

QUELQUES PRECAUTIONS POUR EVITER LES CHUTES

DURANT VOTRE HOSPITALISATION...

Gardez toujours à portée de main, la sonnette, le médaillon, le déambulateur, les cannes anglaises ... Demandez à vos visiteurs d'y veiller avant leur départ !



Une sonnette est à votre disposition dans votre chambre : n'hésitez pas à demander de l'aide en sonnant pour vous rendre aux toilettes ou pour vos déplacements.

- ➔ Gardez l'espace au sol de votre chambre dégagé pour faciliter vos déplacements.
- ➔ Gardez le lit en position basse, freins appliqués.
- ➔ Portez vos lunettes.
- ➔ Portez des chaussons et chaussures à talon fermé à votre taille (pas de mules).



Utilisez un chausse-pied à long manche pour mettre vos chaussures et/ou une pince à long manche pour ramasser les affaires tombées à terre.

Lors de vos déplacements dans les couloirs, vérifiez l'absence de pancarte indiquant que le lavage du sol est en cours.



A DOMICILE AUSSI,



Pour votre retour à domicile, n'oubliez pas les **points de vigilance** et pensez aux quelques **gestes simples** à mettre en œuvre pour **limiter les chutes...**

LES POINTS DE VIGILANCE



Les escaliers, les tapis et sols glissants, les passages encombrés, la fatigue, les animaux de compagnie, les travaux risqués...

LES MESURES DE PREVENTION

Bien voir :

- portez vos lunettes et allumez la lumière



Chaussez-vous avec des chaussons et chaussures fermées qui tiennent aux pieds



Aménagez votre intérieur (ex : barre d'appui dans la douche, toilettes etc.)



Utilisez une aide au déplacement (canne, déambulateur)



Pratiquez de la gym douce



Alertez 24h/24 avec un système d'appel en cas de chutes



Pour la maison, parlez-en à votre médecin traitant, qui pourra vous conseiller sur les aménagements et dispositifs possibles pour répondre à vos besoins.