

FALLS PREVENTION – A Guide for Residents

Falls are a safety concern.

- 1 in 3 Canadians aged 65 years old or older experience a fall.
- Falls are the #1 cause of broken hips and head injuries.
- About one quarter of people aged 50 and over who have a broken hip will die within 12 months.

Your risk of falling is higher if you:

- Have had recent falls.
- Have difficulty balancing or walking.
- Have general weakness,
- Have had changes to your memory.
- Need to go to the bathroom quickly.
- Take certain types of medications.
- Take many medications.
- Have problems with seeing or hearing.
- Have recently moved to a personal care home.

Talk to staff at your personal care home about your risk factors.

Prévention des chutes – Guide à l'intention des résidents

Les chutes constituent une question de sécurité.

- 1 Canadien sur 3 âgé de 65 ans et plus est victime d'une chute.
- Les chutes sont la principale cause des fractures de la hanche et des blessures à la tête.
- Environ un quart des gens âgés de 50 ans et plus décèdent dans les 12 mois suivant une fracture de la hanche.

Le risque de chute est plus élevé si vous :

- êtes tombé(e) récemment;
- avez du mal à garder l'équilibre ou à marcher;
- êtes faible;
- avez constaté des changements liés à votre mémoire;
- devez vous dépêcher pour vous rendre à la salle de bains;
- prenez certains types de médicaments;
- prenez de nombreux médicaments;
- avez du mal à voir ou à entendre;
- avez récemment emménagé dans un foyer de soins personnels.

Abordez ces facteurs de risque avec le personnel de votre foyer de soins personnels.



Decrease your risk of falling:

- Call for help before getting up if you need it, or feel weak, dizzy or unwell.
- Wear safe, well-fitting footwear.
- Sit in bed for a minute before standing.
- If you need it, use a cane or walker all the time.
- Get your balance before you walk.
- Don't use bed rails.

How we can help you:

- We will assess your risk for falling.
- We may recommend that you do certain things or buy items to help keep you safe, such as:
 - Shoes, or non-slip socks
 - Hip protectors
 - Special monitors

Your Wellness

- Not all falls can be prevented.
- If you do fall, we want to minimize the injury that happens.
- You are an important part of planning your care to prevent falls.
- Our goal is to help maintain your muscle strength, independence and overall well-being.
- We will encourage you to be active in your care and to participate as much as you are able with personal care and other activities.

Vous réduirez votre risque de chute si :

- vous demandez de l'aide avant de vous lever (au besoin) ou lorsque vous avez une sensation de faiblesse, d'étourdissement ou de malaise;
- vous portez des chaussures sécuritaires et bien ajustées;
- vous vous asseyez sur le lit pendant une minute avant de vous lever;
- vous utilisez une canne ou une marchette en tout temps (au besoin);
- vous retrouvez votre équilibre avant de commencer à marcher;
- vous évitez d'utiliser les barrières de lit.

Voici comment nous pouvons vous aider :

- Nous évaluerons votre risque de chute.
- Nous vous recommanderons certaines choses pour vous protéger des chutes, comme :
 - des chaussures ou des chaussettes antidérapantes;
 - des protecteurs de hanche;
 - des moniteurs adaptés à vos besoins.

Votre bien-être :

- Il est impossible de prévenir toutes les chutes.
- Si vous tombez, nous voulons minimiser la blessure.
- Vous jouez un rôle important dans la planification de vos soins visant la prévention des chutes.
- Notre objectif est de maintenir votre force musculaire, votre autonomie et votre bien-être.
- Nous vous encouragerons à participer autant que possible à vos soins personnels et aux autres activités.

