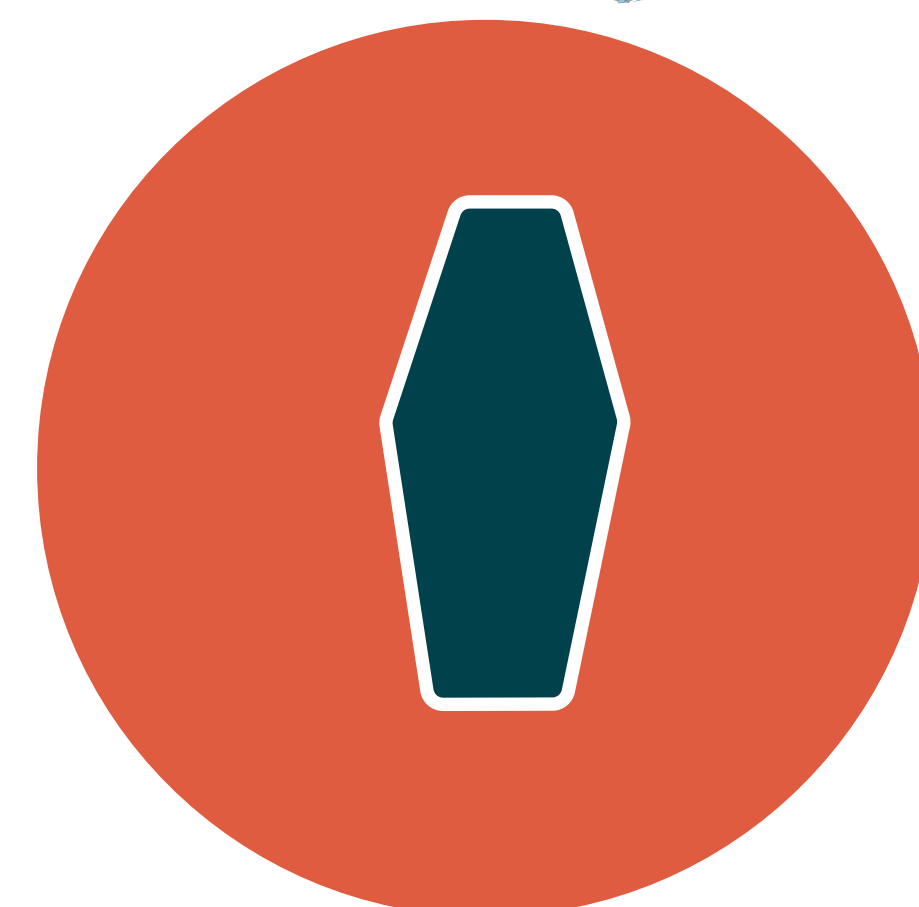




LES CHUTES DES SENIORS
sont fréquentes et ont des
conséquences graves



**12 000 en
décèdent
chaque année**



**1re cause de
mortalité chez les
+ 65 ans**



CHUTES / AN

Chaque année
400 000
personnes âgées
font une
chute accidentelle



**50 000
fractures du
col du fémur / an**

Une chute peut provoquer des plaies,
contusions, fractures et lésions graves.
Plus le temps passé au sol est long, plus les
pathologies associées sont importantes.
LA PRÉVENTION EST PRIMORDIALE

