

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.

Service de déficience intellectuelle (DI) et du trouble du spectre de l'autisme (TSA)



« 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 ».

Les blessures causées par une chute peuvent fortement toucher la qualité de vie d'une personne. Lorsqu'elle fait une chute, les répercussions peuvent transformer sa vie.

La prévention des chutes chez les personnes atteintes de DI-TSA nécessite une approche adaptée, combinant des stratégies générales de prévention en tenant compte des particularités liées à ces conditions.

Voici quelques éléments simples à considérer pour réduire le risque de chute :

Sécurité des lieux :

Les stratégies de prévention doivent être personnalisées en fonction des besoins et capacités de chaque personne :

- Maintenir les espaces de circulation dégagés;
- Utiliser des tapis antidérapants dans les zones humides et retirer les tapis non fixés;
- S'assurer que le mobilier (notamment le lit) est adapté et sécuritaire;
- Adapter l'environnement afin d'assurer la sécurité (ex. : espace circulation libre, aucun fil au sol, etc.);
- Si un professionnel vous le recommande ou s'il est nécessaire, installer des rampes et des barres d'appui (dans la douche, près des toilettes);
- Assurer un bon éclairage en tout temps.

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

- Encourager des activités adaptées qui favorisent l'équilibre, la force musculaire et la coordination pour que la personne reste en forme (ex.: marche, exercices d'équilibre);
- Réviser régulièrement la médication avec un professionnel de la santé pour minimiser les effets secondaires (sommolence, vertiges);
- Porter toujours ses lunettes ajustées ou appareils auditifs;
- Faire vérifier la vue de la personne régulièrement;
- Être attentif aux signes de douleur ou d'autres problèmes de santé qui pourraient aggraver le comportement;
- Porter des chaussures antidérapantes, adéquates et sécuritaires;
- Utiliser des aides techniques suite aux recommandations d'un professionnel (ex. : un casque de protection dans certains cas extrêmes de chutes fréquentes);
- Laisser en tout temps l'accessoire de marche prêt à l'utilisation pour la personne.

Prévention des chutes - Service de déficience intellectuelle (DI) et du trouble du spectre de l'autisme (TSA)



Facteurs de risque réduit :

Certaines caractéristiques des personnes avec une déficience intellectuelle (DI) ou de l'autisme (TSA) peuvent augmenter le risque de chute. Ce risque est encore plus grand si elles ont d'autres problèmes de santé.

- Si changement de l'état de santé qui peut augmenter le risque de chute, aviser un professionnel de la santé.
- Difficultés de communication pouvant empêcher la personne de signaler un danger ou un problème de santé (douleur, étourdissements, etc.).
- Troubles du comportement ou réponses sensorielles particulières pouvant mener à des mouvements brusques ou de l'impulsivité.
- Problèmes d'équilibre ou de coordination.
- Effondrements (meltdowns) liés à une surcharge sensorielle ou émotionnelle, pouvant entraîner une perte de contrôle physique.

Enseignement à l'utilisateur et sa famille/proches :

- Faciliter la communication pour que la personne puisse exprimer ses besoins (pictogramme, image, photo, etc.);
- Informer l'entourage et l'équipe de soins sur les facteurs de risque et les meilleures pratiques de prévention;
- Adapter les supports d'information en utilisant, par exemple, un contraste de couleurs élevé (noir sur blanc) pour une meilleure lisibilité visuelle.

! ATTENTION

Certaines mesures de contrôle appliquées (ridelles de lit, ceinture au fauteuil) peuvent diminuer les capacités physiques de la personne et ainsi augmenter le risque de chute. Il vaut mieux encourager la personne à faire des activités adaptées pour garder ses capacités et rester en sécurité.