

Stop aux chutes à l'hôpital



Bon pied, bon œil

- ▶ Chaussez des pantoufles fermées
- ▶ Portez vos lunettes



Jouez la sécurité

- ▶ Allumez les lumières
- ▶ Abaissez le lit
- ▶ Osez appeler un·e soignant·e en cas de besoin jour et nuit
- ▶ Signalez les sensations de somnolence et de vertige



Optez pour la mobilité douce

- ▶ Osez bouger dès que votre état de santé le permet
- ▶ Utilisez les moyens auxiliaires proposés : déambulateur, cannes, etc.



Mordez la vie à pleines dents

- ▶ Gardez une alimentation équilibrée
- ▶ Hydratez-vous régulièrement
- ▶ Fractionnez les repas si nécessaire