

Prévention des chutes

Informations destinées à l'utilisateur et ses proches concernant la prévention des chutes et la réduction des blessures causées par les chutes.

Adultes



« La collaboration, la bienveillance et l'excellence sont les valeurs préconisées au Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean ».

1 personne sur **3** âgée de

65 ans et +

chute au moins une fois par année.

Ce nombre augmente à

1 personne sur **2** pour celles âgées de

80 ans et +



La chute peut avoir des conséquences importantes sur votre santé ¹:

- Blessures graves comme une fracture ou même un décès.
- Difficulté à réaliser les activités de la vie quotidienne (marche, faire le ménage, l'épicerie ou prendre un bain).
- Moins d'activités sociales, plus d'isolement.
- Perte d'autonomie ou même le départ du domicile pour une résidence privée.

Voici quelques éléments simples à considérer pour réduire le risque de chute pour vous ou votre proche :

Sécurité des lieux :

- S'assurer d'avoir des espaces de circulation non encombrés.
- S'assurer d'un éclairage fonctionnel et allumé lorsque requis.
- Éviter d'utiliser des tapis/carpettes.
- Éviter d'avoir des couvre-lits ou rideaux trop longs.
- Dans un nouvel environnement, faire une visite des lieux aussi fréquemment que nécessaire.

Assistance à la mobilité / porter attention à l'Activité :

- Demander de l'aide avant un déplacement :
 - Lors d'un premier lever, après une intervention ou à la suite d'une immobilisation prolongée.
 - Si faiblesse ou étourdissement.
 - Si prise d'une médication pour le sommeil, l'anxiété ou la douleur.
 - Si équipement de soins (soluté, oxygène, sonde urinaire, etc.).
- Avant de se lever, prendre un temps d'arrêt pour bouger les jambes (ceci évite les étourdissements).

Prévention des chutes - Adultes

- Dans un milieu de soins / milieu de vie, utiliser un fauteuil roulant lors des déplacements (au besoin).
- Si utilisation d'un accessoire de marche, demander au personnel d'en fournir un ou faire apporter le vôtre.
- Faire les activités permises par les professionnels afin de maintenir la qualité de vie et l'autonomie.
- Prendre les repas assis au fauteuil ou à la table à manger (si aucune contre-indication)
- Toujours porter les lunettes ajustées ou appareils auditifs.
- Visites régulières à la salle de bain afin d'éviter des déplacements précipités.

Facteurs de risque réduit :

- Porter des chaussures/pantoufles fermées, antidérapantes à talon bas.
- Éviter les vêtements trop longs ou trop amples.
- S'assurer de bien tenir la rampe dans les escaliers.
- S'assurer d'avoir les objets personnels à porter de main (verre d'eau, lunettes, téléphone, etc.).
- S'assurer d'avoir le lit à la hauteur des genoux.
- Éviter les interactions médicamenteuses; ne pas prendre de médicaments en vente libre ou des produits naturels sans avoir consulté un professionnel de la santé (médecin, infirmière, pharmacien).

- Dans un milieu de soins / milieu de vie, vérifier que la cloche d'appel soit toujours à portée de main.
- Dans un milieu de soins / milieu de vie, valider toute modification de l'environnement (mobilier, accessoire, etc.) avec un professionnel.
- Lors d'une visite d'un proche ou professionnel, veiller à ce que vos besoins (confort, soif, élimination, etc.) soient comblés avant le départ.
- Aviser un professionnel de la santé si :
 - Changements de l'état de santé qui peuvent augmenter le risque de chute.

Enseignement à l'utilisateur et sa famille/ proches :

- Discuter des facteurs de risque en famille :
 - Médication pour le sommeil.
 - Chaleur estivale.
 - Faiblesse lors de la position couchée à debout.
- Discuter du plan de prévention des chutes/ blessures en famille.
 - Dégel adéquat des surfaces durant l'hiver.
 - Déglacer les surfaces glissantes.

Moyens concrets que je vais prendre afin d'éviter de chuter :

1. _____
2. _____
3. _____

En cas de chute ou d'accident à l'hôpital :

- Ne pas tenter de déplacement.
- Aviser le personnel immédiatement.

En cas de chute ou d'accident à la maison :

- Référez-vous au document : Que faire en cas de chute? au www.canada.ca