

# Falls and You – Most are preventable

# Les chutes et vous – La plupart peuvent être prévenues

## Fast Facts about Falls

- Everyone is at risk of falling, but older adults are more at risk of serious injuries.
- One in three people will fall at least once in their lifetime.
- A hip fracture caused by a fall is the most common type of injury for seniors.
- Half of falls occur in someone's home.
- 87% of all hospitalizations due to injury in Manitoba are as a result of a fall.

## What Can You Do To Prevent Or Prepare For A Fall?

- Wear non-slip, well-fitting footwear.
- Keep high-traffic areas clear of cords, furniture, rugs, footwear and pets.
- Arm chairs can make it easier to get in and out of a chair.
- Sit down when dressing, don't try to balance while standing.
- Decrease or avoid use of alcohol.
- Ensure assistive devices like canes or walkers are well-fitted and readily available.
- Take your time when walking and using your walking aid.
- Ensure room lighting is adequate.
- Slowly change positions from sitting to standing or from lying to sitting
- Discuss with your health care provider if you are experiencing issues with getting to the bathroom in time
- Let your health care provider know if you've had a fall or a near fall and what can be done to decrease your risk for falls.

## Les chutes en bref

- Tout le monde peut tomber, mais les adultes plus âgés risquent davantage de se blesser gravement.
- Une personne sur trois tombera au moins une fois dans sa vie.
- Une fracture de la hanche causée par une chute est le type de blessure le plus courant chez les personnes âgées.
- La moitié des chutes surviennent dans une maison.
- 87 % de toutes les hospitalisations pour blessure au Manitoba résultent d'une chute.

## Que pouvez-vous faire pour prévenir les chutes ou vous y préparer?

- Portez des souliers antidérapants, bien ajustés.
- Tenez les endroits passants libres de fils, meubles, tapis, souliers et animaux.
- Des accoudoirs peuvent vous aider à vous asseoir et vous lever plus facilement d'un fauteuil.
- Assoyez-vous pour vous habiller, n'essayez pas de rester debout en équilibre.
- Diminuez ou évitez l'alcool.
- Veillez à ce que vos aides fonctionnelles telles que cannes et déambulateurs soient bien ajustées et à portée de main.
- Prenez votre temps quand vous marchez avec votre aide à la marche.
- Veillez à ce que vos pièces soient bien éclairées.
- Changez de position lentement quand vous passez de la position assise à la position debout ou de la position couchée à assise.
- Parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous avez de la difficulté à vous rendre aux toilettes à temps.



- Put emergency phone numbers on your telephones.
- Keep a telephone in your bedroom.

### If You Fall While At Home

- If you are not injured, try to turn onto your knees and hold on to a stable object to help you stand.
- If you have LIFELINE, press the button.
- Try to get to a telephone and call someone for help, consider calling 9-1-1.
- If you are injured, try calling out.
- Try to determine what may have caused you to trip or fall and determine if you could remove this risk.

### If You Fall While In Hospital

- If you fall while in the hospital, please let staff know.
- Please use the call bell/pull cord so staff can come and assist you.
- Staff will assess and check you for any injuries.
- Staff will put measures in place to decrease your risk for further falls.

### Your Health & Safety Are Important To Us!

- *Discuss your previous falls or your risk for falls with your primary care provider for possible interventions that may help you avoid falling.*
- *Contact your health care provider if you have any questions or Health Links at 1-888-315-9257 (toll free) or (204) 788-8200.*

- Si vous avez déjà fait une chute ou failli en faire une, dites-le à votre fournisseur de soins de santé et parlez de ce que vous pourriez faire pour diminuer vos risques de tomber.
- Mettez les numéros de téléphone d'urgence sur votre téléphone.
- Gardez un téléphone dans votre chambre.

### Si vous tombez à la maison

- Si vous n'êtes pas blessé, essayez de vous mettre à genoux et appuyez-vous sur un objet stable pour vous relever.
- Si vous avez LIFELINE, appuyez sur le bouton.
- Essayez de vous rendre à un téléphone et d'appeler pour avoir de l'aide, songez à faire le 9-1-1.
- Si vous êtes blessé, essayez de crier pour avoir de l'aide.
- Essayez de déterminer ce qui pourrait vous avoir fait trébucher ou tomber et si vous pourriez enlever ce risque.

### Si vous tombez à l'hôpital

- Si vous tombez à l'hôpital, veuillez le dire au personnel.
- Veuillez utiliser la sonnette d'appel pour que le personnel puisse venir vous aider.
- Le personnel vous examinera pour voir si vous êtes blessé.
- Le personnel prendra des mesures pour diminuer vos risques de faire une autre chute.

### Votre santé et votre sécurité sont importantes pour nous!

- Discutez vos chutes précédentes ou votre risque de chute avec votre fournisseur de soins de santé pour des interventions possibles qui peuvent diminuer votre risque de tomber.
- Appelez votre fournisseur de soins de santé our Health Links – Info Santé au 1-888-315-9257 (sans frais) ou au 204-788-8200 si vous avez des questions.

