



LA TELEALARME

Télé-Assistance avec Vous 24h/24 !

Adresser toute
correspondance à :

La Téléalarme
BP 321
06113 Le Cannet Cedex

12 CONSEILS POUR PREVENIR LES CHUTES

1. **ATTENTION à vos rangements.** Rendez les accessibles. Ne grimpez JAMAIS sur une chaise pour aller chercher vos affaires, faire vos vitres ou du bricolage. Prenez un escabeau de 2 ou 3 marches. Il sera plus stable. Evitez d'être seul pour faire ces tâches.
2. **ATTENTION aux glissades.** Le choix de vos sols est important. Préférez la moquette aux autres revêtements. Il est le moins dangereux. Si vous le pouvez, mettez-en dans votre salle de bain pour ne plus glisser sur le sol mouillé. **C'est le lieu où se produit le plus de chutes.** Eviter les baignoires et préférez les cabines de douches.
3. **Ne laissez pas traîner vos fils électriques.** Mettez-les avec des attaches spéciales au mur ou dans des ranges fils.
4. **Évitez d'encombrer les lieux de passage.** Petits meubles, plantes ou autres objets. Ils risquent de vous faire tomber en butant dessus lorsque vous vous dépêchez d'aller ouvrir la porte ou répondre au téléphone. Ayez plusieurs téléphones dans les pièces principales (salon, chambre) afin d'éviter de traverser votre maison et de courir pour répondre.
5. **IMPORTANT : Apprenez à vous relever.** Faites le avant de tomber. Cela va vous rassurer et vous donner confiance en vous le jour où vous allez chuter. Après une chute, il faut arriver à se retourner sur le ventre, puis à se mettre à 4 pattes, ainsi vous pouvez vous déplacer jusqu'à un appui stable qui va vous aider à vous hisser en position debout.
6. **Si vous utilisez une canne pour sortir,** n'hésitez pas à vous en servir aussi chez vous.



04 93 45 93 93



06 30 90 76 22



contact@latealarme.fr



www.latealarme.fr

7. **Choisissez plutôt des chaussons et des chaussures** qui sont adaptés à vos pieds c'est à dire pas trop grands et qui tiennent bien votre pied.
8. **ATTENTION à vos sols.** S'ils sont revêtus de parquet, carrelage ou lino pensez à les recouvrir de tapis antidérapants que vous fixerez au sol par des adhésifs doubles faces. Des modèles adaptés existent aussi pour les baignoires ou les douches.
9. **ATTENTION à vos tapis,** ils ne doit pas y avoir de plis. Les coins ne doivent pas se relever.
10. **Utilisez un bon éclairage.** Vos interrupteurs doivent être facilement accessibles. Des interrupteurs va-et-vient sont intéressants pour ne pas avoir à traverser votre chambre dans l'obscurité. N'hésitez pas à placer des veilleuses dans les prises de courant de votre chambre, dans le couloir qui vous mène aux toilettes ou à la cuisine.
11. **Disposez des barres d'appui.** Repérez les endroits critiques comme vos escaliers, les toilettes, la douche, et au-dessus de la baignoire...
12. **ATTENTION à votre lit.** Un lit trop bas ou trop mou **est l'une des principales causes de chute dans la chambre.** Pourquoi ? Parce que si vous tombez, il est plus difficile de se lever et vous risquez de perdre l'équilibre. Il faut donc s'assurer que votre lit soit assez haut pour vous lever facilement. Pensez à changer vos pieds de lit ou utilisez des cales stables. Votre matelas doit être suffisamment ferme. Vous ne devez pas vous y enfoncer lorsque vous êtes assis sur le bord de votre lit. Idem pour vos canapés et fauteuils du salon.



04 93 45 93 93



06 30 90 76 22



contact@latelealarme.fr



www.latelealarme.fr