de chute



Je porte des vêtements et chaussures adaptés, mes lunettes, mon appareil auditif, ma canne

PENDANT MON HOSPITALISATION



La nuit, j'allume la lumière pour me lever



Après une intervention, pour le 1^{er} lever, je me fais aider, je ne me lève pas tout seul.



Je baisse mon lit pour me lever et me coucher



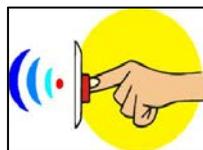
Je m'assure que mes objets importants soient faciles à portée de mains : eau, verre, portable, sonnette, lunettes...



Je demande de l'aide pour me lever, me déplacer si j'ai de l'oxygène, des drains, une perfusion...si je suis fatigué



Si j'ai des douleurs pour me déplacer, je préviens le médecin, les soignants



Je n'hésite pas à utiliser la sonnette la nuit comme le jour



Je me sers de mes objets aidants pour me déplacer

A LA SORTIE



Je prévois de retirer mes tapis pour éviter de chuter

Certaines de ces consignes sont applicables à votre domicile