

Apprenez, en compagnie d'un proche, les gestes pour vous relever (voir ci-contre) et pour descendre au sol.

Ces exercices, qui font travailler la souplesse, seront très bénéfiques pour jouer avec vos petits-enfants, ramasser un jouet ou leur donner la main. Vous pourrez apprendre les bons gestes dans les ateliers de prévention organisés par les caisses de retraite.

La téléassistance, en bracelet ou en médaillon, vous permet, en cas de problème, d'appeler du secours 24 heures sur 24.

Elle peut être rassurante. Différents modèles existent, faites-vous conseiller par votre Clic*.

* Clic : centre local d'information et de coordination gérontologique.

Apprendre à se relever après une chute



- 1 - Allongé(e) sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.



- 2 - En appui sur le côté, ramenez une jambe vers le haut.



- 3 - Relevez-vous et prenez appui sur les 2 coudes et sur le genou.



- 4 - Mettez-vous à quatre pattes.



- 5 - Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.



POUR ALLER PLUS LOIN, VOIR P. 18