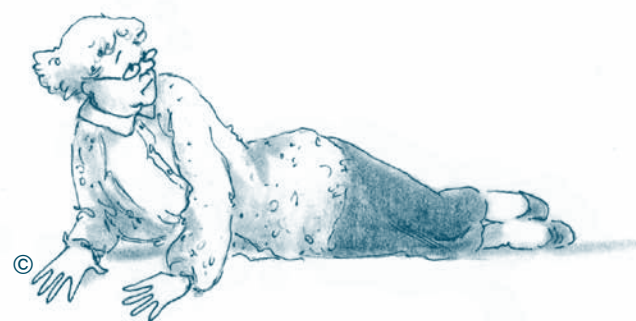


Que faire en cas de chute...

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.

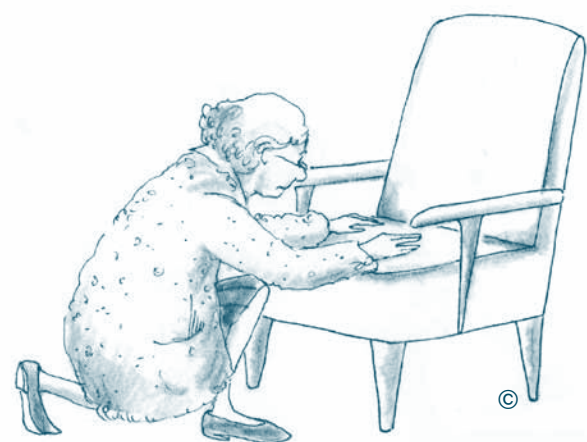
Voici les cinq étapes pour se relever :



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 Placez la jambe la plus forte en avant en tenant le fauteuil.



4 Mettez-vous debout.

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



Surtout, restez calme.

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

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.

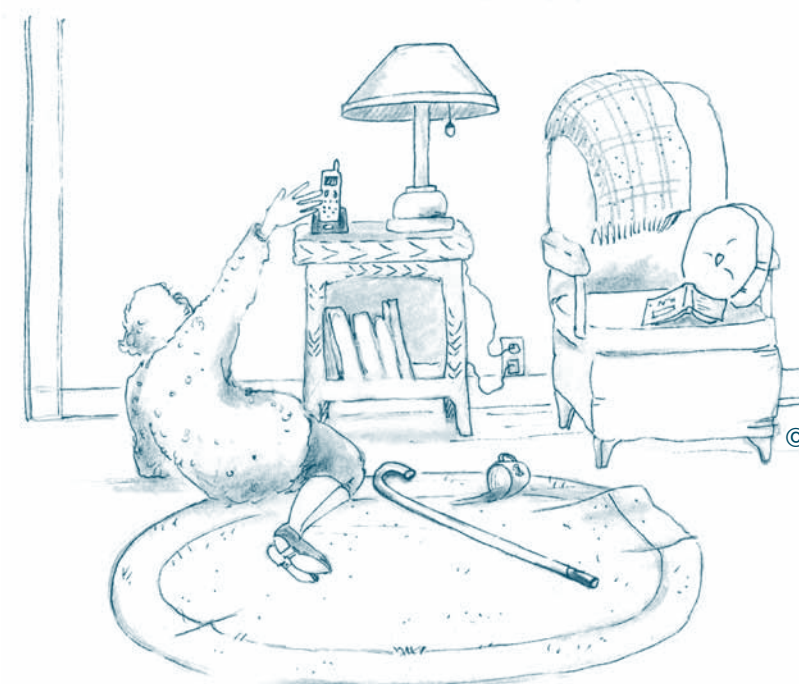
2 Si vous avez un bouton d'urgence ou un téléphone à la portée de la main, utilisez-le.

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 votre 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.

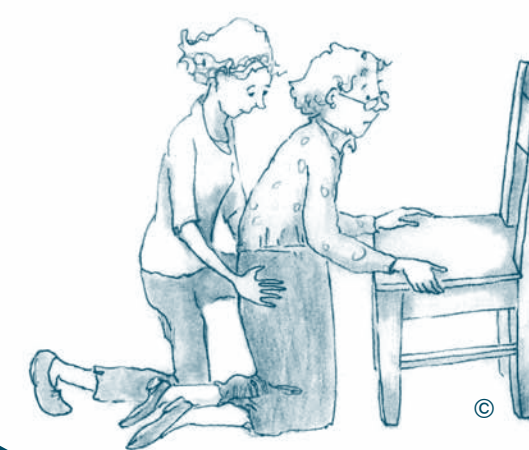
si vous en êtes TÉMOIN

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 ci-dessous en procédant doucement :

1 Approchez une chaise de la personne; aidez la personne à se retourner sur le côté et à plier la jambe qui est sur le dessus; 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, les mains sur la chaise.

3 Une fois à genoux, les mains sur la chaise, la personne doit mettre sa jambe la plus forte en avant. Vous pouvez l'aider en guidant 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 des enfants, des aînés et du développement sain, www.santepublique.gc.ca/aines
Institut universitaire de gériatrie de Montréal, www.vieillessement.ca