

COMMENT RÉDUIRE LE RISQUE DE CHUTE?

EN MODIFIANT CERTAINS COMPORTEMENTS ET HABITUDES

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ :

- Bien s'alimenter et suffisamment.
- Faire de l'exercice régulièrement.
- Avoir de bonnes habitudes de sommeil.
- Prendre des médicaments comme prescrit et connaître leurs effets secondaires.
- Éviter de consommer de l'alcool ou du cannabis, ou le faire avec modération.

AGIR DE FAÇON PRÉVENTIVE :

- Ralentir le rythme, être conscient des situations à risque.
- Vérifier l'aménagement des lieux (domicile, aire de jeu, etc.).
- Assurer une surveillance constante auprès des enfants.
- Porter des moyens de protection adaptés à l'activité.
- Aviser vos proches ou un professionnel de la santé en cas de craintes ou de chutes.
- Utiliser les aides à la marche adéquatement.
- Au besoin, utiliser des dispositifs d'alerte en cas de chutes.

Pour plus de conseils et d'informations :

- Consultez le site lavalensante.com (documents et liens utiles).
- Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé.
- Téléphonnez à Info-Social au 811, option 2.

Siège social

1755, boul. René-Laennec
Laval (Québec) H7M 3L9

Décembre 2021

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval

Québec 

 DIGNE DE CONFIANCE,
à chaque instant

PRÉVENTION DES CHUTES POUR TOUS

ÊTRE EN SÉCURITÉ EN TOUS LIEUX

Centre intégré
de santé et de
services sociaux
de Laval

Québec 

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Saviez-vous que?

- Le risque de chute augmente avec l'âge.
- Les traumatismes résultant d'une chute chez les moins de 18 ans sont les principales raisons d'hospitalisation.
- Les adolescents sont plus à risque que les adultes de subir une commotion cérébrale après une chute ou un impact, lors de la pratique d'une activité sportive.
- Parmi les personnes âgées de plus de 65 ans vivant à domicile, le tiers fera une chute dans l'année.
- Les personnes ayant une déficience chutent plus fréquemment que la population en général.

Les chutes peuvent causer des commotions cérébrales, des blessures graves et même le décès.

ÊTES-VOUS À RISQUE DE CHUTE?

- Avez-vous de la difficulté à vous déplacer?
- Perdez-vous l'équilibre ou êtes-vous tombé récemment?
- Avez-vous peur de tomber?
- Est-ce que votre environnement est encombré ou mal entretenu?
- Prenez-vous sept médicaments différents ou plus par jour?
- Pratiquez-vous une activité sportive à risque d'impact?
(ex. : sports de contact, soccer, etc.)

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs de ces questions, lisez attentivement les informations suivantes.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX FACTEURS ASSOCIÉS AU RISQUE DE CHUTE?

AMÉNAGEMENT DE L'ENVIRONNEMENT :

- Trébucher sur un obstacle.
- Glisser sur une surface.
- Perdre l'équilibre.
- Se déplacer à la noirceur, etc.

ÉTAT DE SANTÉ DE LA PERSONNE :

- Carence
- Alimentation
- Médication
- Aspect sensoriel, etc.

COMPORTEMENTS ET HABITUDES DE VIE :

- Se déplacer rapidement.
- Ne pas utiliser les techniques sécuritaires appropriées aux activités sportives.
- Ne pas utiliser les équipements protecteurs requis pour une activité.
- Ne pas utiliser les aides à la marche ou les utiliser de manière inadéquate.
- Utiliser une chaise ou un escabeau de façon non sécuritaire.
- Consommer des médicaments, des drogues, de l'alcool, etc.

PRÉVENIR LES CHUTES

➤ Si vous êtes hospitalisé

- Assurez-vous que la hauteur du lit est au niveau des genoux.
- Assurez-vous que la chambre n'est pas encombrée.
- Ne pas hésiter à bouger et à marcher, si votre condition le permet, en portant des souliers fermés, ajustés à votre taille.
- Informer le personnel au besoin, afin qu'il puisse vous aider à vous déplacer en toute sécurité.
- S'assurer que la cloche d'appel et les aides à la marche sont à portée de main.

➤ Au domicile

Aménagement du domicile

INTÉRIEUR

- Espaces dégagés et non encombrés.
- Bon éclairage le jour et le soir.
- Veilleuse dans les corridors.
- Tapis et carpettes fixés solidement.
- Téléphone sans fil à portée de main.
- Fils et cordons électriques bien fixés.
- Seuils de portes aplanis ou bien visibles.
- Articles les plus utilisés à portée de main.
- Barrières bien fixées dans les escaliers.

Porter une attention particulière pour franchir les escaliers ou pour utiliser un marchepied, escabeau ou tabouret.

EXTÉRIEUR

- Les marches et les allées sont en bon état et dégagées (exempt de neige, glace, etc.).

Demander de l'aide d'un proche pour vos déplacements lorsque les conditions ne sont pas favorables.

NE PAS OUBLIER QUE LES RISQUES DE CHUTE PEUVENT SE PRODUIRE :

- À tous âges.
- À tout moment.
- En tous lieux (ex. : trottoirs, stationnements, plateaux sportifs et lieux publics).