

# Que faire en cas de chute?

1. Reposez-vous. Une chute est un choc.
2. Réfléchissez à chaque mouvement que vous allez faire.

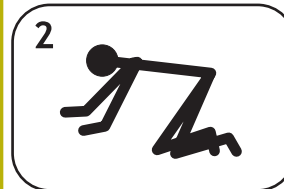
## SI VOUS AVEZ UNE BLESSURE

1. **Appelez les secours**
  - Utilisez votre système d'alerte personnel ou médical.
  - Essayez d'atteindre le téléphone. Composez le 911 et restez en ligne.
  - Tapez contre le mur ou sur le sol ou agitez un objet à la fenêtre.
  - Criez pour appeler à l'aide.
2. **Restez au chaud**
  - Utilisez tout ce que vous trouvez à proximité (couverture, manteau, nappe, etc.) pour vous couvrir.
3. **Remuez**
  - Remuez doucement vos pieds et vos mains pour favoriser la circulation sanguine et réduire les zones de pression.
4. **Déplacez-vous au besoin**
  - Si votre vessie «s'oublie» alors que vous êtes par terre, déplacez-vous de la zone humide afin de rester au chaud.

## SI VOUS POUVEZ VOUS RELEVER



Roulez sur l'un de vos côtés. Relevez-vous en position assise.



Tournez pour vous mettre à quatre pattes (mains et genoux au sol). Avancez dans cette position jusqu'au meuble stable le plus proche (par exemple, le lit, une chaise, un tabouret solide, etc.)



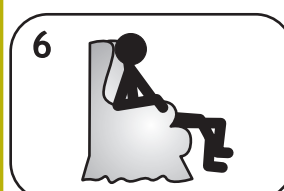
Placez vos mains sur la surface de ce meuble.



Posez un pied à plat sur le sol.



Penchez-vous en avant et poussez sur la jambe avant pour vous mettre en position debout.



Asseyez-vous et reposez-vous. Prévenez quelqu'un de votre chute et consultez votre médecin.



Pour plus d'information au sujet de comment vous pouvez demeurer actif et indépendant, et avancer de pied ferme, appelez :  
Avancez de pied ferme *Nipissing* au 705-474-1400  
Avancez de pied ferme *Parry Sound* au 705-746-5801  
1-800-563-2808