+ 65 ans

+ 80 ans





PRÉVENIR LES CHUTES DES SENIORS

CONSEILS DE SECURITÉ



FAIRE DE L'EXERCICE
PHYSIQUE



FAIRE VÉRIFIER VOTRE VUE
ET VOTRE OÙÏE



VÉRIFIER RÉGULIÈREMENT
LES MÉDICAMENTS AVEC
LE MÉDECIN



PORTER DES CHAUSSURES
TOUJOURS AJUSTÉES



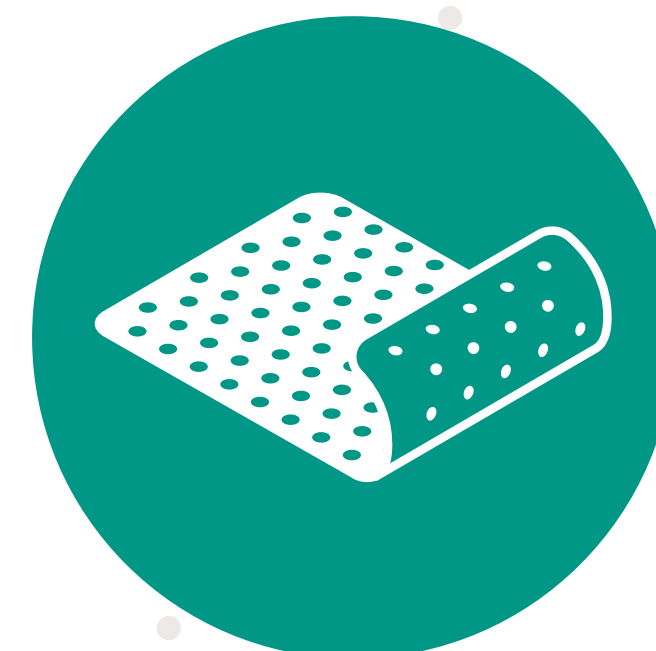
VÉRIFIER
L'ÉCLAIRAGE



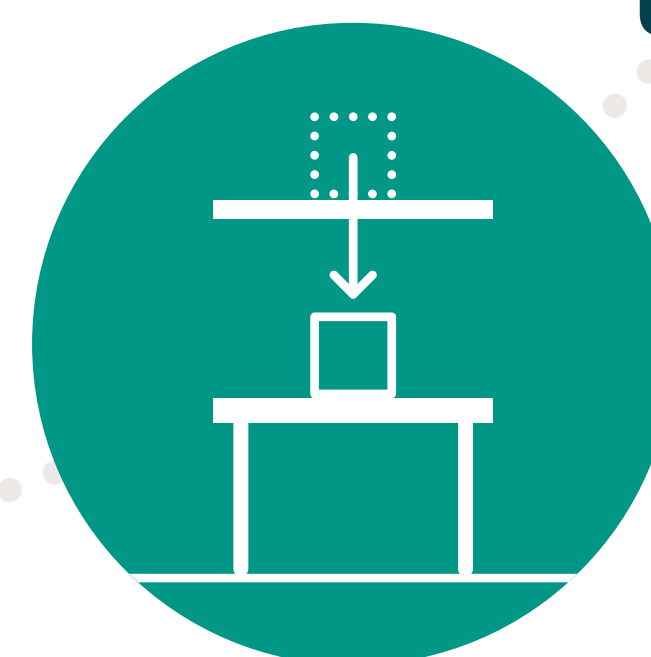
INSTALLER DES
BARRES D'APPUI



DÉSENCOMBRER LE SOL
RANGER LES CÂBLES



UTILISER DES TAPIS
ANTI-DÉRAPANTS



FACILITER L'ACCÈS
AUX OBJETS





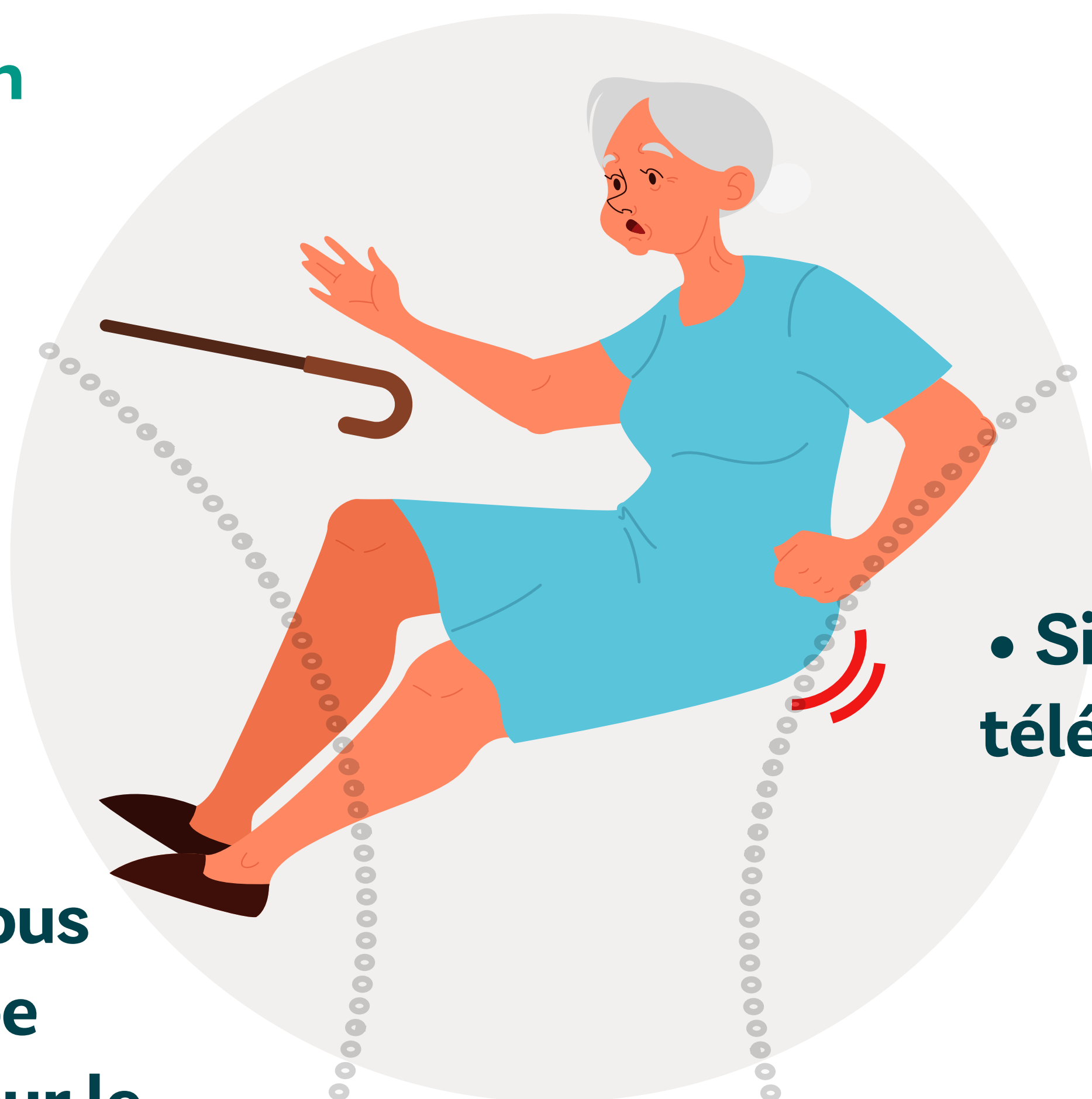
Comment Réagir en cas de chute ?

**Gardez votre calme et respirez
profondément pour vous
remettre de votre émotion**



- Essayez de bouger doucement vos membres pour vérifier que vous n'êtes pas blessé.e

- Si vous le pouvez, redressez-vous en prenant appui sur votre jambe forte, d'abord en vous mettant sur le côté, puis sur le ventre, puis à quatre pattes. Prenez ensuite appui sur un meuble solide ou une personne pour vous aider à vous relever, puis asseyez-vous.



**Vous n'arrivez pas à vous relever
et/ou êtes
blessé.e ?**



- Si vous disposez d'un service de téléassistance, appuyez sur votre médaillon
- Par téléphone, composez le **15** ou le **18**
- En attendant les secours, essayez de prendre la position la plus confortable, couvrez-vous si possible et bougez vos membres de temps en temps pour éviter les raideurs.



Même en l'absence de symptôme sévère, il vaut mieux consulter un médecin.

Ne pas bouger une personne âgée si elle présente des douleurs : couvrez-là et appelez les secours.





NOUS **CONTACTER:**



Coopérative Chibanis, 24,
Place de la Liberté , 59 100
ROUBAIX



07.55.62.48.59



contact@chibanis.fr

WWW.CHIBANIS.FR

