

## Vous avez 65 ans et plus? Vous avez déjà chuté ou vous avez peur de chuter?

Il existe différentes ressources sur le territoire du CISSS des Laurentides afin de vous aider à prévenir les risques de chute pour vous ou votre proche.

**N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé ou téléphonez aux numéros suivants pour en savoir plus.**

**Guichets d'accès pour les services du soutien à domicile, incluant les références au programme PIED :**

### Antoine-Labelle

819 623-1228 poste 56479

### Argenteuil

450 562-3761 poste 72302

### Des Sommets

819 324-4000 poste 35213

### Lac-des-Deux-Montagnes

450 472-0015 poste 46221

### Pays-d'en-Haut

450 227-1571 poste 77560

### Saint-Jérôme

450 432-2777, poste 26778

### Thérèse-De Blainville

450 433-2777 poste 65500

### Votre intervenant

Nom : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

Poste : \_\_\_\_\_

#### Adapté pour :

Le Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides

Inspiré du dépliant de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière (2012)

#### En collaboration avec :

Comité de prévention des chutes, Programme prévention des chutes

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides



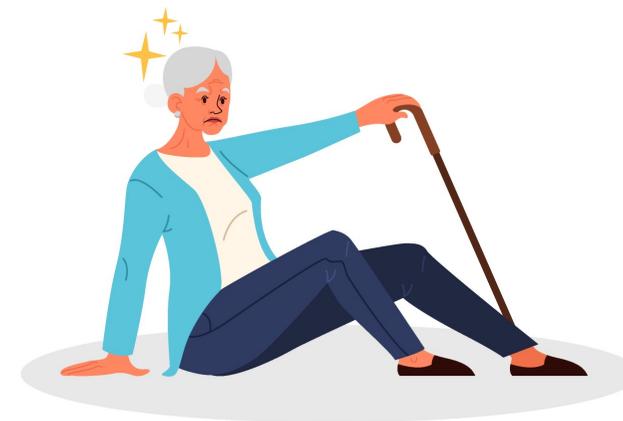
PLUS DE 80 INSTALLATIONS  
EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

