

Conseils de prévention des chutes

Cher patient,
restez actif et bougez
suffisamment.



Évitez les tapis ou
utilisez des dispositifs
antidérapants.



Empruntez l'escalier en
toute sécurité : prévoyez
un éclairage suffisant et
utilisez la rampe.



Veillez à un éclairage
suffisant.



Discutez régulièrement de
votre consommation de
médicaments avec votre
médecin généraliste.



Faites régulièrement
contrôler votre vue et
vos lunettes.



Utilisez une aide adaptée
si nécessaire.



Portez des
chaussures robustes
et fermées.



En cas de vertiges,
restez assis(e) un instant
et ne faites pas de
mouvements brusques.





Vous courez un risque de chutes ou vous êtes récemment tombé(e). Cette brochure vous donne des informations au sujet de la prévention des chutes. Parlez-en à votre médecin (généraliste).

Pour de plus amples informations sur la prévention des chutes, surfez sur **www.valpreventie.be**.

Notre brochure d'information « **Les chutes, pensez-y!** » est disponible sur notre mur d'infos (route 79) ou notre site Web **www.yperman.net**.

Regardez notre vidéo reprenant des conseils et des exercices sur notre chaîne YouTube (VZW Jan Yperman Ziekenhuis/Centre hospitalier Jan Yperman A.S.B.L.) ou scannez le code QR:

