

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

DES SOLUTIONS EXISTENT POUR ÉVITER DE TOMBER

UNE CHUTE  
N'EST JAMAIS  
ANODINE...

ELLE PEUT EN  
CACHER UNE AUTRE  
PLUS GRAVE.



## QUI CHUTE À DOMICILE ?

Tout le monde est concerné.

- 30 % sont des personnes **autonomes**
- 50 % sont des personnes **fragiles**

## POURQUOI EN PARLER ?

- Définir des **actions de prévention** pour **éviter** une prochaine chute
- Retrouver l'**équilibre**, la **confiance**, être accompagné...

## À QUI EN PARLER ?

- Professionnels de **santé**
- **Intervenants** à domicile
- Son **entourage** : voisins, famille, amis, aidants...

## COMMENT ÉVITER LES CHUTES ?

- **Bouger** quotidiennement
- **Manger sainement** et suffisamment
- **Aménager son logement**
- Faire **surveiller sa santé** : Consultations, médicaments, vision, audition...