

ETAPE 3 COMMENT SE RELEVER ?



Prenez le temps de relever le buste
Mettez-vous debout doucement en vous servant de
l'appui trouvé.



Prenez le temps de vous asseoir confortablement.

DERNIER CONSEIL

Reposez-vous un moment avant de vous remettre
debout ou en attendant de l'aide.

LA CHUTE AU DOMICILE

Comment se relever ?

Madame, Monsieur,

La chute au domicile nécessite de savoir se relever.

Si vous vous retrouvez allongé sur le sol, seul, et dans
l'impossibilité de donner l'alerte, il devient vital de pouvoir se
relever. **Voici quelques conseils qui vous permettront de
connaître les bons gestes.**

ETAPE 1 COMMENT SE METTRE SUR LE VENTRE ?



Depuis la position sur le dos, mettez-vous sur le côté : Rassemblez vos jambes et pliez les genoux pour faire basculer votre bassin de côté.



Continuer le mouvement de retournement :

- rassemblez les bras du même côté que vos jambes de façon à faire basculer le buste
- veillez à ne pas coincer un bras sous le ventre au moment du retournement sur le ventre.



Redressez votre tête et votre buste en prenant appui sur vos avant-bras.

ETAPE 2 COMMENT SE METTRE A 4 PATTES ?



Pliez un genou sur le côté.



Prenez appui sur le genou plié pour ramener l'autre jambe repliée dans la même position.

Pousser sur vos avant-bras et prenez appui sur les mains : Vous êtes alors à 4 pattes. Afin d'être plus stable, écartez légèrement les genoux.



Avancez doucement à 4 pattes jusqu'à une chaise ou tout meuble bien stable qui pourra servir d'appui ou vers un téléphone ou endroit permettant d'appeler de l'aide.