Communications - Octobre 2018

LE CISSS DES LAURENTIDES  
complice de votre santé

## Agir ensemble pour prévenir les chutes

### Êtes-vous à risque de chute?



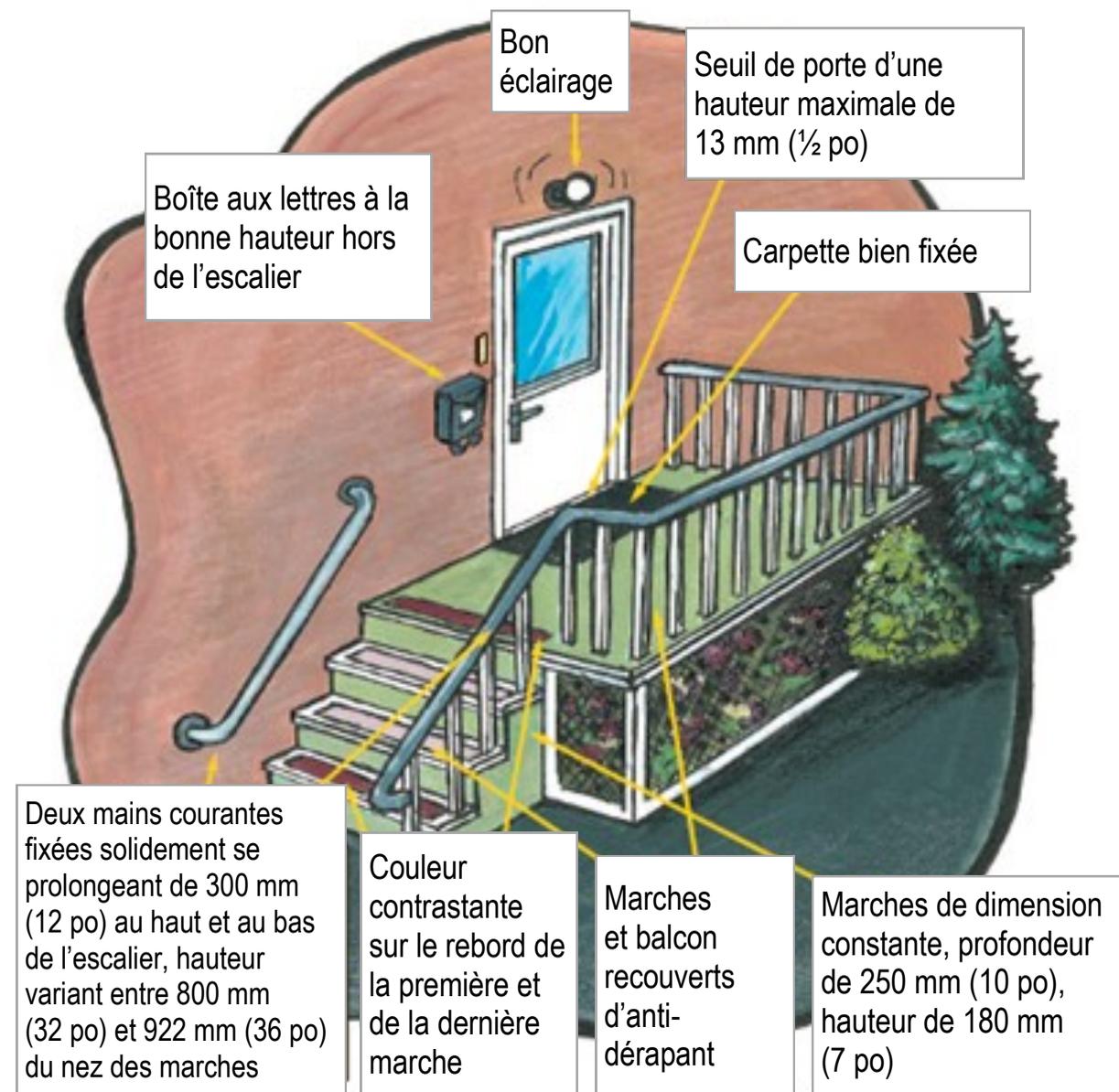
Québec 

## Êtes-vous une personne à risque de faire une chute ?

	QUESTIONS	OUI	NON
1	Dans la dernière année, avez-vous failli tomber ou avez-vous eu peur de tomber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Avez-vous fait une chute au cours des douze derniers mois? Si votre réponse est non, passez à la question 5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Avez-vous subi des blessures ou eu des problèmes de santé à la suite de cette chute?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Avez-vous fait cette chute à l'intérieur de votre domicile?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Consommez-vous de l'alcool ou des drogues sur une base régulière?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Prenez-vous 4 médicaments différents ou plus chaque jour?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Avez-vous un des symptômes suivants : étourdissements, vertiges, somnolence, confusion, faiblesse, perte d'équilibre, envie fréquente d'aller aux toilettes? Si vous êtes sujet à un de ces symptômes, encerclez-le.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Avez-vous des troubles de la vision?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Est-ce que votre dernier examen de la vue remonte à plus d'un an?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Avez-vous un diagnostic d'ostéoporose ou de basse pression?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Mangez-vous moins de trois repas par jour, ou manquez-vous d'appétit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Avez-vous perdu du poids dans la dernière année?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Utilisez-vous les escaliers sans tenir la main courante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Utilisez-vous un objet pour grimper?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Est-ce qu'il manque un des accessoires suivants dans votre salle de bains : tapis antidérapant, barre d'appui, douche-téléphone?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Avez-vous de la difficulté à vous lever du lit ou de votre fauteuil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Y-a-t-il des pièces où vous n'avez pas accès à un téléphone?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Est-ce que l'éclairage est insuffisant dans certaines pièces et entrées de la maison?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Est-ce que les endroits passants (escaliers et entrées) de la maison sont encombrés?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**LÉGENDE:** Si vous cochez oui à une ou plusieurs questions, lisez attentivement les conseils aux pages suivantes et discutez-en avec un professionnel de la santé.

## Exemple d'aménagement extérieur sécuritaire



Source : Adapté de Cloutier S. Lefebvre et coll. (1990) *Mieux vivre à domicile sans chute. Guide d'aménagement sécuritaire conçu pour les aînés.* CLSC Drummond, 4<sup>e</sup> trimestre, p.5.

# Vous pouvez prévenir les chutes

## en modifiant certaines habitudes de vie et comportements

(nutrition, équilibre/motricité, consommation de médicaments et d'alcool)

- **Se lever lentement** du lit, d'une chaise ou d'un fauteuil afin d'éviter une chute de tension artérielle;
- Porter des **chaussures fermées** à semelles antidérapantes et à talons bas;
- Éviter les vêtements trop longs;
- Éviter de vous déplacer en transportant des objets lourds ou qui cachent la vue;
- Enlever les objets qui nuisent à vos déplacements ou qui encombrant les pièces;
- Alternier les tâches debout et assises;
- Identifier toute tâche qui présente un risque de chute et l'exécuter de manière sécuritaire;
- En dernier recours, utiliser un escabeau solide, et recouvert d'un antidérapant.

## Saviez-vous que... ?

- **Le risque de chute augmente avec l'âge;**
- Chaque année, **une personne de 65 ans et plus sur trois** vivant à domicile fait une chute;
- Une personne âgée sur dix est victime de **chutes répétées;**
- Quatre chutes sur dix sont causées par une **source de danger présente au domicile** (objets, escalier, neige, autres);
- Près d'une chute sur dix occasionne des **blessures graves** (la plus fréquente étant la fracture de la hanche);
- Les chutes représentent la **principale cause de décès non intentionnels** chez les personnes de 65 ans et plus;
- En 2009, 41 % des 1,7 millions de personnes blessées ont mentionné qu'elles furent blessées lors d'une chute;
- En 2008-2009, 53 545 Canadiens âgés, furent admis à l'hôpital à cause d'une chute;
- Les chutes constituent **85 % des blessures graves** dont 40 % de fractures de la hanche.

