

# QUOI FAIRE EN CAS DE CHUTE

## PLAN D'ACTION

1. Reposez-vous. Toute chute est un choc.
2. Pensez à ce que vous allez faire.
3. Êtes-vous blessé ou incapable de vous relever?

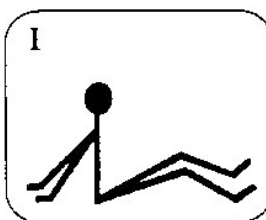
### SI OUI

Installez-vous confortablement.

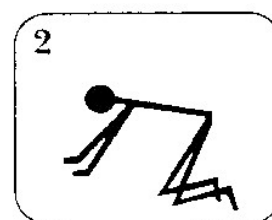
1. Attirez l'attention :
  - a) Déclenchez votre système d'alerte personnel.
  - b) Essayez de vous traîner jusqu'au téléphone.
  - c) Frappez contre le mur ou le plancher ou agitez un bâton devant une fenêtre pour tenter d'alerter quelqu'un.
  - d) Criez pour obtenir de l'aide.
2. Restez bien au chaud. Utilisez une couverture, un manteau ou une nappe pour vous couvrir les jambes et les pieds.
3. Bougez – cela soulagera la pression aux points d'appui. Bougez les pieds et les mains pour favoriser la circulation.
4. Incontinence urinaire  
Si vous urinez sur le plancher, déplacez-vous jusqu'à un endroit sec.

### SI NON

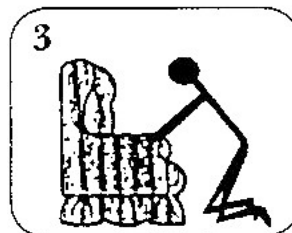
Relevez-vous.



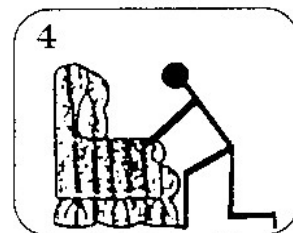
- 1
  - Roulez sur le côté.
  - Assoyez-vous en vous aidant de vos mains.



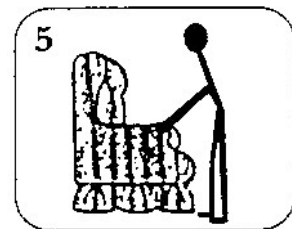
- 2
  - Retournez-vous sur les mains et les genoux.
  - Rampez jusqu'au meuble le plus près (p. ex., lit, chaise, tabouret).



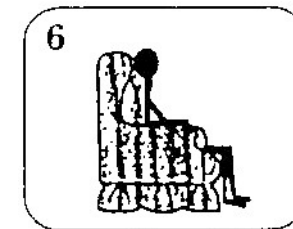
- 3
  - Appuyez-vous sur le meuble avec les mains.



- 4
  - Placez un pied à plat sur le plancher.



- 5
  - Penchez-vous vers l'avant et relevez-vous en poussant sur la jambe avant.



- 6
  - Assoyez-vous, reposez-vous et dites à quelqu'un que vous êtes tombé.