



PARE À CHUTE

Réduire le risque de chute, c'est l'affaire de tous !

Pour éviter les chutes graves :

- évaluer et réévaluer votre risque de chute
- informer et sensibiliser vos proches
- adapter la prévention :
 - Bon pied (chaussage et soins des pieds, ourlets des vêtements)
 - Bon œil (correction optimale et port des lunettes)
 - Nutrition, hydratation, supplémentation en vitamine D
 - Révision de la pertinence des prescriptions
 - Utilisation des aides techniques et accompagnement à la mobilité
 - Sécurisation de l'environnement

Faire 30 minutes d'activités physiques par jour
(marche, jardinage, gym seniors, yoga,
vélo d'appartement...)

Travailler sa force musculaire

Ne pas traîner les pieds lors de la marche

Avoir un chaussage adapté
(maintien du talon)

ACTIVITÉS PHYSIQUES



Penser à mettre les lunettes,
appareils auditifs si nécessaire

Utiliser une aide technique adaptée

Être vigilant et se concentrer
sur la tâche effectuée

Ne pas se mettre en danger,
ne pas avoir peur

Enfiler ses vêtements en position assise

AIDE TECHNIQUE ADAPTÉE



Faciliter la circulation en libérant l'espace

Fixer les fils électriques au mur

Retirer les tapis ou les fixer avec du double face

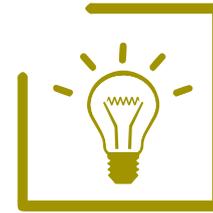
Éclairer les pièces avec des ampoules
assez puissantes

Ranger les choses utiles à hauteur accessible

Installer des barres d'appui et des dalles
antidérapantes dans les WC et la salle de bain

Placer des veilleuses pour baliser
les trajets au WC la nuit

AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT



PETITES ASTUCES

Se mettre au bord de l'assise pour se lever plus facilement

Se lever progressivement

- Mettre les freins sur tout appareil avec roulettes

- Utiliser un rehausseur de WC

COMMENT SE RELEVER DU SOL

Première étape

SE RETOURNER SUR LE VENTRE :



1 Depuis la position sur le dos mettez-vous sur le côté :
- groupez vos jambes et pliez les genoux pour faire basculer votre bassin d'un côté.



2 Continuez le mouvement de retournement :
- groupez les bras du même côté que vos jambes de façon à faire basculer le buste,
- veillez à ne pas coincer un bras sous le ventre au moment du retournement sur le ventre.



3 Redressez votre tête et votre buste en prenant appui sur vos avant-bras.

Deuxième étape

UNE FOIS SUR LE VENTRE IL FAUT POUVOIR SE METTRE À QUATRE PATTES :



4 Pliez un genou sur le côté.



5 Prenez appui sur le genou plié pour ramener l'autre jambe repliée dans la même position. Poussez sur vos avant-bras et prenez appui sur les mains : vous êtes alors à quatre pattes. Afin d'être plus stable, écarter légèrement les genoux.



6 Avancez doucement à quatre pattes jusqu'à une chaise ou tout meuble bien stable qui pourra servir d'appui ou vers un téléphone ou tout endroit qui vous permette d'appeler de l'aide.

Troisième étape

RELEVEZ-VOUS À VOTRE RYTHME :



7 Prenez le temps de relever le buste.



8 Mettez-vous debout doucement en vous servant de l'appui trouvé.



9 Redressez-vous un moment avant de vous remettre debout ou en attendant de l'aide.

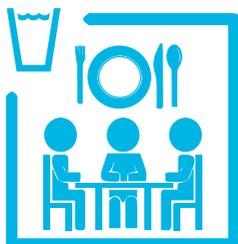
Informations pratiques :

- ➔ Ateliers équilibre/chute, activités physiques proposées par:
 - CCAS Argenteuil: 01.34.23.41.62
 - CCAS Bezons: 01.79.87.62.00 (sur inscription)
 - CCAS Sannois: 01.39.98.35.00 (sur inscription)
- ➔ Gym maintien au Coma (club sportif Argenteuil): 06.60.44.48.76
- ➔ Gym détente Étoile des Champioux (club sportif Argenteuil): 06.60.50.87.58 (13 à 14h)
- ➔ Contacter la mairie de votre ville pour connaître les associations sportives
- ➔ Pour la téléassistance, contacter le CCAS de votre ville

Organisme pour aménagement :

- MDPH : maison des personnes handicapées : 08.99.665.155
- Conseil général: 08.20.15.15.15
- CNAV : 3960 ou le site lassuranceretraite-idf.fr

Contacts : geriatrie@ch-argenteuil.fr



LES PLUS

Bien manger

Bien boire

Conserver un lien social