



Je veille à ce que les patients possèdent et portent des vêtements et chaussures **adaptés**, leurs lunettes, leur appareil auditif.



Je veille à ce que le **lit** soit à bonne hauteur pour le lever et le coucher.



La nuit, je sensibilise le patient à la nécessité d'allumer la lumière pour se lever.



J'incite les patients à demander **de l'aide** pour se lever, se déplacer si besoin ou s'ils sont fatigués.



Je m'assure que les objets importants soient **faciles à prendre** et à portée de main (eau, verre, portable, sonnette, lunettes...).



J'encourage, les patients à utiliser la **sonnette** à bon escient la nuit comme le jour. Je leur explique qu'il vaut mieux attendre que risquer la chute.



Je veille à ce que le patient utilise les **aides techniques** préconisées par les soignants et à ce que celles-ci soient facilement accessibles (cannes, déambulateur...).



Je **favorise** la marche en veillant à ce qu'aucun obstacle ne vienne gêner celle-ci.



9

Je me **renseigne** auprès de l'équipe pour préparer le retour au domicile de mon proche.

10

Je réfléchis à **sécuriser** le lieu de vie de mon proche (ex. : retirer les tapis) pour lui éviter les chutes. Je n'hésite pas à demander conseil à l'équipe.

Pour vous aider lors de votre retour à domicile, vous pouvez compter sur les professionnels de santé et les partenaires de ville.

DOCUMENTS GRATUITS À CONSULTER ET À COMMANDER SUR LE SITE - WWW.SANTEPUBLIQUEFRANCE.FR

- Comment aménager sa maison pour éviter les chutes
- Comment garder son équilibre après 60 ans
- Quand la malvoyance s'installe

RENSEIGNEMENTS, DOCUMENTATIONS ET AIDES AUPRÈS

- DU **CENTRE COMMUNALE D'ACTION SOCIALE DE VOTRE COMMUNE (CCAS)**

OU

- DU **CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE (CLIC)**



Groupe Hospitalier Nord Essonne

Site de Juvisy-sur-Orge
9 rue Camille Flammarion
91265 Juvisy-sur-Orge

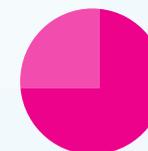
Site de Longjumeau
159 rue F. Mitterrant
91160 Longjumeau

Site d'Orsay
4 place du G^{al.} de Gaulle
91400 Orsay

www.gh-nord-essonne.fr



COMMANDEMENTS POUR ÉVITER LES CHUTES



Mesdames, Messieurs,

Ce guide a été réalisé par nos soins, pour vous aider le temps de votre hospitalisation et lors de votre retour à domicile.

N'hésitez pas à poser toutes vos questions aux équipes soignantes.

