



# Prévenez les chutes!

Conseils de sécurité à l'intention des patients et de leur famille



## Qu'est-ce qu'une chute?

- Vous perdez l'équilibre et tombez soudainement sur le plancher ou par terre.
- Une blessure peut se produire ou non.

**Le risque de chute augmente avec l'âge.**

**On tombe pour plusieurs raisons (facteurs de risque) :**

- état de santé;
- force, équilibre et coordination;
- vision et audition;
- activité physique;
- sommeil;
- environnement;
- médicaments.

## Les chutes sont évitables.

En gardant une bonne forme physique, vous réduisez vos risques de chute.



## **H** À l'hôpital

Les chutes se produisent souvent en raison de faiblesses, d'étourdissements ou de trébuchements.

Les patients tombent le plus souvent dans leur chambre ou dans la salle de bain.

### **Le risque est le plus grand quand vous :**

- vous mettez au lit ou vous en sortez;
- vous assoyez ou vous relevez de la toilette;
- étendez le bras pour saisir un objet qui est trop loin;
- vous penchez pour prendre quelque chose et vous perdez l'équilibre;
- vous tenez sur un objet mobile, comme une table de chevet;
- glissez sur un plancher mouillé;
- portez des chaussures qui ne sont pas sécuritaires.

### **Que pouvez vous faire pour prévenir une chute?**

- Allumez la lumière avant de sortir du lit.
- Portez vos lunettes.
- Si vous vous sentez faible ou étourdi, demandez de l'aide.
- Évitez de vous lever trop vite du lit.
- Restez assis sur le bord du lit et comptez jusqu'à 10 avant de vous lever.
- Si vous vous sentez faible ou étourdi après avoir pris vos médicaments, parlez en avec votre infirmière, votre pharmacien ou votre médecin.
- Portez des vêtements qui ne traînent pas sur le plancher et qui ne s'accrochent pas aux meubles ni à l'équipement (chaise, fauteuil roulant, « marchette », etc.).
- Portez des chaussures de bonne taille. Elles devraient soutenir vos talons, être munies de lacets ou de Velcro, avoir une semelle non glissante (anti-dérapante) et avoir un talon d'au moins un pouce de large.
- Si vous renversez ou laissez tomber quelque chose sur le plancher, informez en le personnel.



## À la maison

- Évitez les tapis. S'il y a des tapis chez vous, assurez-vous qu'ils sont bien fixés au sol.
- Ayez un bon éclairage, surtout dans les escaliers, les corridors et la salle de bain. Utilisez des veilleuses la nuit.
- Si le plancher est mouillé, essuyez le.
- Assurez-vous que les corridors sont toujours bien dégagés.
- Faites réparer tout objet brisé qui pourrait nuire à votre sécurité.
- Faites attention aux animaux de compagnie (chat, chien, etc.) qui peuvent vous faire tomber.
- Enlevez ou fixez tous les fils électriques ou les fils de téléphone à un endroit sécuritaire.

