



Gestion des chutes :
On peut prévenir un bon nombre de chutes.
On peut prévenir ou diminuer le risque de blessures.

Remarque : Ce dépliant n'inclut pas tous les facteurs de risque ni tous les conseils à suivre afin de prévenir les chutes. Pour obtenir plus de renseignements, communiquez avec votre médecin ou fournisseur de soins de santé.

Ce dépliant est mise à jour de la brochure
*Pour rester sur pied : Mesures à prendre
pour prévenir les chutes (2015)*
de l'Office régional de la santé de Winnipeg.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec votre médecin,
votre fournisseur de soins de santé ou votre coordonnateur de cas pour
soins à domicile.

**Coordonnées du coordonnateur
de cas pour soins à domicile:**

CC – Attach
Southern Health-Santé Sud
Business Card

La prévention des chutes

Une liste de contrôle pour vous et votre famille.

“Ensemble vers un avenir plus sain”

*Together leading the way for a healthier tomorrow.
Ensemble vers un avenir plus sain.*

Quelques faits à propos des chutes – Saviez-vous que...

- Tout le monde court un certain risque de tomber, mais ce risque augmente en vieillissant.
- Si vous ou un de vos proches avez 65 ans ou plus, votre risque de tomber est d'un sur trois et il passe à un sur deux pour les personnes de plus de 80 ans.
- Les blessures causées par les chutes sont la principale raison des hospitalisations pour blessures chez les personnes de 65 ans et plus.
- **LA PLUPART DES CHUTES PEUVENT ÊTRE PRÉVENUES.**

Prévention des chutes – Une stratégie pour tous

La stratégie de prévention des chutes vise à vous aider et à aider votre famille et vos soignants :

- à déterminer si votre risque de tomber est élevé
- à déterminer les facteurs qui pourraient contribuer à une chute
- à déterminer les mesures que vous, votre famille et vos soignants pouvez prendre pour aider à prévenir les chutes ou diminuer la gravité des blessures dans l'éventualité d'une chute. On pourrait par exemple recommander des modifications à votre environnement à la maison ou l'achat de produits de sécurité tels que chaussures à semelles antidérapantes, protecteurs pour les hanches, appareils de surveillance spéciaux, etc.
- à trouver des moyens de vous aider à maintenir votre force musculaire, vos capacités physiques, votre autonomie et votre bien-être général, ce qui aidera à prévenir les chutes

La stratégie de prévention des chutes en application

Un membre de l'équipe des soins à domicile fera une évaluation avec vous et votre famille pour voir si vous êtes à risque de tomber. Après l'évaluation, on discutera avec vous et votre famille des moyens de prévenir les chutes et de réduire les blessures possibles dans l'éventualité d'une chute. On pourrait mettre en place des stratégies que vos fournisseurs de soins à domicile appliqueront pendant vos soins en vue de réduire les risques de chute ou de blessure.

Vous et votre famille jouez un rôle important dans le plan de prévention des chutes et de réduction des blessures destiné à assurer votre santé, votre autonomie et votre sécurité.

Suis-je à risque de tomber?

Votre risque des chutes est plus élevé si vous:

- Avez fait une chute au cours des trois derniers mois /de la dernière année.
- Avez de la difficulté à maintenir votre équilibre, vous lever d'une chaise, marcher.
- Avez des problèmes de santé tels que : démence, arthrite, diabète, tension artérielle, maladies du cœur ou troubles de la vessie.
- Prenez des médicaments pour le sommeil, la dépression, la tension artérielle, la douleur ou qui causent des étourdissements.
- Êtes atteint de maladie aiguë comme la grippe.
- Avez des problèmes de vue et d'ouïe.
- Portez des chaussures à talons hauts ou mal ajustées, marchez en pantoufles/chaussettes.
- Vivez dans un endroit encombré, avez des petits tapis ou des obstacles sur le sol.
- Mangez moins de 3 repas nourrissants par jour OU buvez moins de 5 verres d'eau par jour.

Conseils pour diminuer le risque des chutes :

Nous vous recommandons d'appliquer les précautions suivantes:

- Portez votre Lifeline en tout temps.
- Veillez à ce que votre maison soit sécuritaire: désencombrez les passages, y compris les escaliers; enlevez les petits tapis et tout obstacle tel que les fils électriques; ayez un éclairage suffisant dans les pièces, les couloirs et les escaliers; utilisez une lampe de chevet ou une veilleuse dans votre chambre/salle de bains.
- Si vous avez un lit d'hôpital, réglez-le à une hauteur adéquate et verrouillez les roulettes.
- Ayez un matelas ferme pour un bon soutien lorsque vous bougez dans le lit.
- Entretenez le bon état de vos aides à la mobilité (cane, ambulateur, fauteuil roulant) et ayez-les à portée de la main en tout temps.
- Utilisez les chaises munies d'accoudoirs et réglez-les à la bonne hauteur.
- N'utilisez pas les fauteuils pivotants.
- Mettez une marque claire sur le devant de toutes les marches.
- Installez une barrière (évitée d'utiliser une barrière pour bébés) devant les escaliers où vous risqueriez de tomber.
- Installez des mains courantes ou des barres d'appui aux endroits de risque.
- Faites un examen des yeux régulièrement ou au moins à tous les 2 ans.
- Portez des chaussures bien ajustées et qui offrent un bon soutien.
- Pour avoir une bonne santé, mangez une variété d'aliments nourrissants des 4 groupes alimentaires/buvez 5 verres d'eau par jour.
- Soyez actif chaque jour : faites les activités qui vous plaisent et que vous pouvez faire sans danger.
- Faites un examen physique une fois par année ou lorsque vous constatez un changement dans votre état de santé.
- Avec l'aide de votre médecin, pharmacien ou infirmière, réviser, au moins une fois par année, les médicaments qui pourraient causer des risques de chutes (y compris les médicaments en vente libre et les suppléments à base de plantes).