

5 astuces pour éviter la chute



Rester serein dans sa maison

- Il est préférable que tous les interrupteurs soient accessibles
- Evitez de laisser des fils électriques ou des rallonges sur le passage
- Favorisez les meubles robustes qui n'ont pas de pieds branlants, de roues ou de pivots
- Rangements accessibles afin de pouvoir les atteindre sans s'étirer ou se baisser
- Les couloirs doivent être libres de tout encombrement
- Pour l'extérieur adaptez vos chaussures et munissez-vous d'une aide à la marche si besoin comme une canne par exemple

Un chemin sans embûche

- Installer des marches antidérapantes dans les escaliers et s'assurer que la rampe est bien solide
- Favoriser un bon éclairage



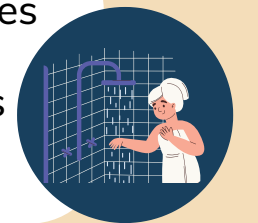
Ne pas se prendre les pieds dans le tapis

- La moquette et les tapis antidérapants doivent être fixés au sol ou enlevés
- Concernant les chaises, elles sont plus adaptées si elles ont des accoudoirs



Avant de se jeter à l'eau

- Installer un siège surélevé et une barre d'appui dans les toilettes
- Dans la douche ou la baignoire, un tapis antidérapant ou bandes ou tapis en caoutchouc antidérapant seront très utiles
- Supprimer les verrous ou installer un double verrou qui peut s'ouvrir des 2 côtés de la porte

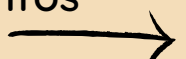


Jamais sans ma téléalarme

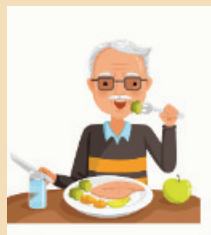
- La téléalarme est toujours plus utile sur soi que dans la chambre sur la table de nuit!
- Pensez à l'emporter partout avec vous



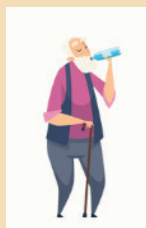
encore plus d'infos



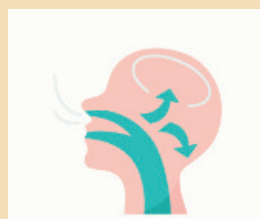
Les 4 consignes de base



Bien manger



Bien boire



Bien respirer



Bien dormir

Les contacts utiles

Les Professionnels de santé du territoire



Vos professionnels de santé : Médecins, kinés, infirmiers...
sont là pour vous conseiller et vous accompagner dans
votre quotidien

**Vous recherchez une
activité adaptée**



Retrouvez les activités/conférences
proposées sur le territoire
www.pourbienvieillir.fr

**Envie de bouger ou de reprendre
une activité physique adaptée**



Les référents Prescri'bouge du
Département vous accompagnent :
06.03.93.60.69 info@prescribouge.fr

**Pour un accompagnement
social et préventif**



Sur le Grésivaudan, un chargé de
Prévention bien-vieillir est disponible pour
vous accompagner dans vos démarches
06 40 71 14 70 quentin.faraut@isere.fr

Vous pouvez aussi vous adresser à votre
mairie ou au CCAS

**Toujours présents
pour vous**



L'équipe de coordination de la
CPTS est à votre écoute et
continue à développer des
actions sur le territoire
04 76 92 17 62
contact@cpts-gresivaudan.fr