### Ayez un mode de vie sain.

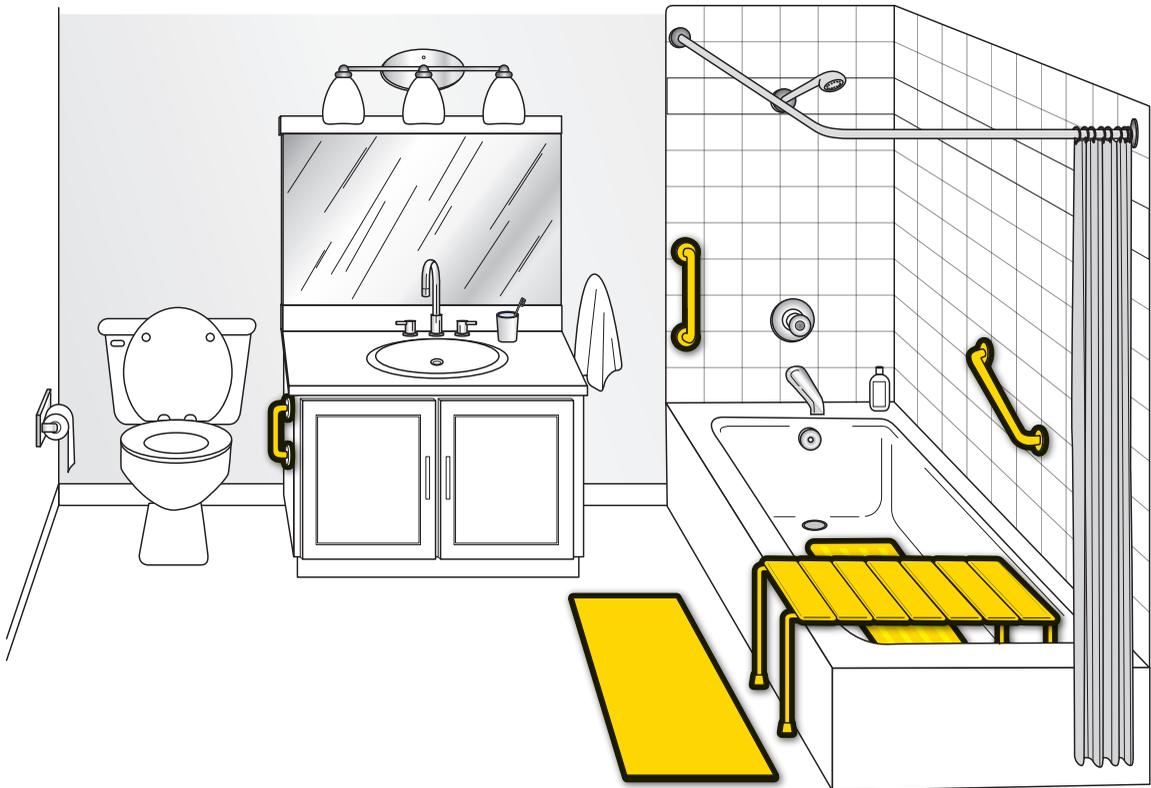
- Planifiez vos repas en suivant le *Guide alimentaire canadien*.
- Si votre santé le permet, buvez beaucoup d'eau.
- Soyez actif et faites de l'exercice pour avoir plus de force et plus de flexibilité.

### Ne prenez pas de risques inutiles.

- Regardez où vous allez et marchez lentement.
- Demandez de l'aide pour porter ou déplacer des objets lourds.
- Levez-vous lentement.
- Portez des chaussures solides. En hiver, placez des crampons sous vos bottes et un pic à glace sous votre canne.
- Assurez-vous que vos aides techniques (« marchette », siège de bain, etc.) sont en bon état.
- Voyez le médecin et l'optométriste régulièrement.

