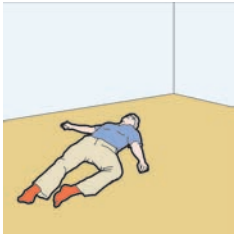
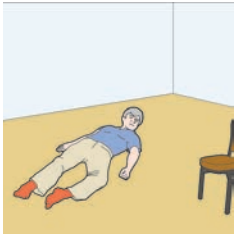


Comment se relever après une chute

1 SE PRÉPARER



Ne vous relevez PAS rapidement. En cas de blessure, utilisez Lifeline ou un téléphone pour appeler à l'aide.



Repérez un objet solide comme un meuble.

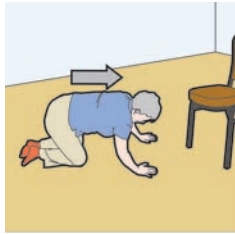


Placez-vous sur le côté puis tournez la tête, les épaules, les hanches et finalement la jambe.

2 SE RELEVER



En vous servant de vos bras, relevez votre torse. Levez la tête, arrêtez quelques instants et retrouvez votre stabilité.



Relevez-vous lentement pour vous mettre à quatre pattes. Dirigez-vous vers un objet solide qui vous servira d'appui.



Glissez un pied vers l'avant afin qu'il soit à plat sur le sol.

3 S'ASSEOIR



Gardez l'autre jambe pliée avec le genou au sol.



Relevez-vous lentement et tournez le corps pour vous asseoir sur la chaise.



Assoyez-vous quelques minutes avant d'essayer de faire autre chose.

Discutez avec votre principal fournisseur de soins de la possibilité de passer une évaluation sur les risques de chute.

Le fait d'avoir fait une première chute augmente sensiblement le risque de faire d'autres chutes.

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).

Pour de plus amples renseignements, composez le

(204) 956-6777 or toll-free 1-888-722-5222



VICTORIA LIFELINE
Safe and independent living.

Il n'est *jamais* trop tôt pour vous protéger, vous et vos êtres chers.

Si vous vivez seul, une chute inattendue ou une urgence médicale peut vous isoler de l'aide dont vous avez besoin. Tout délai peut mettre en jeu votre retour à la santé. Par contre, avec Lifeline, vous n'êtes jamais seul – les soins sont disponibles sur simple pression d'un bouton, et ce, 24 heures par jour.

Des experts à votre disposition pour mieux vous aider

Lifeline est un système d'alerte médicale facile à utiliser, qui vous permet de vous sentir confiant et en sécurité tout en vivant seul. Grâce au bouton d'aide Lifeline, que vous porterez au poignet ou sur un pendentif, vous serez connecté à un télésurveillant qualifié Lifeline qui évaluera votre situation et déploiera les soins nécessaires rapidement, de jour comme de nuit.

Souscrivez maintenant et profitez
D'UN MOIS DE SERVICE GRATUIT



(204) 956-677

or toll free

1-888-722-5222

Ou consultez www.lifeline.ca

Veillez mentionner ce code pour
bénéficier du rabais **204**

Promotion valable uniquement auprès des programmes locaux participants. Ce rabais ne peut être combiné à aucune autre offre. Le rabais s'applique au frais de télésurveillance seulement. Offre valide pour une nouvelle inscription seulement.



VICTORIA LIFELINE
Safe and independent living.

Fonctionnement du service Lifeline

1



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.

Remarque : Si vous disposez du service Lifeline avec AutoAlerte, vous bénéficiez d'une protection supplémentaire. Votre bouton d'aide AutoAlerte lancera automatiquement un appel à l'aide si une chute est détectée et que vous êtes incapable d'appuyer sur votre bouton*.

2



Une personne rassurante vous répond

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

3



Du secours sera dépêché

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 peut détecter toutes les chutes. Si possible, l'abonné devrait toujours enfoncer son bouton en cas de besoin.