

Lifeline

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 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).

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

Une chute inattendue ou une urgence médicale peut vous isoler de l'aide dont vous avez besoin. Tout retard à recevoir des soins peut mettre en jeu votre retour à la santé. Par contre avec Lifeline, l'aide est disponible sur simple pression d'un bouton, et ce, 24 heures par jour.

Des experts attentionnés à votre disposition jour et nuit.

Avec le service d'alerte médicale Lifeline, vous bénéficiez d'un accès rapide et facile à un télésurveillant qualifié pour obtenir l'aide dont vous avez besoin 24 heures par jour, tous les jours de l'année.

Notre service **Lifeline avec AutoAlerte*** lancera automatiquement un appel à l'aide s'il détecte une chute et que vous êtes incapable d'appuyer sur votre bouton.

GoSafe offre un accès à de l'aide dans les déplacements tout comme à la maison.**

Pourquoi choisir Lifeline?

- Lifeline est le n° 1 des services d'alerte médicale au Canada. ¹
- Tous les appels à l'aide sont traités au Canada.
- Installation professionnelle à la maison.
- Technologie de détection de chutes éprouvée disponible.
- Communicateur cellulaire pour ceux qui n'ont pas de ligne fixe.

1. Basé sur le nombre d'abonnés.

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

** Sous réserve de certaines limitations selon la disponibilité et la couverture offertes par le fournisseur indépendant de téléphonie cellulaire. La portée du signal peut varier. Il est possible que Lifeline ne soit pas toujours en mesure de déterminer votre emplacement.



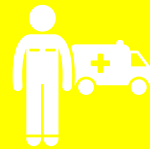
Appelez à l'aide

À la simple pression de votre bouton Lifeline, vous obtenez de l'aide lorsque vous en avez besoin. Grâce à nos services perfectionnés, vous pouvez ajouter la technologie de détection des chutes ou de repérage, pour les cas où vous ne pourriez appuyer vous-même sur le bouton.



Une personne rassurante vous répond

Un télésurveillant Lifeline qualifié vous parle et évalue la situation, tout en accédant à votre dossier.



Du secours sera dépêché

Le télésurveillant contacte un voisin, un proche ou les services d'urgence, selon vos besoins précis, et fait un suivi pour s'assurer que l'aide est sur place.

1 800 LIFELINE
1 800 543-3546

www.lifeline.ca