

OUTILS :

## Aperçu de la semaine :

Rappels quotidiens pour la prévention des chutes

Semaine : \_\_\_\_\_



Points à retenir ( vérifier ✓ )	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
Bouger votre corps							
Prendre vos médicaments							
Boire de l'eau							
Porter des chaussures bien ajustées qui offrent un bon soutien							
Vérifier et éliminer les risques de trébuchement							
Utiliser des aides à la mobilité et autres aides fonctionnelles (p. ex., prothèse auditive, canne, marchette)							

Rendez-vous prévus cette semaine :