



JE VIENS DE CHUTER, QUE FAIRE ?

www.cpts-senart.fr

SE RELEVER

JE VIENS DE TOMBER, JE SUIS CAPABLE DE ME RELEVER

La première chose à faire est de respirer profondément et de reprendre votre souffle. Bougez vos bras et vos jambes pour vérifier que vous n'êtes pas blessé. Si vous ne pouvez pas vous relever : ALERTEZ puis PROTEGEZ-VOUS

ÉTAPE 1

SE TOURNER SUR
LE CÔTÉ



Allongez vous sur le dos puis roulez lentement sur le côté. Prenez un moment avant de continuer.

ÉTAPE 2

SE METTRE À
QUATRE PATTES



Appuyez vous sur vos bras et vos genoux. Avancez lentement vers une chaise ou un meuble solide et stable sans roulettes.

ÉTAPE 3

SE METTRE À
GENOU
(CHEVALIER
SERVANT)



Posez vos mains ou les avant-bras sur l'assise de la chaise. Mettez un pied au sol, l'autre genou reste au sol. En vous aidant de la jambe la plus forte

ÉTAPE 4

S'ASSEOIR ET SE
REPOSER



Asseyez-vous doucement sur la chaise. Reprenez votre souffle et vérifiez si tout va bien, puis alertez (page 2)

SI POSSIBLE, N'HESITEZ PAS À PRATIQUER CETTE MANOEUVRE
EN PREVISION D'UNE CHUTE AVEC UNE AUTRE PERSONNE

ALERTER

SI VOUS NE POUVEZ PAS VOUS RELEVER, ALERTEZ
SI VOUS AVEZ ACCÈS À UN TÉLÉPHONE,
APPELEZ DE L'AIDE :



LES POMPIERS : 18

LE SAMU : 15

LES SECOURS DEPUIS UN PORTABLE : 112

Enregistrez les numéros des personnes possédant vos clés :

N° PROCHES :

SI VOUS N'AVEZ PAS ACCÈS À UN TÉLÉPHONE :



Crier régulièrement et frapper fort contre le sol, un mur ou un radiateur pour attirer l'attention.



Se rendre visible : ramper vers une fenêtre/porte, allumer-éteindre la lumière, mettre un objet voyant.



Ne pas forcer pour se relever si douleur importante



Bip téléassistance (bracelet ou collier)

TÉLÉASSISTANCE

La téléassistance est un service d'alerte à distance qui vous permet d'appeler de l'aide en cas de chute ou de malaise en appuyant simplement sur un médaillon ou un bracelet relié à une centrale d'écoute disponible 24h/24 et 7j/7.

Elle met en relation avec un téléopérateur qui contacte vos proches ou les secours selon la situation et peut vous apporter un soutien psychologique.

VOUS AVEZ LA TÉLÉASSISTANCE ?

Pensez-y !

- Toujours l'avoir sur soi
- Appuyer sur le bouton en priorité



VOUS N'AVEZ PAS LA TÉLÉASSISTANCE ?

Quelques services existants :

téléassistance | 77
INC. EUROP ASSISTANCE

Téléassistance 77 - Europe Assistance
01 41 85 89 54
teleassistance77.europ-assistance.fr



LA POSTE

La poste
0800 000 011
laposte.fr/services-seniors/teleassistance

 **DALIA SERENITY**
DISPOSITIF D'ASSISTANCE ET DE LIEN POUR L'INDÉPENDANCE ET L'AUTONOMIE

Dalia Serenity – assistance pour seniors à
Combs-la-Ville - 01 85 51 00 08
dalia-serenity.com

Prise en charge financière via l'APA et les caisses de retraites.
Renseignement : PAT, CCAS, SAPHA

SE PROTÉGER

SI VOUS NE POUVEZ PAS VOUS RELEVER, APRÈS AVOIR ALERTÉ, PROTÉGEZ-VOUS EN ATTENDANT

Ne faites pas ce que vous ne pouvez pas faire ou ce qui vous fait mal.

Essayer de vous asseoir ou de vous déplacer (si pas de douleur)

SI CELA EST POSSIBLE :



Surélevez votre tête
avec un coussin ou un
vêtement



Couvrez-vous avec une
couverture ou un vêtement
pour ne pas avoir froid



Changez de position et
bougez régulièrement
les articulations si
possible



Restez calme et
respirez
profondément



Buvez
régulièrement de
l'eau

ET APRÈS ?

NE BANALISEZ PAS UNE CHUTE



Informez votre entourage.

Dans tous les cas **consultez un médecin**



Il pourra identifier les causes et les conséquences éventuelles de la chute (bilan de chute)



Des aides pourront vous être proposées (Aménagement de votre domicile, téléassistance, orientation vers d'autres professionnels de santé ou services)

Pour toute information sur les droits et les dispositifs liés à l'**autonomie des personnes en situation de handicap**, des **seniors**, et pour soutenir les aidants, vous pouvez contacter :

- Le **PAT** (Point Autonomie Territorial) :

Melun : 01 64 52 24 48 - www.pat-melun.fr

- Le **CCAS** (Centre Communal d'Action Sociale) de la commune de résidence de la personne concernée.

CCAS CESSON

☎ 01 64 10 51 14

ccas@ville-cesson.fr

CCAS NANDY

☎ 01 64 19 29 25

ccas@nandy.fr

CCAS COMBS LA VILLE

☎ 01 64 13 45 14

contact@mairie-combs-la-ville.fr

CCAS SAVIGNY LE TEMPLE

☎ 01 64 10 68 20

ccas@savigny-le-le-temple.fr

CCAS LIEUSAIN

☎ 01 64 13 55 76

ccas77127@ville-lieusaint.fr

CCAS REAU

☎ 01 60 60 90 42

ccas.reau@gmail.com

CCAS MOISSY CRAMAYEL

☎ 01 64 88 15 80

action-sociale@ville-moissycramayel.fr

CCAS VERT SAINT DENIS

☎ 01 64 10 59 25

social@vert-saint-denis.fr

Les 10 ~~COMMANDEMENTS~~

RECOMMANDATIONS



Anti chute de la personne âgée



Les chaussures bien fermées, tu adopteras ...



Une bonne alimentation, tu conserveras ...

Les tapis, tu enlèveras ...



Les aides à la marche à portée de main, tu garderas ...



La téléassistance, tu revêtiras ...



Ton logement, tu adapteras ...



Les lunettes, tu porteras ...



Une activité physique, tu pratiqueras ...



Les sols glissants, tu éviteras ...



Pour te venir en aide, l'assistante sociale ou le CCAS, tu contacteras ...



JE VIENS DE CHUTER, QUE FAIRE ?



Réalisé par les professionnels
de la CPTS Sénart

www.cpts-senart.fr

contact@cpts-senart.fr