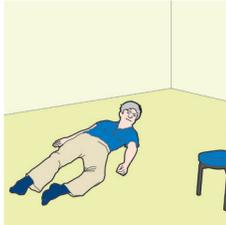


Comment se relever après une chute

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.

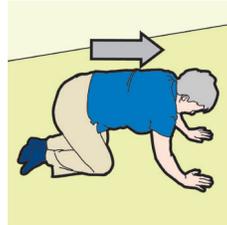


Placez-vous sur le côté puis tournez la tête, les épaules, les hanches et finalement la jambe.

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.



Asseyez-vous quelques minutes avant d'essayer de faire autre chose,

Discutez avec un professionnel de la santé 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
1-800-LIFELINE / 1-800-543-3546

PHILIPS
Lifeline

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.

Le fonctionnement de Lifeline



1. Demandez de l'aide

À la simple pression de votre bouton Lifeline – porté discrètement sur ou sous vos vêtements –, vous entrez en communication avec notre Centre de télésurveillance. Si vous disposez de la fonction AutoAlerte*, elle vous donnera automatiquement accès à de l'aide si vous faites une chute et si vous ne pouvez appuyer vous-même sur le bouton.



2. Une voix rassurante se fait entendre

Un télésurveillant Lifeline attentionné accédera rapidement à votre profil et évaluera la situation.



3. Obtenez de l'aide

Notre télésurveillant communiquera avec un voisin, un proche ou les services d'urgence, selon vos préférences, puis effectuera un suivi pour s'assurer que l'aide est arrivée.

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

Souscrivez maintenant et profitez **D'UN MOIS DE SERVICE GRATUIT**

1-800-LIFELINE
1-800-543-3546

Veillez mentionner ce code pour bénéficier du rabais :

XX353

Offre valable uniquement auprès des programmes locaux participants et pour les nouvelles activations de HomeSafe et HomeSafe avec AutoAlerte seulement. Certaines restrictions s'appliquent. Les rabais sont non applicables pour les installations hors zone. Ne s'applique pas à GoSafe.



PHILIPS
Lifeline