

Vous POUVEZ éviter les chutes!



Les chutes occupent le premier rang des causes de blessures chez les aînés au Canada :

- Entre **20 et 30 %** des personnes âgées sont victimes d'au moins une chute par année.
- Les chutes sont responsables de **95 %** de toutes les fractures de la hanche.
- **50 %** des chutes menant à une hospitalisation surviennent **à domicile**.

Les chutes peuvent causer de la douleur chronique, une réduction de la mobilité, la perte d'autonomie et même la mort.

PROTÉGEZ-VOUS!

Personne n'est à l'abri des chutes. Qui plus est, le risque augmente avec l'âge. Toutefois, bonne nouvelle, il est possible de les éviter. Pour cela, il faut d'abord connaître les facteurs de risque :

- Un équilibre fragile
- Des muscles et des os moins solides
- Une vue plus faible ou une oreille moins fine
- Des conditions non sécuritaires à l'intérieur et à l'extérieur du domicile

Demeurer en sécurité sur vos deux pieds exige donc que vous preniez des mesures concrètes pour vous protéger.

Vous pouvez prévenir les chutes en effectuant les modifications nécessaires à votre maison et à vos habitudes : **bien manger, rester actif et utiliser toute aide fonctionnelle qui peut faciliter votre vie quotidienne tout en augmentant votre sécurité.**

Votre autonomie et votre bien-être en dépendent. Passez à l'action!

LISTE DE VÉRIFICATION

VOTRE MAISON

EXTÉRIEUR

- Assurez-vous que les marches et l'allée qui mènent à votre maison sont en bon état, libres de neige, de glace et de feuilles.
- Gardez votre entrée bien éclairée.
- Rangez les outils de jardinage comme les tuyaux d'arrosage et les râteaux lorsque vous ne les utilisez pas.

SALON ET CHAMBRE À COUCHER

- Réduisez les encombrements! Ne laissez pas traîner de fils électriques, de câbles ou tout autre obstacle.
- Pensez à utiliser un téléphone sans fil afin d'éviter de vous presser pour répondre.
- Ayez un bon éclairage partout dans la maison et installez des veilleuses.
- Assurez-vous que le passage entre la chambre à coucher et la salle de bain est dégagé.
- Débarrassez-vous des petits tapis et des carpettes, ou assurez-vous qu'ils sont antidérapants.
- Levez-vous lentement du lit; assoyez-vous avant de vous lever pour prévenir tout étourdissement.

CUISINE

- Rangez les casseroles et les articles les plus utilisés dans des endroits faciles d'accès.
- Gardez les objets plus lourds dans les armoires du bas.
- Essayez toujours immédiatement les liquides renversés.
- Si vous avez des planchers cirés, utilisez une cire antidérapante.
- N'hésitez pas à demander de l'aide si une tâche menace votre sécurité.

ESCALIERS

- Gardez les escaliers bien éclairés.
- Installez des rampes des deux côtés de l'escalier.
- Enlevez vos lunettes de lecture avant de monter ou de descendre les escaliers.
- Ne vous pressez jamais dans les escaliers. C'est une cause principale de chute.

SALLE DE BAIN

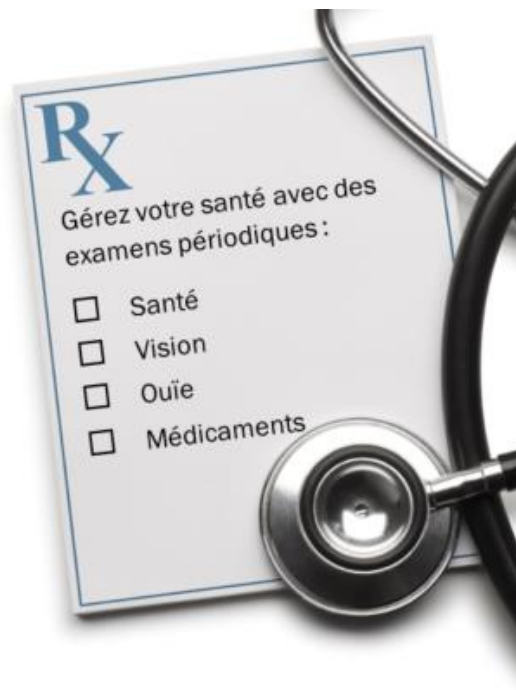
- Assurez-vous d'avoir des surfaces non glissantes dans la baignoire ou la douche.
- Installez des barres d'appui bien ancrées près de la toilette et du bain pour vous aider à vous asseoir et à vous lever.
- Utilisez un siège de toilette surélevé, et un siège de bain dans la douche si vous en avez besoin.
- Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'eau sur le plancher et que rien n'y traîne.



