

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER, C'EST IMPORTANT D'EN PARLER !

**ET SI JE TOMBE, JE FAIS QUOI ?
UTILISER LA TÉLÉASSISTANCE !**

TÉLÉASSISTANCE : DE QUOI PARLE-T-ON ?



- **Une aide et écoute bienveillante** : permet une intervention rapide (24h / 24 et 7 jours sur 7) pour rester le moins longtemps possible au sol en cas de chute
- **Un dispositif personnalisé** : adapté aux besoins et envie de chacun (collier, bracelet, montre ou capteur)
- **Une technologie pratique** : à utiliser à domicile ou en extérieur pour vivre et sortir en toute sécurité

TÉLÉASSISTANCE : COMMENT L'UTILISER ?

- 1 Le dispositif est activé (volontairement ou suite à une chute)
- 2 L'opérateur me contacte automatiquement et j'explique ma situation
- 3 L'opérateur m'écoute et me guide
- 4 Mes proches sont prévenus au besoin
- 5 Les secours sont alertés seulement en cas de nécessité

TÉLÉASSISTANCE : POURQUOI M'ÉQUIPER ?

- Être rassuré et serein au quotidien
- Se sentir en sécurité chez soi et à l'extérieur
- Être plus indépendant et libre

La téléassistance peut être financée, demandez conseil !

Où m'informer ?
FLASHEZ LE QR CODE



IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER, C'EST IMPORTANT D'EN PARLER !

ET SI JE TOMBE, JE FAIS QUOI ?
TOMBER ÇA ARRIVE,
SAVOIR SE RELEVER SEUL ÇA S'APPREND !

SE RELEVER SEUL(E)



Savoir se déplacer
au sol



Savoir se relever
avec une chaise



Savoir se relever
sans chaise

3 CONSEILS POUR SE RASSURER

1 Tout le monde peut réapprendre à se relever : même avec une **prothèse** (hanche, genou...) ou un trouble de la **mémoire**, c'est possible !

2 S'entraîner au relever du sol pour :

- Entretenir ses **capacités** (force musculaire, souplesse, solidité des os, mémoire...)
- Se rassurer et réduire sa **peur de chuter**
- Augmenter sa **confiance en soi**

3 Les aidants aussi peuvent se former pour :

- Aider et **accompagner** le proche à se relever
- Rassurer le proche

Et surtout, même si j'ai réussi à me relever seul : **J'EN PARLE !**
Des solutions existent pour éviter de retomber.

Où m'informer ?
FLASHEZ LE QR CODE

