










## Si vous chutez ce soir, comment vous relèverez-vous?

1. SE PRÉPARER	2. SE RELEVER	3. S'ASSEOIR
 <p>Ne vous relevez PAS rapidement. En cas de blessure, utilisez Lifeline ou un téléphone pour appeler à l'aide.</p>	 <p>En vous servant de vos bras, relevez votre torse. Levez la tête, arrêtez quelques instants et retrouvez votre stabilité.</p>	 <p>Gardez l'autre jambe pliée avec le genou au sol.</p>
 <p>Repérez un objet solide comme un meuble.</p>	 <p>Relevez-vous lentement pour vous mettre à quatre pattes. Dirigez-vous vers un objet solide qui vous servira d'appui.</p>	 <p>Relevez-vous lentement et tournez le corps pour vous asseoir sur la chaise.</p>
 <p>Placez-vous sur le côté puis tournez la tête, les épaules, les hanches et finalement la jambe.</p>	 <p>Glissez un pied vers l'avant afin qu'il soit à plat sur le sol.</p>	 <p>Asseyez-vous quelques minutes avant d'essayer de faire autre chose.</p>

Source : Baker, Dorothy, Ph. D., infirmière autorisée, spécialiste clinique et chercheuse, faculté de médecine de l'Université Yale, New Haven, Connecticut; programme Connecticut Collaboration for Fall Prevention (programme de collaboration du Connecticut pour la prévention des chutes).

## Si vous ne pouvez vous relever, comment obtiendrez-vous de l'aide?

### Fonctionnement du service Lifeline



#### Appelez à l'aide

À tout moment du jour ou de la nuit, appuyez simplement sur votre bouton d'aide Lifeline pour joindre notre centre de télésurveillance.



#### Une personne rassurante vous répond

Un télésurveillant accèdera à votre dossier, puis évaluera la situation.



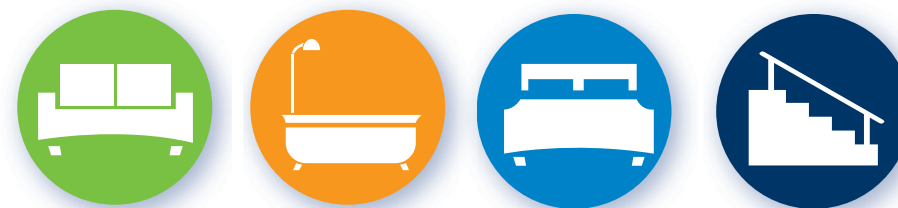
#### Un suivi assuré

Le télésurveillant contactera un voisin, une personne qui vous est chère, ou encore les services d'urgence, selon vos besoins précis. Il fera aussi un suivi pour s'assurer que l'aide est bien sur place.

\*AutoAlerte ne détecte pas toutes les chutes. Si possible, l'abonné devrait toujours appuyer sur son bouton en cas de besoin.

# Comment améliorer la sécurité à domicile

UN GUIDE VISANT À ÉLIMINER LES CAUSES LES PLUS FRÉQUENTES DE CHUTES DANS CHAQUE PIÈCE



## SOYEZ PRÊT AVEC LE SERVICE LIFELINE

Il y a quarante ans, Philips Lifeline créait l'industrie du service d'alerte médicale avec la mission suivante : aider les aînés

à maintenir leur autonomie en toute confiance. Chez Philips Lifeline, nous visons, entre autres, à faire tout notre possible pour contribuer à réduire le risque de chute et pour apporter rapidement de l'aide aux abonnés s'il leur arrivait de tomber.

Ce guide présente une série d'illustrations des pièces d'une maison typique. La première image montre certaines conditions fréquentes qui provoquent des chutes. La seconde image indique la façon de modifier ces conditions pour minimiser le risque de chute.

Remarque: Ce guide offre des recommandations seulement. Veuillez consulter votre professionnel de la santé avant l'installation d'un équipement adapté.

### Pourquoi Lifeline?

En cas de chute, de problème médical ou de toute autre urgence, chaque seconde compte. Si vous vivez seul, un retard dans les soins médicaux pourrait compromettre votre rétablissement et votre autonomie.

**Le service d'alerte médicale de Philips Lifeline vous donne accès rapidement et facilement à de l'aide, et ce, 24 heures sur 24, 365 jours par année.**

Appelez aujourd'hui! 204 956-6777 or 1-888-722-5222



[www.victorialifeline.ca](http://www.victorialifeline.ca)

**PHILIPS**  
**Lifeline**





**Améliorations nécessaires**

- 1 Laissés sur le plancher, les paniers et les projets d'artisanat peuvent entraîner un trébuchement puis une chute.
- 2 Les câbles téléphoniques ou les rallonges électriques placés en travers d'espaces ouverts constituent un danger de trébuchement.
- 3 Il est facile de trébucher sur un petit tapis non fixé.



