

Votre guide pour une vie autonome- Relevez-vous en toute sécurité après une chute

Your Guide to Independent Living - Getting up safely from a fall

1. Restez allongé immobile pendant quelques minutes et évaluez la situation. Il est important de rester calme après la chute. Ne tentez de vous relever que si vous croyez pouvoir le faire de manière sûre.



2. Servez-vous de vos coudes pour vous relever lentement. Levez la tête. Demeurez immobile un moment au cas où vous auriez un malaise.



3. Mettez-vous à quatre pattes lentement. Cherchez un meuble stable comme une chaise et rampez vers celui-ci.



4. Placez vos mains sur une surface stable de la chaise et reposez-vous. Déplacez un pied vers l'avant et posez-le à plat sur le sol. Gardez un genou à terre.



5. À l'aide de la chaise comme appui, relevez-vous doucement pour vous mettre debout. Gardez vos mains sur la chaise et reposez-vous pour permettre à votre pression artérielle de s'ajuster.



6. Tournez votre corps et asseyez-vous lentement sur le siège. Restez assis pendant quelques minutes. Vérifiez comment vous vous sentez. Appelez quelqu'un pour demander de l'aide si besoin est. Faites savoir ce qui s'est passé à quelqu'un même si vous vous sentez bien. Vous pourriez ignorer la présence de blessures.



Images utilisées avec la permission de Berkshire NHS Falls Prevention Services, Royaume-Uni (www.bhps.org.uk/falls)
Adaptation de Berkshire NHS Falls Prevention Services, Royaume-Uni (www.bhps.org.uk/falls) et de HealthLinkBC.

www.fraserhealth.ca

Cette information ne remplace pas l'avis de votre prestataire de soins.

Catalogue #266484 (November 2013) French

To order: patienteduc.fraserhealth.ca