

SE RELEVER DU SOL

- Ne pas paniquer
 - Appeler de l'aide :
 - ⇒ Oralement, si quelqu'un est proche
 - ⇒ Avec l'appareil de téléassistance
 - ⇒ Avec son portable (si on l'a sur soi)
- Si personne ne vient: repérer une chaise ou un lit à proximité pour prendre appui. Puis respecter les étapes suivantes

Apprendre à se relever en cas de chute

-  Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.
-  En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.
-  Relevez-vous en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.
-  Mettez-vous à quatre pattes.
-  Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.

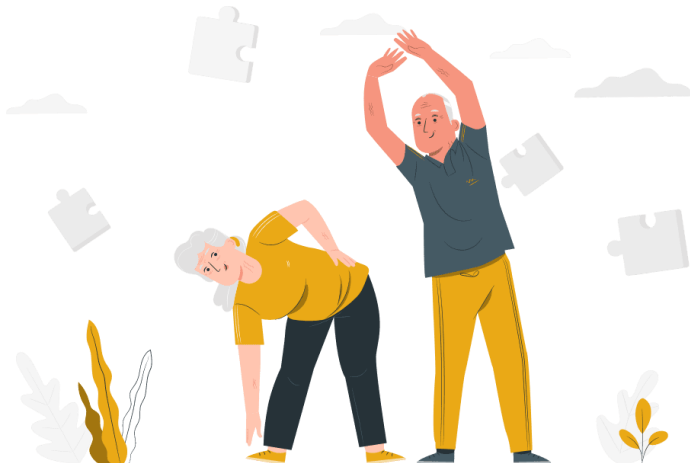
Si vous n'arrivez pas à vous relever, trouver la position la plus confortable qui puisse être, pour attendre les secours.

RESTER EN FORME

- Contrôler sa vue et son audition régulièrement
- Avoir une alimentation équilibrée
- Etre concentré lors de ses déplacements.
- Se lever doucement, prendre son temps lors des changements de position.

Conseils pour rester en forme:

- Avoir une activité physique régulière. 30 à 60 min chaque jour. Activités d'endurance, d'assouplissement et de maintien de la force musculaire
- Objectif: faire marcher son corps et sa tête!



Pour tout renseignements complémentaires, vous pouvez demander le livret d'accueil du CHICRDD ou consulter notre site: www.chicrdd.fr

SMR

HOPITAL DE JOUR SOINS MEDICAUX ET DE RÉADAPATION

PREVENTION DES CHUTES

QUELQUES CONSEILS DE L'ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE
DE SAINT AULAYE



UN BON CHAUSSAGE

Conseils pour bien se chausser

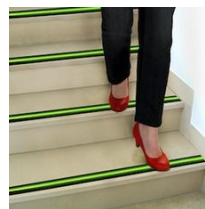
- Privilégiez les chaussures fermées avec l'arrière du pied maintenu
- Un talon large, d'une hauteur de 2cm maximum
- Des semelles antidérapantes.
- Légères et confortables (sans couture pour éviter les frottements, hautes et larges au bout pour y positionner les orteils)



DANS LA MAISON

Conseils pour circuler aisément dans sa maison

- Limiter les objets et les meubles dans les espaces où vous circulez régulièrement
- Attention aux tapis et objets qui traînent (câbles, fils électriques, jeux, chaussures...)
- Un bon éclairage permet de supprimer les zones d'ombres.
- Si vous avez des problèmes de vue signaler les bords des marches (bandes de couleur claire)
- La chambre: lampe à proximité du lit, lunette et téléphone accessibles sans se pencher, barre de redressement si besoin...
- La salle de bain: placer une chaise ou un petit banc pour faire la toilette au lavabo ou s'habiller assis, tapis absorbant et antidérapant à la sortie de la douche, barres d'appuis...



A L'EXTERIEUR

Conseils pour circuler aisément à l'extérieur:

- Attention aux sols glissants (sol mouillé, feuilles, verglas...)
- Privilégiez des moments de faible affluence
- N'oubliez pas votre aide technique!



Le personnel administratif de l'hôpital Chenard de St AULAYE se rend disponible pour répondre à vos questions et faciliter votre accueil.

CONSEILS ET NUMEROS UTILES

Suite à votre journée d'hospitalisation en HDJ SMR. Il vous ai conseillé:

- De vous hydrater.
- De vous aménager des temps de repos.

En cas de besoin l'infirmière et le médecin de l'Hôpital de Jour SMR de Saint Aulaye, sont joignables du lundi au vendredi de 9H00 à 16H30 au

05-53-92-62-29

Les numéros d'urgence pour ne pas être pris au dépourvu le jour où vous en aurez besoin, notez les numéros de téléphone utiles:

- SAMU: 15
- Votre médecin traitant:
Téléphone:
- Votre infirmière à domicile:
Téléphone:
- Votre pharmacien:
Téléphone:
- Vos aides (aide ménagère...):
Téléphone:

CONSEILS ET NUMEROS UTILES

Suite à votre journée d'hospitalisation en HDJ SMR. Il vous ai conseillé:

- De vous hydrater.
- De vous aménager des temps de repos.

En cas de besoin l'infirmière et le médecin de l'Hôpital de Jour SMR de Saint Aulaye, sont joignables du lundi au vendredi de 9H00 à 16H30 au

05-53-92-62-29

Les numéros d'urgence pour ne pas être pris au dépourvu le jour où vous en aurez besoin, notez les numéros de téléphone utiles:

- SAMU: 15
- Votre médecin traitant:
Téléphone:
- Votre infirmière à domicile:
Téléphone:
- Votre pharmacien:
Téléphone:
- Vos aides (aide ménagère...):
Téléphone:

CONSEILS ET NUMEROS UTILES

Suite à votre journée d'hospitalisation en HDJ SMR. Il vous ai conseillé:

- De vous hydrater.
- De vous aménager des temps de repos.

En cas de besoin l'infirmière et le médecin de l'Hôpital de Jour SMR de Saint Aulaye, sont joignables du lundi au vendredi de 9H00 à 16H30 au

05-53-92-62-29

Les numéros d'urgence pour ne pas être pris au dépourvu le jour où vous en aurez besoin, notez les numéros de téléphone utiles:

- SAMU: 15
- Votre médecin traitant:
Téléphone:
- Votre infirmière à domicile:
Téléphone:
- Votre pharmacien:
Téléphone:
- Vos aides (aide ménagère...):
Téléphone: