

Réflexes sécurité residents

EHPAD “Les Jardins de la Clairière” Réflexes sécurité — À garder en tête Version : 1.0 — Date : 15/01/2026

1) Si vous vous sentez mal

✓ Appuyez sur la sonnette.

Dites simplement :

- “Je ne me sens pas bien”
 - “J’ai mal”
 - “J’ai besoin d’aide”
-

2) Si vous tombez ou glissez

✓ Ne vous relevez pas seul(e).

Appuyez sur la sonnette et attendez un soignant.

3) Si vous avez très mal ou très peur

✓ Appuyez sur la sonnette.

Un soignant vient vous aider.

4) La nuit

✓ Si vous devez vous lever : appelez un soignant.

Ne marchez pas seul(e) dans le noir.

5) En cas de douleur

Vous pouvez dire où vous avez mal, même simplement :

- “Ici” (en montrant)
- “Ça tire” / “ça brûle” / “ça serre”
Cela aide l’équipe à mieux comprendre.

6) Vous avez le droit de demander

Vous ne dérangez pas.
Demander de l’aide est normal.

 **Rappel** : la sonnette est là pour votre sécurité.