



# SÉANCE

CONSEILS POUR LIMITER LE RISQUE DE CHUTE AU DOMICILE

# CONSEILS DE PRÉVENTION

## *Garder une activité physique régulière :*

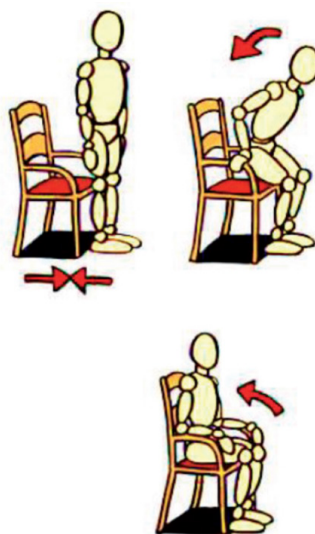
- Bouger au quotidien (marcher, se promener, etc ...)
- Poursuivre ses activités de la vie quotidienne autant que possible
- Ne pas craindre la chute

## *Avoir les bons gestes au quotidien :*

- Savoir s'asseoir et se relever correctement d'une chaise,
- Aides techniques adaptées à vos besoins ( demander conseil à votre kiné, ergo, etc ...)

## *Savoir s'asseoir correctement sur une chaise :*

- Se tenir debout dos à la chaise, jambes et pieds
- Légèrement écartés. Le creux arrière des genoux doit toucher le siège
- Plier les genoux légèrement et se pencher vers l'avant
- Tenir les accoudoirs de ses deux mains (ou sur le siège si absence d'accoudoirs)
- S'asseoir au fond du siège et contre le dossier, tout en freinant la descente



# CONSEILS DE PRÉVENTION

## *Savoir se relever correctement d'une chaise :*

- Se glisser vers l'avant du siège en douceur
- Ecarter légèrement les jambes et les pieds (/!\ Les pieds doivent être totalement sur le sol !)



# CONSEILS DE PRÉVENTION

## *Hygiène de vie*

- Une alimentation saine et équilibrée (calcium, vit D, etc...)
- Contrôler sa vue chaque année chez son ophtalmologue
- Prendre correctement son traitement médicamenteux
- Consulter dès l'apparition d'un problème (vertiges, étourdissements, etc,... )
- Soigner ses pieds (pédicure ou podologue) et portez des chaussures adaptées (fermées, antidérapantes, qui remontent sur la cheville et avec un talon de maximum 3 cm, etc...)







# PLACE À LA MISE EN PRATIQUE !



*Clinique Saint Pierre*  
*Avenue Reine Fabiola 9*  
*1340 OTTIGNIES*  
*010 437 211*  
*[www.cspo.be](http://www.cspo.be)*

Membre du réseau  
Lid van het netwerk

**Huni**