

Auto-évaluation de la sécurité à domicile à l'intention des usagers et de leurs proches

Ma sécurité
Ta sécurité
Notre sécurité

Prévention des chutes



Ce document vous offre une autoréflexion sur votre sécurité à domicile et vous donne des conseils pour résoudre certains problèmes de base et pour vous responsabiliser face à votre sécurité en appliquant des mesures positives et des correctifs pour vivre en sécurité dans votre domicile.

Le fait d'habiter avec une autre personne ajoute un facteur de protection et diminue les risques à domicile. Vos proches peuvent également vous aider à effectuer certains soins, tâches ou activités. Ces éléments ne représentent alors pas de problématique, car les activités sont faites par une autre personne.

Si vous vivez une situation qui pourrait avoir des conséquences pour votre santé, nous vous recommandons de consulter un médecin ou un professionnel de la santé qui pourra vous accompagner.

Certaines démarches téléphoniques peuvent également être requises pour obtenir du soutien.

Besoin pour votre santé physique non urgent :

- 811 option 1
- Besoin psychosocial : 811 option 2
- Pour faire une demande de soins ou services au CISSS de Laval : 811 option 3



Auto-évaluation
des risques
en matière de
sécurité à domicile

Si j'ai une aide à la marche (cane, marchette, ambulateur/déambulateur), celle-ci est bien ajustée et je sais comment bien l'utiliser.

Conseils

- Utiliser la canne du côté où vous êtes le plus fort.
- Ajuster votre marchette ou votre ambulateur/déambulateur à la bonne hauteur :
 - Le corps doit être bien droit à l'intérieur du cadre de la marchette avec les épaules relâchées, les bras droits le long du corps
 - Les appuis-mains de la marchette ou de l'ambulateur/déambulateur doivent être à la hauteur du pli du poignet.
 - Marchette : s'assurer que les pattes avant et arrière soient au même niveau (même nombre de trous en avant et en arrière).
 - Ambulateur/déambulateur : appliquer les freins avant de vous lever et avant de vous assoir.

Je connais les bonnes habitudes à avoir pour éviter de tomber (prévenir les chutes).

Consulter le site Internet suivant : <https://www.lavalensante.com/soins-et-services/liste-des-soins-et-services/prevention-des-chutes/>

Conseils

- Se lever lentement afin d'éviter une chute de votre tension artérielle.
- Porter de bonnes chaussures à semelles antidérapantes, fermées au talon, talons bas et qui vous procurent un bon soutien. Privilégier les souliers à velcro ou avec des lacets élastiques.
- Éviter de porter des vêtements trop longs ou trop amples sur lesquels vous pourriez trébucher.
- Éviter de vous déplacer en transportant des objets lourds ou qui cachent votre vision.
- Demander l'aide d'une autre personne pour faire les tâches qui sont difficiles à effectuer et qui pourraient vous faire tomber.
- Vérifier avec votre pharmacien si vos médicaments peuvent augmenter votre risque de chute.
- Informer votre pharmacien si vous ressentez des effets indésirables tels que : étourdissements, vertiges, fatigue, pertes d'équilibre.
- Respecter les conseils donnés par votre pharmacien pour assurer une prise sécuritaire de vos médicaments
- Si vous souhaitez cesser ou modifier la prise d'un médicament, en discuter d'abord avec votre pharmacien
- Passer un examen de la vue aux deux ans ou selon les recommandations de votre optométriste.
- Faire vérifier votre audition si vous ou vos proches remarquez que vous avez de la difficulté à entendre.
- Utiliser l'aide technique à la marche la plus appropriée pour votre condition (cane, marchette, ambulateur/déambulateur, etc.) pour vous aider à maintenir un bon équilibre.
- Éviter de consommer de l'alcool. Si vous prenez des médicaments, vérifier avec votre pharmacien si ceux-ci sont compatibles avec l'alcool.
- Rester actif, bouger régulièrement pour améliorer votre équilibre ainsi que votre souplesse et augmenter votre force musculaire.
- Alternier les tâches debout et assises afin de conserver votre énergie.
- Prendre des repas sains et équilibrés et manger régulièrement tout en buvant suffisamment.
- Si vous demeurez seul, demander à une personne de votre entourage de vous appeler ou de vous visiter de façon régulière.
- Prévoir l'installation d'un système de sécurité détection/assistance en cas de chute.

Je suis capable de me relever seul du sol en cas de chute.

Consulter le vidéo à l'adresse : <https://www.youtube.com/watch?v=gWrYNzof99w>

Conseils

- Avoir sur soi un téléphone sans fil ou cellulaire pour avoir de l'aide rapidement au besoin.
- Pour se relever d'une chute :
 - Prendre le temps de vous calmer.
 - S'assurer que vous n'êtes pas blessé. Si vous êtes blessé, appeler de l'aide.
 - Se tourner sur le côté.
 - S'appuyer sur vos mains pour redresser le tronc.

Je suis capable de me relever seul du sol en cas de chute (suite).

Conseils (suite)

- Pour se relever d'une chute :
 - S'appuyer sur vos mains pour redresser le tronc.
 - S'agenouiller et s'appuyer sur une chaise, si disponible à proximité.
 - Relever une jambe à la fois en s'appuyant sur la chaise.
 - Se redresser en s'appuyant.
 - Se tourner et s'asseoir.
 - Aviser un proche que vous avez fait une chute.
 - Penser à vous abonner à un système d'appel d'urgence (chercher les mots système d'appel d'urgence pour personnes âgées sur un moteur de recherche) qui peut détecter une chute et appeler les services d'urgence au besoin.
 - Si vous prenez des médicaments qui éclaircissent votre sang ou que vous vous êtes cogné la tête, consulter un professionnel de la santé.

Je suis capable d'entrer et sortir de mon véhicule.

Conseils

- Reculer le siège le plus possible.
- Recouvrir l'assise du siège d'un coussin ferme et d'un sac de plastique pour faciliter le transfert.
- S'approcher le plus possible de la portière avant.
- Se placer debout de façon à faire dos au véhicule et que l'arrière de vos jambes touche au véhicule.
- Prendre appui sur le tableau de bord et sur le dossier.
- S'asseoir lentement sur le bord du siège.
- Passer votre tête et glisser vos fesses le plus loin possible.
- Entrer une jambe à la fois. Soulevez vos cuisses à l'aide de vos mains pour faciliter l'entrée de vos jambes.
- Une fois les jambes entrées, ajuster la position du dossier et du siège pour votre confort.
- L'utilisation d'une poignée d'appui pour auto peut faciliter le transfert.
- Procéder à l'inverse pour descendre du véhicule en commençant par abaisser le dossier du siège.