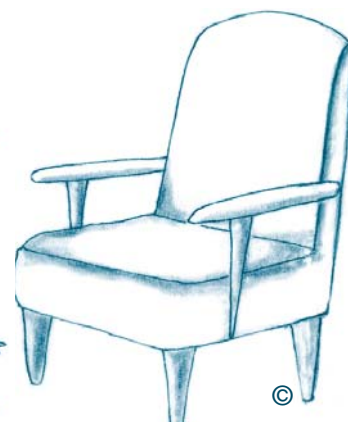
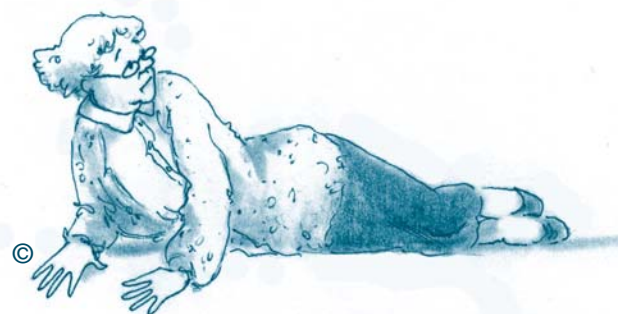


Que faire en cas de chute...

si vous POUVEZ vous relever

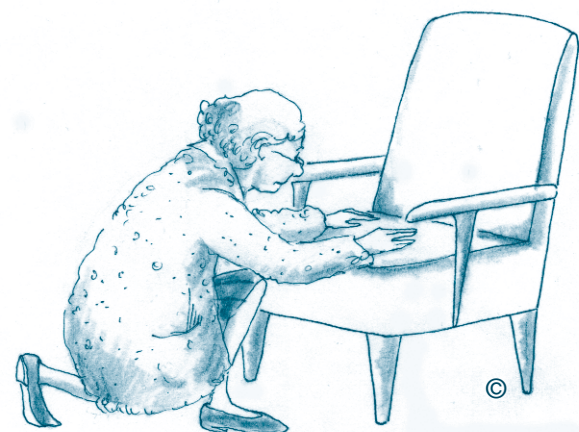
La première chose à faire est de reprendre votre souffle. Vérifiez si vous êtes blessé. Même si vous ne semblez pas l'être, prenez votre temps avant de vous relever.

Voici les cinq étapes pour se relever :



1 Couchez-vous sur le côté; pliez la jambe qui est sur le dessus et remontez-vous sur les coudes ou sur les mains.

2 Approchez-vous d'un fauteuil ou d'un autre objet solide en vous glissant et mettez-vous à genoux avec les deux mains sur le fauteuil.



3 Levez la jambe la plus forte en avant en tenant le fauteuil.

4 Mettez-vous debout.

5 En toute prudence, tournez-vous et assoyez-vous.



“ N'hésitez pas à pratiquer cette manœuvre en prévision d'une chute éventuelle. ”

Surtout, restez calme.

si vous NE POUVEZ PAS vous relever

Si vous ressentez des malaises ou êtes incapable de vous lever, tentez d'obtenir de l'aide.

1 Appelez à l'aide si vous croyez pouvoir être entendu.

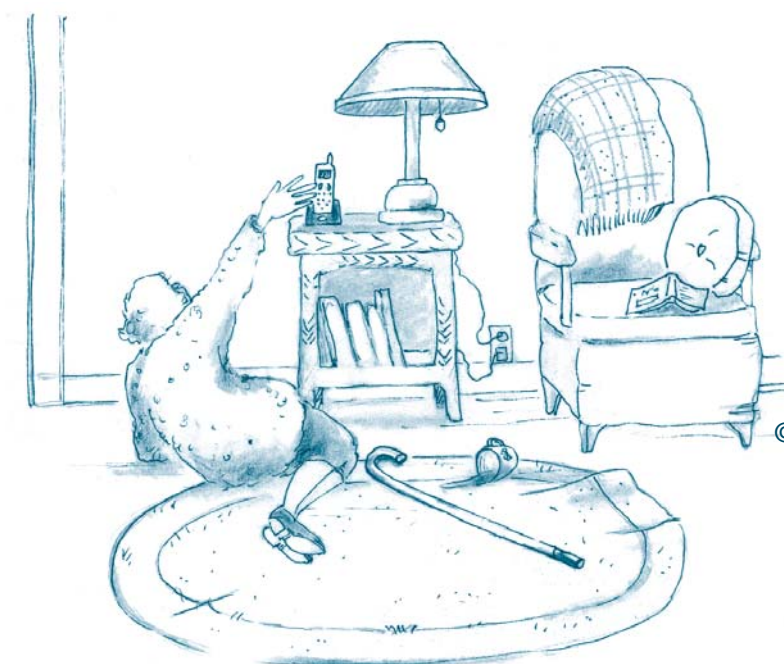
2 Bien sûr, si vous avez un bouton d'urgence ou un téléphone à la portée de la main, utilisez-le.

