



Prévention des chutes



Les chutes représentent un problème de santé sérieux. Elles peuvent causer des fractures ou des blessures, réduire la mobilité et miner la confiance.

Cependant, il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour réduire votre risque de chute.

Qui risque de faire une chute?

Le risque de chute est plus élevé chez les personnes qui ont au moins une des caractéristiques suivantes :

- Troubles d'équilibre • Faiblesse • Troubles de vision • Perte auditive • Étourdissements
- Prise de médicaments • Dépression • Confusion/psychose • Comportements risqués
- Consommation de drogue ou d'alcool • Vieillesse • Antécédents de chute.

Ce que vous pouvez faire

Voici quelques conseils pour réduire votre risque de chute :

- Faites de l'activité physique tous les jours – l'exercice améliore l'équilibre et augmente la force musculaire.
- Prenez des repas sains et équilibrés à heures régulières – on peut se sentir faible et étourdi si l'on saute un repas.
- Portez de bonnes chaussures.
- Faites attention quand vous marchez – évitez de faire plusieurs choses en même temps, par exemple de parler au téléphone en marchant.
- Prévoyez suffisamment de temps pour vos sorties – ne partez jamais à la hâte.
- Déplacez-vous lentement quand vous vous sortez du lit ou d'un fauteuil – on peut se sentir étourdi quand on se lève trop soudainement.
- Ne montez pas sur une chaise ou une caisse qui n'est pas solide pour atteindre quelque chose.
- Utilisez les aides qui vous ont été prescrites pour faciliter la marche ou améliorer votre équilibre, votre audition ou votre vision.
- Assurez-vous de bien prendre vos médicaments en consultant votre médecin ou votre pharmacien.
- Si les risques de chute vous inquiètent, parlez-en avec votre fournisseur de services de l'ACSM Ottawa.

À l'ACSM Ottawa, la sécurité des clients est notre priorité numéro un.

Voici quelques conseils pour rendre votre domicile plus sécuritaire :

- Débarrassez les planchers des objets sur lesquels vous pourriez trébucher.
- Enlevez les carpettes ou fixez-les en place à l'aide de bandes antidérapantes ou de ruban à double face adhésive.
- Gardez les objets que vous utilisez souvent sur des tablettes que vous pouvez atteindre facilement sans monter sur un tabouret.
- Placez un tapis antidérapant dans la baignoire et la douche.
- Gardez vos planchers propres et épongez immédiatement les liquides et les dégâts.
- Améliorez l'éclairage de votre domicile.
- Faites poser des mains courantes le long des escaliers.
- Enlevez la glace, la neige, les journaux et les feuilles mortes des voies d'accès et des marches extérieures.
- Demandez de l'aide pour les tâches que vous ne pouvez plus faire sans avoir peur de tomber.

En cas de chute . . .

Si vous faites une chute, essayez si possible de tomber sur les fesses.

Si vous pouvez vous relever :

- Ne vous pressez pas. Assurez-vous que vous n'avez pas de blessure avant d'essayer de vous relever ou de laisser quelqu'un vous aider à vous remettre sur vos jambes.
- Si vous en êtes capable, rampez jusqu'à un meuble lourd et stable comme un divan et agrippez-le pour vous aider à vous relever.
- Assoyez-vous et reposez-vous. Dites à quelqu'un que vous avez fait une chute, et consultez un médecin au besoin.

Si vous ne pouvez pas vous relever :

- Appelez à l'aide.
- Essayez de ramper jusqu'au téléphone ou jusqu'à un endroit d'où on pourra vous entendre.
- Faites du bruit avec un objet pour attirer l'attention.
- Attendez les secours dans la position qui vous est la plus confortable.

Stratégie de prévention des chutes

À l'ACSM Ottawa, la sûreté des clients est notre priorité numéro un. Notre personnel travaillera avec vous pour vous aider à réduire vos risques de chute en vous montrant comment éviter de tomber et en s'assurant que votre milieu de vie est sécuritaire.