## Et les conséquences ?

### ⇒ UNE CHUTE PEUT ENTRAÎNER...

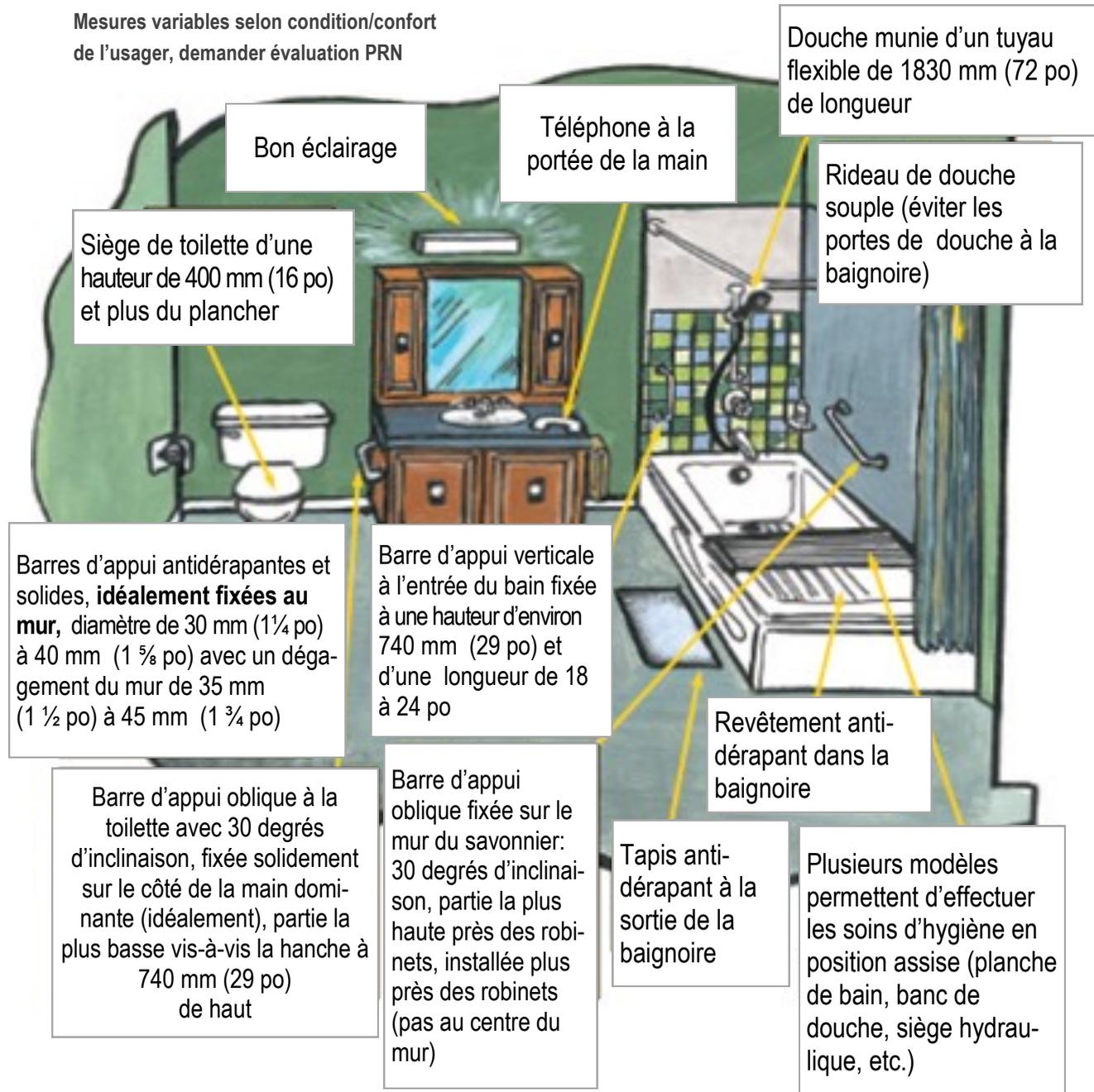
- Des **blessures parfois graves** pouvant causer le décès ainsi que d'autres problèmes de santé (douleur, etc.);
- Une **perte de confiance en soi** (la crainte de tomber à nouveau);
- Une **limitation** dans vos activités et vos déplacements;
- Une **dépendance** envers vos proches et votre entourage.



**Lors de vos visites dans l'une de nos installations du CISSS des Laurentides, avisez le personnel si vous avez de la difficulté à vous déplacer, à vous lever ou si vous avez besoin d'une aide à la marche.**

## Exemple d'aménagement - Intérieur sécuritaire (salle de bains)

Mesures variables selon condition/confort de l'usager, demander évaluation PRN



# Vous pouvez prévenir les chutes

## en modifiant certaines habitudes de vie et comportements

(nutrition, équilibre/motricité, consommation de médicaments et d'alcool)