3 Sinon, tentez de vous glisser vers un téléphone ou un endroit où vous serez entendu.

4 Faites du bruit avec votre canne ou un autre objet pour attirer l'attention.

5 Attendez les secours en prenant la position qui vous est la plus confortable.

6 Si vous le pouvez, placez un coussin sous la tête et recouvrez-vous d'un vêtement ou d'une couverture pour rester au chaud.



7 Essayez de bouger les articulations pour faciliter la circulation et éviter les raideurs.

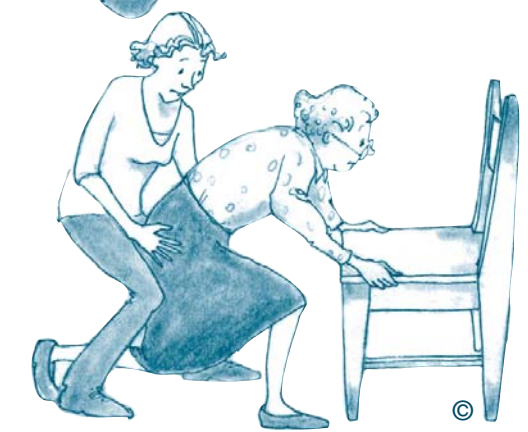
si vous en êtes le TÉMOIN

Si vous êtes témoin d'une chute, évitez de relever immédiatement la personne. Vérifiez d'abord son état, si elle est consciente ou inconsciente, et si elle présente des blessures. Rassurez-la.

Si la personne ne peut pas se relever, appelez les secours et administrez les premiers soins si vous êtes en mesure de le faire. Aidez-la à trouver une position confortable et gardez-la au chaud à l'aide d'un vêtement ou d'une couverture.

Si la personne est en mesure de se relever, suivez les étapes suivantes en procédant doucement :

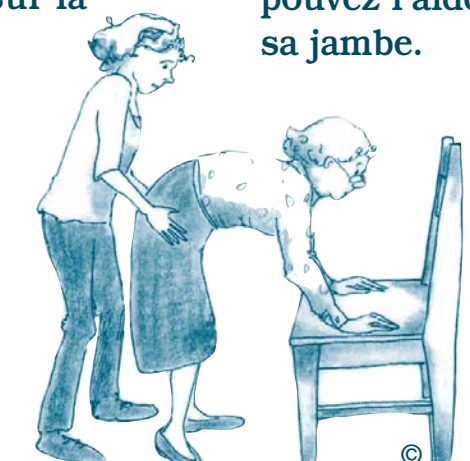
1 Approchez une chaise de la personne; aidez-la à se retourner sur le côté, faites plier la jambe qui est sur le dessus et aidez-la à se mettre en position semi-assise.



2 En vous plaçant derrière elle et en faisant une prise solide au bassin, aidez-la à se mettre à genoux avec les mains sur la chaise.

3 Une fois à genoux avec les mains sur la chaise, la personne doit mettre sa jambe la plus forte en avant. Vous pouvez l'aider en accompagnant sa jambe.

4 Tout en faisant une prise solide au bassin, aidez la personne à se relever, ensuite faites-la tourner et s'asseoir sur la chaise.



Agence de la santé publique du Canada, Division du vieillissement et des aînés, www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines Tél. 613-952-7606
Institut universitaire de gériatrie de Montréal, www.vieillissement.ca