

# Ne tombez pas\* !

La « bonne nouvelle »  
c'est que les chutes sont souvent évitables.  
Pour ceci, restez actif !



## Quand est-ce que je risque de tomber ?

- ✗ Lorsque vous vous levez du lit, du fauteuil, du WC trop vite.
- ✗ En ramassant un objet à terre.
- ✗ Si vous marchez sans votre aide à la mobilité.
- ✗ Si vous vous précipitez (pour aller au WC par exemple).
- ✗ En vous asseyant sur un fauteuil roulant mal freiné.
- ✗ Si vous prenez appui sur un objet mobile (table de lit, ...).
- ✗ Si vous portez des chaussures ou des chaussons qui ne tiennent pas la cheville et le talon.
- ✗ Si vous n'utilisez pas vos lunettes.

## Que dois-je faire pour ne pas tomber ?

- ✓ Attendre avant de vous lever si vous vous sentez faible, étourdi.
- ✓ Anticipez pour aller aux toilettes.
- ✓ Asseyez-vous en prenant des appuis stables.
- ✓ Levez-vous sans précipitation, en vous penchant bien en avant.
- ✓ Prenez toujours l'aide de marche ou l'aide aux transferts qui vous a été conseillé et qui vous convient.
- ✓ Si vous vous sentez instables, affaibli, si vous avez des vertiges, adaptez votre comportement, vos activités.
- ✓ Restez actif, marchez avec votre entourage.
- ✓ Adaptez votre environnement.

Remarque(s):

## Quelques pistes pour votre environnement



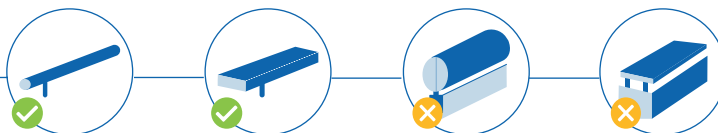
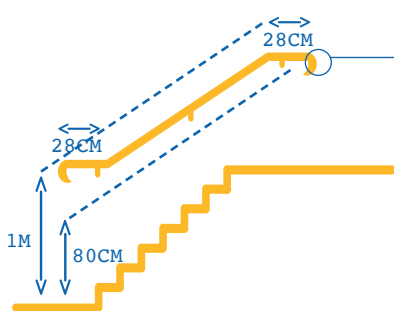
### Sécuriser les sols :

La première règle pour limiter les risques de chute consiste à ôter tous les objets pouvant encombrer les lieux de passage. Pour éviter les glissades, les tapis et carpettes au sol sont à proscrire. De manière plus générale, le sol doit être non glissant, sans irrégularité.



### Un bon éclairage :

La première règle pour limiter les risques de chute consiste à ôter tous les objets pouvant encombrer les lieux de passage. Pour éviter les glissades, les tapis et carpettes au sol sont à proscrire. De manière plus générale, le sol doit être non glissant, sans irrégularité.



### Sécuriser les escaliers :

La surface des escaliers ne doit pas être glissante et dégagée de tout encombrement et équipée d'une main courante tout le long.



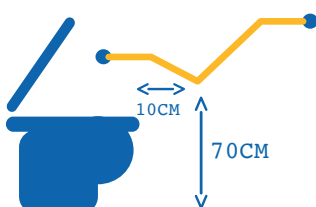
### Prévenir les situations d'urgence :

Autonomie n'est pas synonyme d'isolement. Afin de réduire le délai d'intervention des éventuels secours, confiez des trousseaux de clés à ses proches ou ses voisins ; Installez des téléphones aux endroits stratégiques (chambre, hall, salon) ; Bénéficiez d'une Télégilance.



### Adaptation de l'environnement :

Pour toutes modifications des capacités fonctionnelles ou perte d'autonomie, il est important d'adapter votre environnement en tenant compte des recommandations de l'ergothérapeute afin de mettre en place des stratégies et des aides techniques. Elles permettent de sécuriser votre environnement.



### Se créer des appuis stables :

Que ce soit dans les couloirs ou dans les pièces de vie (telle que la toilette ou le lit), l'installation de barres d'appui facilite le passage d'une position à une autre.