

LES DIX RECOMMANDATIONS POUR NE PAS CHUTER

1

Je suis
les conseils
des soignants.



2

Je porte des
vêtements adaptés
et mes lunettes.



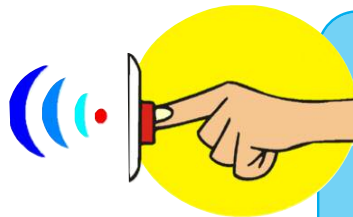
3

J'allume
la lumière
la nuit.



4

J'utilise
la sonnette
dès que besoin.



5

Je baisse le lit
pour me lever
et me coucher.



6

Je m'assois au
bord du lit avant
de me lever.



7

Je serre les freins à
l'arrêt. Je relève les cale-
pieds pour me lever.



8

Je me sers
de mes aides
pour me déplacer.



9

Je suis
mon traitement
rigoureusement.



10

J'évite les sols
dangereux ou
mouillés.



JE RESTE PRUDENT EN TOUTES CIRCONSTANCES !