

Apprendre à se relever en cas de chute



Dépistage du risque de chute pour les personnes 65 ans+

Avez-vous fait une chute au cours des douze derniers mois? Oui Non

Ressentez-vous parfois un manque d'équilibre? Oui Non

Avez-vous des difficultés à vous lever d'une chaise sans l'aide des mains ou ressentez-vous une baisse de force musculaire au niveau des membres inférieurs? Oui Non

Avez-vous peur de tomber lorsque vous êtes debout ou que vous marchez? Oui Non

Si vous avez répondu "oui" à l'une des questions* :

le risque de chute vous concerne, consultez votre médecin traitant.

Besoin d'informations?

Contactez :

Direzione di l'Autunumia/
Direction de l'Autonomie

CLIC Cismonte 04.95.55.07.30
CLIC Pumonti 04.95.29.12.91

PREVENTION DES CHUTES



lère cause de décès chez les personnes âgées de + 65 ans.

Chuter n'est pas une fatalité!
vous pouvez l'éviter!



les signes "avant- chuteurs"

Peur de la chute

Dénutrition

L'inactivité physique/
sédentarité

Altération de la vision /de
l'audition

Domicile inadapté

Mauvais chaussage

Troubles de l'équilibre et
de la marche

Conséquences des chutes

Conséquences physiques :
*perte de la mobilité, fractures,
plaies...*

Conséquences liées à
l'immobilisation :
phlébite, nécrose cutanée...

Conséquences
psychologiques :
syndrome post-chute, dépression...

Conséquences sociales :
isolement, relogement...

Hospitalisation

PRISE EN CHARGE



- 1-Visite régulière chez le Médecin traitant
- 2-Correction de la vision
- 3-Aides techniques adaptées
- 4-Chaussures adaptées
- 5-Activité physique régulière
- 6-Adaptation du logement et de son environnement