VOTRE SANTÉ

MANGEZ BIEN POUR RESTER FORT

- Prenez plaisir à manger une grande variété d'aliments. Inclure le lait et ses substituts, viandes et ses substituts, produits céréaliers ainsi que des légumes et fruits.
- Ne sautez pas de repas. Cela peut entraîner des faiblesses et des étourdissements.
- Buvez de l'eau régulièrement pour prévenir la déshydratation et les étourdissements.
- Consommez chaque jour au moins trois portions d'aliments riches en calcium et discutez avec votre professionnel de la santé de la possibilité de prendre un supplément de vitamine D pour conserver des os solides.



DEMEUREZ ACTIF ET AMÉLIOREZ VOTRE ÉQUILIBRE

- Faites 150 minutes d'activité physique modérée à élevée toutes les semaines. C'est la meilleure façon d'éviter les chutes.
- Pratiquez des activités de renforcement et d'équilibre, comme de la musculation et du Tai Chi, au moins deux fois par semaine.
- Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice.

ATTENTION : MÉDICAMENTS

- Faites une revue de vos médicaments chaque année.
- Tenez une liste à jour des médicaments que vous prenez.
- Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien quels sont les effets secondaires possibles des médicaments sur ordonnance, en vente libre ou des produits de santé naturels.
- Lisez bien les instructions afin que vous sachiez quelles pourraient être les réactions avec d'autres médicaments.
- Parlez avec votre médecin ou pharmacien si vous ressentez : somnolence, étourdissements, manque d'équilibre, vision brouillée.
- Ne mélangez pas l'alcool et les médicaments. Consommé seul ou combiné à des médicaments, l'alcool peut entraîner des chutes.



LES AIDES FONCTIONNELLES : UTILISEZ-LES!

- Les appareils d'aide fonctionnelle sont conçus pour vous garder sain, sauf et actif.
- Portez vos lunettes et vos prothèses auditives.
- Pensez à utiliser une marchette ou une canne. Assurez-vous qu'elles sont de la bonne hauteur.
- Portez des chaussures ou des pantoufles qui supportent bien le pied, avec des talons bas et une semelle antidérapante.
- Renseignez-vous au sujet d'autres aides fonctionnelles ou gadgets qui peuvent vous faciliter les tâches et assurer votre sécurité (crampons à glace, protecteurs de hanches, etc.).



SI VOUS TOMBEZ...

- Essayez d'atterrir sur les fesses pour prévenir les blessures plus graves.
- Relevez-vous tranquillement. Avant d'essayer de vous lever ou d'accepter l'aide de quelqu'un pour vous relever, assurez-vous que vous n'êtes pas blessé.
- Ne laissez pas la peur de retomber vous empêcher d'être actif : l'inactivité augmente encore plus les risques de chute.
- Rapportez toute chute à votre médecin, infirmière ou autre intervenant pour en déterminer la cause et pour en prévenir d'autres.

FAITES UN PLAN POUR RÉDUIRE VOS RISQUES DE CHUTES

Ce que je dois faire	Date	<input checked="" type="checkbox"/>

Rédaction

Direction des soins infirmiers

Révision et mise en page

Service des communications

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2021

Adapté avec la permission de Santé publique Ottawa

Images : Santé publique Ottawa

santeestrie.qc.ca

Juillet 2021- 4-6-10873 (version française) | 4-6-10874 (version anglaise)