



PÔLE DE SANTÉ LIBÉRAL AMBULATOIRE
DU BASSIN D'ÉVREUX

→ FICHE CONSEIL

PRÉVENIR LES CHUTES

Pour préserver sa sécurité et son autonomie !

1



Je bouge tous les jours

- **Pratiquer une activité physique quotidienne pour :** votre équilibre, votre force musculaire, votre souplesse, votre mobilité, votre mémoire et votre moral.
- **Privilégier des activités qui vous procurent du plaisir pour les tenir dans le temps.** Se fixer des objectifs raisonnables, adaptés et progressifs.

Moins vous marchez,
moins vous marcherez.
Plus vous bougez, moins
vous aurez mal.

2



Je prends soin de ma santé

- **Une alimentation variée et adaptée à vos besoins aide à conserver vos muscles et votre équilibre :** protéines tous les jours, augmenter les laitages, boire régulièrement.
- **Faites contrôler régulièrement** votre vue et votre audition

L'équilibre est
dans l'assiette.

3



Je choisis des chaussures adaptées qui maintiennent mon talon

À ÉVITER ! Les mules, les claquettes, les chaussures usées, les talons hauts, marcher en chaussettes.

Les pieds bien
sur terre et mes
sens en éveil.



4

Je sécurise mon logement

- Des aménagements pour sécuriser vos déplacements : désencombrez les passages, rangez les fils électriques, retirez les tapis ou fixez-les avec des anti-dérapants, éclairez suffisamment les pièces, ...
- Faire l'acquisition d'équipements spécifiques : mains courantes dans les escaliers, barres d'appui dans les sanitaires, siège de douche, rehausseur de wc, rampe, aide à la marche adaptée, chemin lumineux pour les levers nocturnes....

Aménagez votre logement de manière à rendre vos déplacements plus sûrs.



Il existe une multitude d'équipements spécifiques, il est IMPORTANT d'essayer le matériel avant tout achat !



5

Je sais alerter et me relever du sol en cas de chute

- Gardez toujours un téléphone à portée de main ou équipez-vous d'une téléassistance.
- Apprenez à vous relever après une chute en toute sécurité.

Alerter rapidement fait toute la différence.



6

J'adapte mes activités de la vie quotidienne

METTEZ EN PLACE DES STRATÉGIES

Changez de position lentement afin d'éviter les étourdissements, asseyez-vous pour certaines activités (habillage, cuisine...), fractionnez les tâches fatigantes, portez des vêtements adaptés, évitez de monter sur un escabeau, ...



Consultez votre médecin en cas de vertiges, pertes d'équilibre, chute inexplicable ...

D'autres professionnels peuvent vous conseiller : ergothérapeute, diététicien-ne, podologue, pharmacien, ...

Renseignez-vous aussi auprès de votre caisse de retraite qui propose des ateliers de prévention sur l'équilibre, la mémoire, l'alimentation, ...



Vous pouvez trouver plus de ressources dont des vidéos sur notre site www.pslabe.fr