



## Pour plus de conseils et d'informations

- Consultez le site [www.cisss-at.gouv.qc.ca](http://www.cisss-at.gouv.qc.ca) pour des documents et des liens utiles (programme de prévention des chutes PIED, prévention du déconditionnement chez les personnes âgées et comment se relever du sol après une chute). Au besoin, n'hésitez pas à demander à un proche de vous aider à y accéder.
- Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé;
- Téléphonnez à Info-Social au 8-1-1, option 2;
- Téléphonnez au Guichet d'accès première ligne (GAP) au 8-1-1, option 3.



[www.cisss-at.gouv.qc.ca/prevention-des-chutes](http://www.cisss-at.gouv.qc.ca/prevention-des-chutes)

# Comment se relever après une chute



Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de l'Abitibi-  
Témiscamingue

Québec    

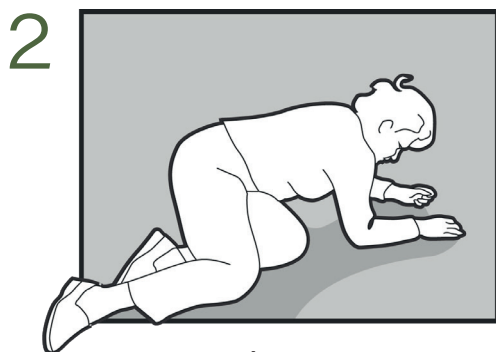
Québec    

- Si vous vous sentez assez bien pour vous relever, faites-le.
- Prenez votre temps pour vous relever.

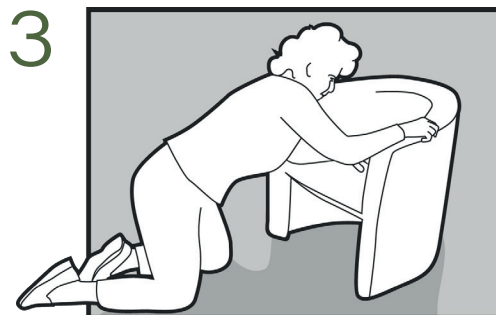
→ **En cas de blessure, appelez le 9-1-1 pour demander de l'aide.**



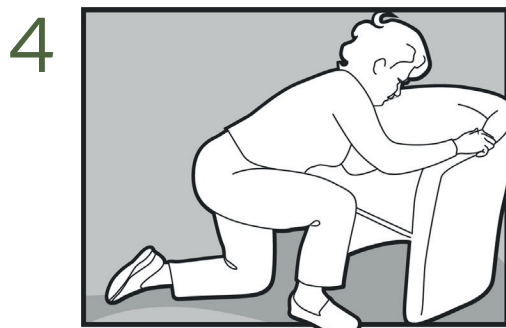
1  
Tournez-vous sur le côté.  
Pliez la jambe qui est sur le dessus et remontez-vous sur les coudes ou sur les mains.



2  
Mettez-vous à 4 pattes et déplacez-vous jusqu'à une chaise ou un meuble solide.



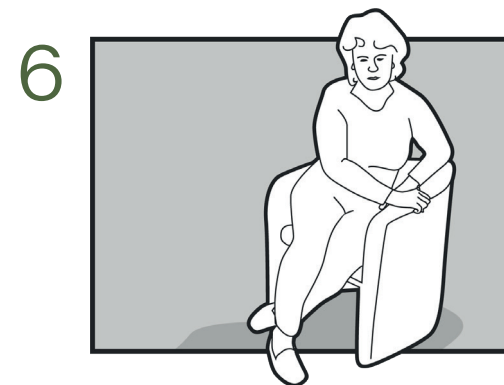
3  
Mettez-vous à genoux, appuyez vos mains sur la chaise ou le meuble solide.



4  
En gardant un genou au sol, pliez le genou de votre jambe la plus forte, en mettant le pied à plat au sol.



5  
Mettez-vous debout.



6  
Asseyez-vous. Reposez-vous avant de tenter de vous déplacer de nouveau.