

## COMMENT SE RELEVER APRÈS UNE CHUTE?

Les photos ci-dessous montrent comment, étape par étape, vous pouvez vous relever après une chute. Vous trouverez également de nombreux conseils.



Roulez sur vous-même jusqu'à ce que vous soyez sur le ventre.

## Comment se relever après une chute ?



Prenez appui sur vos deux mains et vos pieds et soulevez-vous...



Jusqu'à ce que vous soyez à genoux.

## Comment se relever après une chute ?



Approchez-vous d'une chaise ou tout autre objet stable sur lequel vous pouvez vous appuyer pour vous relever.



Servez-vous de vos mains pour prendre appui sur la chaise et ramenez un de vos genoux vers l'avant de manière à ce que votre pied soit à plat sur le sol.

## Comment se relever après une chute ?



Appuyez-vous à l'aide de vos mains sur la chaise et levez-vous. (Photo's: Kim Delbaere, 2005)

## CONSEILS:

- Parfois, un **escalier** peut aussi constituer un excellent moyen de se hisser lentement jusqu'à ce vous atteignez une position à partir de laquelle vous pouvez vous relever.
- **Essayez de voir avec quelle facilité vous vous relevez de cette manière.** De nombreux seniors ne parviennent plus notamment à se tourner sur le ventre lorsqu'ils sont tout à fait sur le dos. Ce mouvement est pourtant essentiel pour pouvoir se redresser sans l'aide de tiers.
- Si vous avez du mal à vous agenouiller ou que, lors de la chute, vous vous êtes cassé un bras, un poignet, une côte, etc., il est probablement impossible de vous déplacer à quatre pattes. Vous pouvez aussi vous glisser **sur les fesses ou couché sur un côté**. Vous pouvez ainsi vous déplacer jusqu'à un téléphone ou un appareil d'alarme pour appeler à l'aide.
- Faites attention à l'**isolation** si vous ne parvenez pas à vous relever. Si vous restez couché sur un sol froid, vous pouvez en très peu de temps perdre de la chaleur et vous **refroidir** sérieusement. Attirez à vous tout ce qui se trouve à portée de main et qui peut servir d'isolant : **coussins, essuies de bain, carpettes, draps, vêtements, etc.**
- Installez le **téléphone de la maison dans un endroit central**, de préférence **pas trop haut**.
- Convenez éventuellement avec d'autres personnes âgées ou voisins de vous **contacter** chaque jour à tour de rôle (par exemple, un simple coup de fil ou même passer voir). Ainsi, vous gardez un œil les uns sur les autres. C'est une solution efficace et bon marché qui a en plus pour avantage de favoriser les contacts sociaux.