

# Falling only for Science

## Recommandations aux personnes âgées pour éviter les chutes au quotidien



Soutenu par le Fonds National de la Recherche du Luxembourg (FNR) et en partenariat avec la ville de Differdange.

### 1. Sur le canapé

- Prenez une bouteille d'eau dans chaque main et ramener là vers vous
- Essayez de vous lever sans l'aide de vos bras



### 2. Devant la télé

- Faites des pompes contre le mur
- Faites la chaise contre le mur pendant au moins 20 secondes



### 3. Privilégiez les escaliers et la marche

- Prenez les escaliers aussi souvent que possible
- Marchez 6 minutes par jour et essayez d'aller plus loin à chaque fois



#### 4. Le soir

- 20 relevés sur la pointe des pieds avant le dîner

#### 5. Pendant que vous vous brossez les dents

- Restez sur une jambe en vous brossant les dents



#### 6. Au lit

- Levez une jambe à la hauteur du genou opposé et tenez le plus longtemps possible. Alternez.

#### 7. Dans le bus

- Montez par la porte „avant“ et, si possible, prévenez le chauffeur de votre destination et demandez-lui de ne pas démarrer tant que vous n'êtes pas assis
- Ne vous levez pas tant que le bus est en marche
- Si vous ne pouvez pas vous asseoir dans le bus, tournez-vous toujours face aux fenêtres et tenez les poignées à deux mains.
- Si possible, descendez du bus un arrêt avant le vôtre pour marcher un peu
- Faites attention au trottoir en sortant du bus