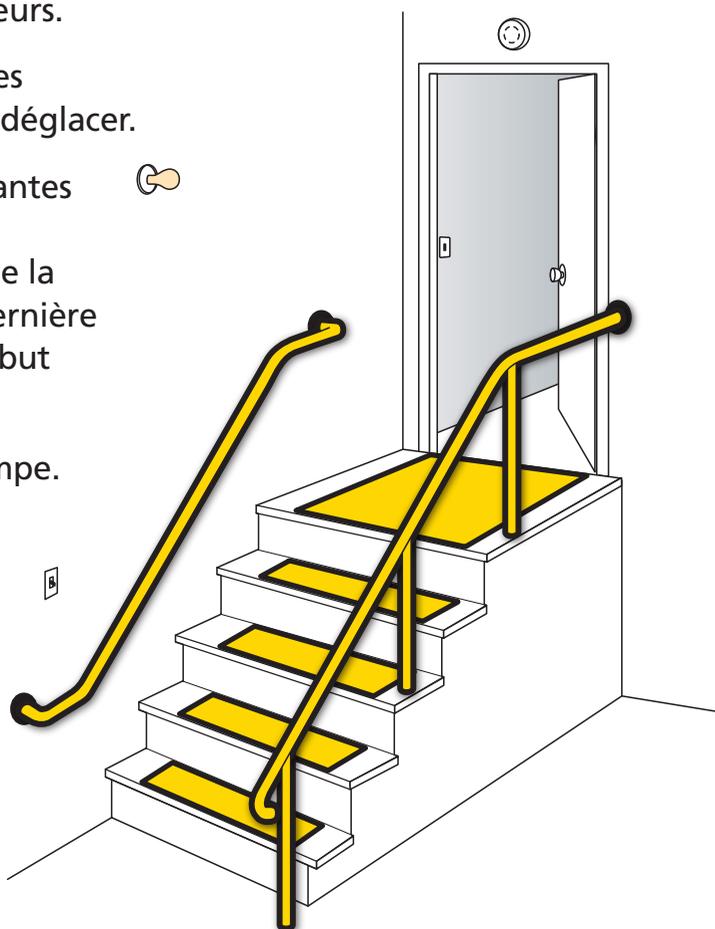
## Salle de bain

- Placez un tapis à surface non glissante (antidérapant) au fond et à la sortie du bain / de la douche.
- Installez des barres d'appui près de la toilette et du bain / de la douche pour vous aider à vous asseoir et à vous lever. Assurez-vous qu'elles sont bien fixées.
- Utilisez un siège de toilette surélevé et un siège de bain / douche au besoin.



## Escalier

- La rampe (main courante) doit être solide et plus longue que l'escalier.
- Placez un fini non glissant (antidérapant), des bandes autocollantes ou de la peinture contenant du sable sur les escaliers intérieurs et extérieurs.
- En hiver, mettez du sel sur les escaliers extérieurs pour les déglacer.
- Placez des bandes non glissantes (antidérapantes) de couleur contrastante sur le rebord de la première marche et de la dernière marche pour bien voir le début et la fin de l'escalier.
- Tenez-vous toujours à la rampe.
- Le tapis de l'escalier doit être bien fixé.





## Chambre

- Le lit devrait être ajusté à la hauteur des genoux, si possible, et le matelas doit être ferme.
- Assoyez-vous sur une chaise pour vous habiller.
- Des ridelles (barres d'appui) de lit peuvent être installées à la maison.

## Salon

- Utilisez un fauteuil de la bonne hauteur, qui n'est pas trop profond et qui a des appuie-bras pour pouvoir vous asseoir et vous relever de votre fauteuil sans difficulté.
- Levez-vous lentement du fauteuil.
- Ne placez pas de table au milieu du salon.

## Cuisine

- Évitez de grimper, de vous étirer et de vous pencher pour prendre un objet. Placez les objets que vous utilisez souvent sur des tablettes faciles d'accès.
- Si vous devez grimper pour prendre un objet, utilisez un escabeau qui est solide et en bon état.

## Que pouvez vous faire si vous tombez?



**1** Assoyez-vous sur le plancher.



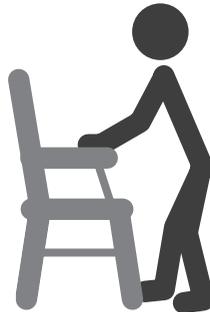
**2** Tournez-vous en vous appuyant sur vos bras et vos jambes.



**3** Appuyez vos mains sur le meuble.



**4** Placez les bras sur le meuble et un pied fermement sur le plancher.



**5** Penchez-vous vers l'avant et relevez-vous en poussant avec votre autre pied.



**6** Assoyez-vous, reposez-vous, puis avertissez quelqu'un que vous êtes tombé.

## Si vous êtes blessé...

- N'essayez pas de vous relever.
- Rampez jusqu'à un téléphone et composez le 911 pour avoir de l'aide.