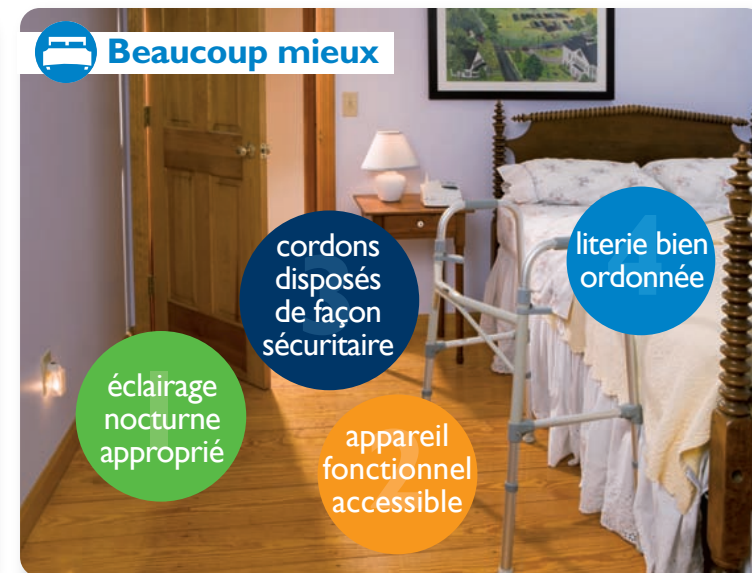
**Beaucoup mieux**

- 1 Les projets mieux organisés ne sont pas déposés sur le plancher ni dans les passages.
- 2 Les cordons sont placés hors du passage et disposés de façon sécuritaire derrière les meubles. Les téléphones et autres appareils ont été placés plus près des prises murales.
- 3 Le fait d'enlever ou de fixer les petits tapis élimine le risque fréquent de trébuchement.



**Améliorations nécessaires**

- 1 La nuit, une mauvaise visibilité peut provoquer des chutes.
- 2 Contre le mur, la marchette est inaccessible du lit et ne peut pas servir au coucher ni au lever.
- 3 Les cordons d'alimentation, les câbles de recharge et autres fils peuvent entraîner un trébuchement puis une chute.
- 4 Les couvertures sur le plancher peuvent créer un risque de trébuchement.



**Beaucoup mieux**

- 1 Une lampe accessible depuis le lit et une veilleuse photosensible au mur améliorent la visibilité la nuit.
- 2 La marchette est maintenant accessible depuis le lit, réduisant le risque de chute au lever et au coucher.
- 3 Les cordons téléphoniques, électriques et autres sont dissimulés de façon sécuritaire derrière les meubles.
- 4 En ne laissant pas les couvertures et autres articles sur le plancher, la pièce est plus sécuritaire.



**Améliorations nécessaires**

- 1 L'utilisation des toilettes et de la douche nécessite des mouvements inhabituels, provoquant de nombreuses chutes.
- 2 Le soir, un éclairage diffus peut rendre les déplacements difficiles.
- 3 Des tapis de bain non fixés peuvent glisser sous les pieds à l'entrée ou à la sortie de la baignoire, provoquant une chute grave.
- 4 Prendre un bain ou une douche devient plus dangereux pour les patients âgés.



**Beaucoup mieux**

- 1 Des barres d'appui adéquatement installées rendent plus sécuritaire l'utilisation des toilettes et de la douche.
- 2 Une veilleuse photosensible s'allume automatiquement pour accroître la luminosité.
- 3 Le fait d'enlever le tapis de bain ou d'en utiliser un antidérapant élimine cette cause fréquente de chute.
- 4 Un siège de douche solide réduit le risque de glissade et une douche-téléphone élimine le besoin de lever les bras.



**Améliorations nécessaires**

- 1 Sans une rampe, même une légère glissade peut mener à une chute grave.
- 2 Des articles mobiles ou des petits tapis non fixés dans les marches et sur les paliers accroissent le risque de chute.
- 3 Les ombres et l'éclairage diffus accroissent le risque de trébucher ou de manquer une marche.



**Beaucoup mieux**

- 1 Solidement fixée à la hauteur appropriée, la rampe fournit un soutien en montant et en descendant les marches.
- 2 Des marches dégagées permettent à l'utilisateur de se concentrer sur chacune des marches plutôt que sur le contournement des objets.
- 3 Les plafonniers baignent l'escalier d'un éclairage abondant et sont contrôlés par des interrupteurs muraux sur les paliers supérieur et inférieur.