

# AIDER VOTRE PROCHE À SE RELEVER DU SOL

Pour éviter de lui faire mal et de vous faire mal au dos,  
toujours annoncer : «Voici ce que l'on va faire»

## Fiche technique 4

### 1. Si votre proche ne peut pas se relever, ou bouger sans douleur

- Ne pas paniquer
- L'installer confortablement (coussin)
- Le couvrir pour ne pas qu'il ait froid.
- Le rassurer
- Si signes de gravité (douleurs, perte de conscience, saignement), appeler à l'aide de la téléalarme ou appeler un des numéros de secours :

**SAMU 15 ou POMPIERS 18**

### 2. Si votre proche ne s'est pas fait mal \* (peut bouger sans douleur) et peut se relever

#### Votre proche :

Est allongé sur le dos, doit basculer sur le côté



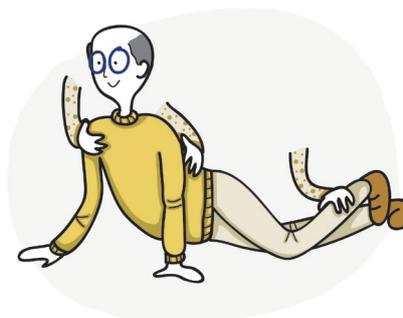
#### Vous :

Guidez-le dans les différentes étapes

L'aider à basculer sur le côté en tenant son genou

#### Votre proche :

Doit redresser son buste en appuyant sur ses bras, les mains au sol



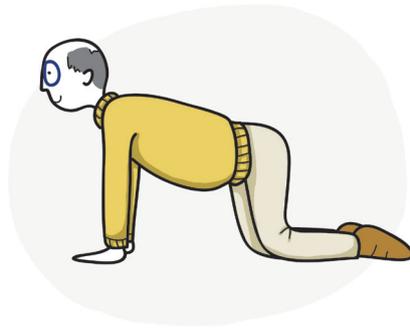
#### Vous :

Guidez-le dans les mouvements à faire

Encouragez-le

### Votre proche :

Doit pousser sur ses mains et genoux pour se mettre à 4 pattes

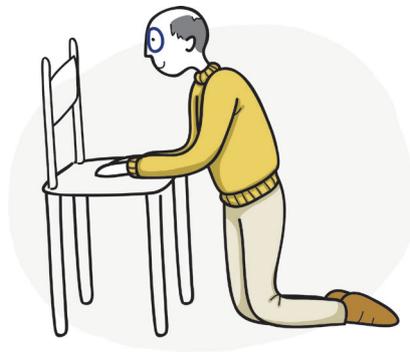


### Vous :

Dites « mettez-vous à 4 pattes »  
Guidez-le en positionnant vos mains sur les hanches pour l'aider à redresser son bassin

### Votre proche :

Doit redresser son buste en appuyant ses avant-bras sur le support

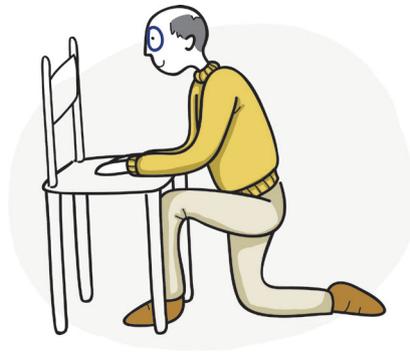


### Vous :

Amenez un appui stable et solide lui permettant de s'accouder dessus (type chaise)

### Votre proche :

Doit se pencher en avant pour mettre un pied à terre (le plus solide)



### Vous :

Dites « mettez un pied à terre »  
Vous pouvez si besoin l'aider à prendre cette position en soulevant son genou ou sa cuisse

### Votre proche :

Doit pencher en avant le buste puis se relever en poussant sur ses jambes et ses bras



### Vous :

Encouragez-le à se redresser et si besoin l'aider en se plaçant derrière lui et en soutenant son bassin (sans le porter)

### Votre proche :

Doit se retourner et s'asseoir sur la chaise en gardant un appui sur l'assise du support



### Vous :

Dites-lui de s'asseoir en le guidant si besoin

Rassurez-le