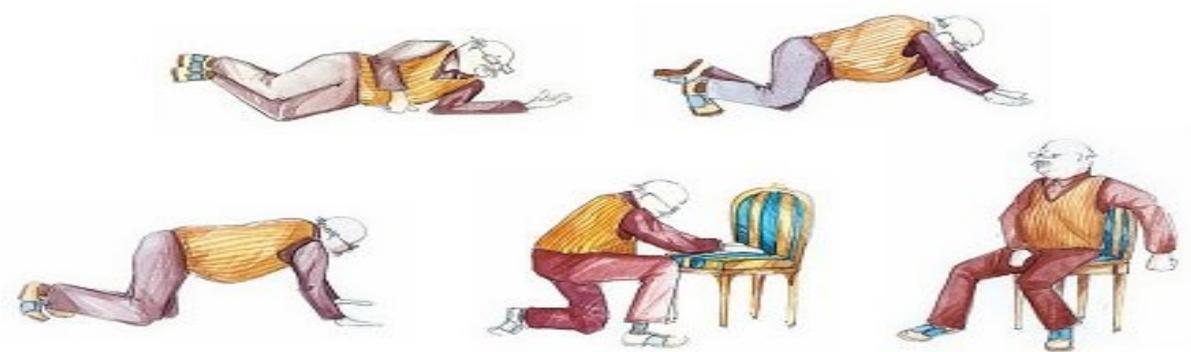
- Avoir un téléphone et une lampe de poche à votre portée;
  - Laisser sur le téléphone **une liste des numéros d'urgence**;
  - Si vous demeurez seul, demander à une personne de votre entourage de vous appeler ou de vous visiter tous les jours; sinon, prévoir l'installation d'un système de sécurité;
  - Faire vérifier votre vue et votre ouïe régulièrement, porter toujours les bonnes lunettes et vos appareils auditifs;
  - Prendre ses médicaments tels
- que prescrits et connaître leurs effets secondaires;
  - Éviter de consommer de l'alcool ou le faire avec modération;
  - Faire de l'exercice régulièrement, manger sainement et suffisamment (exemple : boire beaucoup d'eau, suivre le Guide alimentaire canadien).



# En cas de chute, comment se relever

Si vous aviez la capacité de marcher avant la chute et que vous ne ressentez aucune douleur, voici une façon simple de vous rappeler comment se relever en toute sécurité :

- Plier une jambe pour rouler sur le côté. Se retourner sur le ventre.
- Se mettre à 4 pattes.
- Se hisser en se tenant sur un objet fixe, en s'aidant avec les bras pour se lever graduellement.



(Image : Prévenchute)

# Vous pouvez prévenir les chutes!

## CUISINE

- Articles les plus utilisés placés à portée de la main (tablettes, crochets sous ou près des armoires);
- Éviter d'utiliser les armoires au-dessus de la cuisinière;
- Bon éclairage des surfaces de travail;
- Si inévitable, avoir à portée de la main un escabeau solide ou un petit banc antidérapant (228 mm ou 9 po) pour monter.
- Téléphone, lampe et cadran sur la table de chevet ou à portée de la main;
- Lit avec matelas ferme, à la hauteur du genou;
- Dans la garde-robe : tablettes, paniers et tringles (supports) à portée de la main;
- Chaise permettant de s'asseoir pour s'habiller.

## SALON

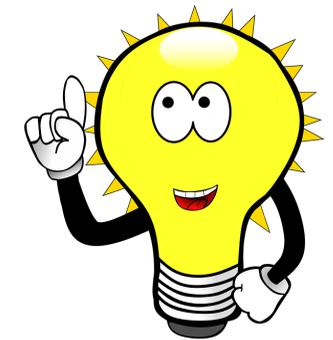
- Fauteuil ferme, d'une bonne hauteur, peu profond, avec appui-bras;
- Éviter de placer une table dans le milieu du salon.

## CHAMBRE À COUCHER

## DANS CHAQUE PIÈCE

- Tapis ou carpepe fixés solidement;
- Seuils de porte enlevés ou aplanis (max. ½ po);
- Bon éclairage le jour et le soir;
- Veilleuse dans les pièces ou corridors les plus utilisés;
- Interrupteur (lumière) à l'entrée de la pièce;
- Prises de courant à portée de la main;
- Fils électriques et de téléphone bien fixés;
- Main courante dans les corridors intérieurs, au besoin.
- Escabeau solide à portée de main;
- Précautions face aux animaux domestiques.

- Bien débayer votre entrée et vos marches extérieures;
- Utiliser des crampons pour vos bottes.



## EN PÉRIODE HIVERNALE :

Pour de plus amples renseignements, consultez les publications de l'Agence de santé publique du Canada sur le site internet : <http://www.phac-aspc.gc.ca/> dans la section Information pour aînés.