Les chutes, ça n'arrive pas qu'aux autres!

En cas de chute...

Comment se relever du sol

*Images tirées du Programme P.I.E.D., édition 2002, Direction de santé publique de Montréal-Centre

Pour informations et support, adressez-vous à **l'accueil du soutien à domicile** de votre CLSC, en composant le **418 986-2572**

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

430, chemin Principal
Cap-aux-Meules (Québec) G4T 1R9
418 986-2121
www.cisssdesiles.com

Ce dépliant est une mise à jour d'un document créé antérieurement par un comité du CISSS des Îles (2010). Cette mise à jour est réalisée dans le cadre du déploiement du programme de prévention des chutes du CISSS des Îles. (2023)

Le genre masculin est utilisé dans le but d'en alléger la forme et d'en faciliter la lecture.

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Prévenir les chutes à domicile

Comment ne pas tomber à côté du problème?

Saviez-vous que :

* Les chutes se positionnent au premier rang des événements ayant des conséquences pour l'usager?

* La proportion du risque de chute augmente avec l'âge?

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

Ensemble, nous travaillons pour ceux que nous aimons!

La sécurité c'est une question… de **comportement**

- ⇒ Se lever lentement.
- ⇒ Éviter de se précipiter pour répondre au téléphone ou à la porte.
- ⇒ Porter des chaussures à semelles non glissantes, qui supportent bien le pied.
- ⇒ Nettoyer sans tarder tout dégât d'eau, de graisse ou d'aliments sur le plancher.
- ⇒ Éviter de se déplacer en transportant des objets lourds ou qui cachent la vue.
- ⇒ Prendre ses médicaments tels que prescrits et connaitre leurs effets secondaires.
- ⇒ Faire de l'exercice régulièrement et manger sainement.
- ⇒ Avoir un téléphone sans fil et une lampe de poche à portée de main.
- ⇒ Enregistrer les numéros d'urgence sur la mémoire de votre téléphone.
- ⇒ Porter vos lunettes et vos appareils auditifs.
- ⇒ Ne pas se presser dans les escaliers. C'est l'une des causes principales de chute.
- ⇒ Si une tâche menace votre sécurité, attendez d'avoir de l'aide.

La sécurité c'est une question… **d'aménagement sécuritaire du domicile**

- ☐ Assurez-vous que les marches et l'allée qui mènent à votre maison sont en bon état, libre de neige et de glace. Recouvrez vos marches extérieures d'un fini antidérapant.
- ☐ Ayez un accès facile aux fenêtres de votre maison.
- ☐ Ayez un bon éclairage partout dans la maison et à l'extérieur. Installez des veilleuses.
- ☐ Si vous avez des planchers cirés, utilisez une cire antidérapante.
- ☐ Installez des rampes des deux côtés des escaliers.
- ☐ Ne laissez aucun objet encombrant dans les espaces de circulation (fils électriques, câbles, tables, etc.).
- ☐ Assurez-vous que les fils électriques et de téléphones sont bien fixés.
- ☐ Placez les articles les plus utilisés à portée de main, surtout dans la cuisine. Gardez les objets les plus lourds dans les armoires du bas.
- ☐ Dans les garde-robes, placez vos tablettes, paniers et tringles à une hauteur adéquate.
- ☐ Munissez-vous d'un fauteuil ferme peu profond, avec des appuis-bras.

La sécurité c'est une question… **d'aménagement sécuritaire du domicile**

- ☐ Procurez-vous un matelas ferme et d'une hauteur adéquate (juste au-dessus de la hauteur du genou).
- ☐ Ayez un téléphone, une lampe et un cadran sur votre table de chevet et assurez-vous qu'ils soient accessibles à partir du lit.
- ☐ 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 vous relever au besoin.
- ☐ Assurez-vous de la surélévation adéquate de votre toilette.
- ☐ Munissez-vous d'un banc de douche ou de bain au besoin.

Pour les personnes à risque de chute demeurant seules

N'hésitez surtout pas à consulter votre CLSC, afin de vous renseigner sur les différents programmes et services offerts pour contribuer à un maintien à domicile sécuritaire.

Nous sommes là pour vous!