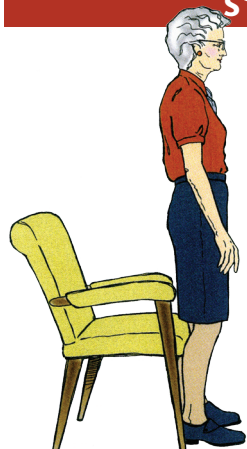
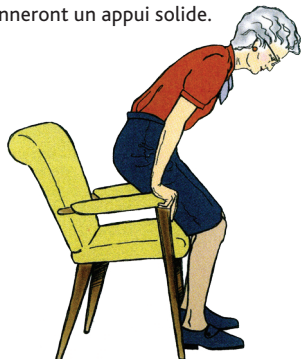


Comment se LEVER et s'ASSEOIR de façon sécuritaire

S'ASSEOIR

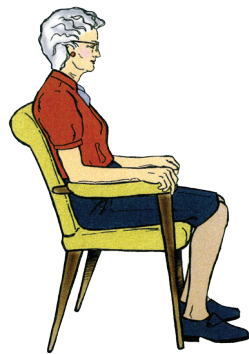
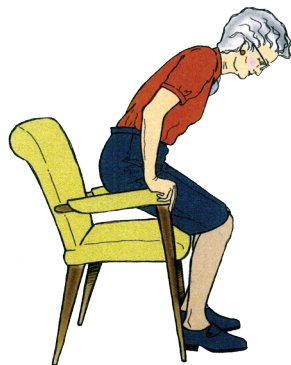


- Le fauteuil doit être stable.
- De bonnes chaussures vous donneront un appui solide.



DIRECTIVES

- 1 Se placer dos au fauteuil et tenir les pieds écartés.
- 2 Reculer jusqu'à ce que les jambes touchent le fauteuil.
- 3 Se pencher vers l'avant et plier les genoux.
- 4 Appuyer les mains sur les accoudoirs ou sur le siège.



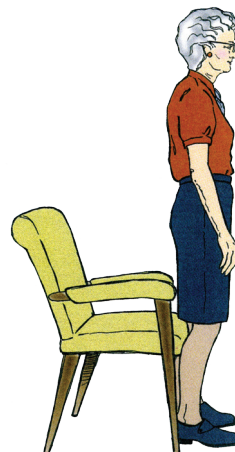
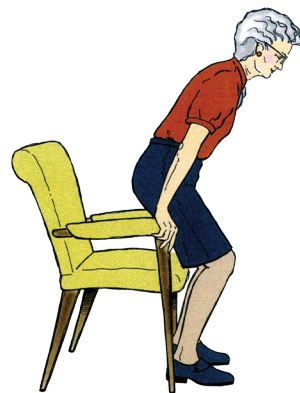
- 5 Reculer le fessier et descendre doucement, tout en restant penché vers l'avant.
- 6 S'asseoir bien au fond du fauteuil.

SE LEVER



DIRECTIVES

- 1 Appuyer les mains sur les accoudoirs ou sur le siège.
- 2 Avancer le fessier jusqu'au milieu du siège.
- 3 Reculer et écarter les pieds.
- 4 Se pencher vers l'avant.



- 5 Se lever en poussant sur les pieds et les mains puis se redresser.
- 6 Se tenir droit pendant quelques secondes avant de se déplacer.

Ne laissez pas
les chutes
vous mettre
à terre



Si l'utilisateur utilise un fauteuil roulant, assurez-vous lors du transfert:

- d'appliquer les freins;
- d'enlever les appuis-pieds et les appuis-jambes.



Si l'utilisateur utilise un fauteuil roulant, assurez-vous lors du transfert:

- d'appliquer les freins;
- d'enlever les appuis-pieds et les appuis-jambes.



Comité d'aménagement interne de
prévention et gestion des chutes

Saviez-vous que...

- > **Un tiers des aînés font une chute dans l'année, et la moitié d'entre eux en font plus d'une.**
- > **Entre 5 et 25% des aînés qui subissent une chute présentent une blessure sérieuse, telle une fracture ou une entorse.**
- > **On attribue 20 % des décès associés aux blessures chez les aînés à une chute.**
- > **Les aînés subissent plus de blessures à la maison qu'ailleurs. La salle de bain et les escaliers sont particulièrement dangereux.**

Source: Agence de la santé publique du Canada

Statistiques à l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal

- > Principale cause d'accidents, les chutes arrivent au premier rang des événements déclarés en 2007-2008.
- > Sur l'ensemble des événements déclarés, 771 sont des chutes (39%).

Personne n'est à l'abri des chutes

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de réduire les risques de tomber. Pour éviter les chutes, il faut d'abord en connaître les causes. Un équilibre fragile, une diminution de la force musculaire, une vue faible, une oreille moins fine; des conditions non sécuritaires à l'intérieur comme à l'extérieur sont quelques uns des facteurs qui accroissent les risques de chutes. Demeurez en sécurité sur les deux pieds exige des mesures concrètes pour se protéger.

Pour réduire les risques de chutes

LE PERSONNEL PEUT...

- > veiller à ce que l'éclairage soit adéquat;
- > nettoyer les lieux rapidement si quelque chose s'est renversé;
- > signaler et réparer ce qui est défectueux;
- > éliminer tout obstacle du chemin vers les toilettes, les chambres et dans les couloirs;
- > utiliser correctement le dispositif de freinage du matériel;
- > veiller à ce que les effets personnels des usagers soient à leur portée de main;
- > informer les usagers sur leurs médicaments;
- > encourager et faire des rappels aux usagers (lunettes, appareil auditif, chaussures, exercices, etc.).
- > familiariser l'usager avec son unité ou sa ressource d'hébergement.

Vous pouvez aussi réduire les risques de chutes

- > si vous craignez de faire une chute, dites-le au personnel;
- > faites régulièrement des activités physiques sans danger. L'exercice quotidien améliore votre équilibre et votre souplesse et augmente votre force physique;
- > portez vos lunettes et votre appareil auditif si vous en avez besoin;
- > portez des chaussures adéquates. Elles vous aideront à garder votre équilibre;
- > levez-vous lentement après avoir mangé ou vous être allongé. Si vous êtes étourdi ou chancelant ou si vous vous sentez faible, faites-le savoir au personnel;
- > renseignez-vous sur vos médicaments et consultez votre médecin et le personnel. Certains médicaments sur ordonnance et en vente libre peuvent affecter votre équilibre et votre coordination.