

A cartoon illustration of a man in a green shirt and black pants falling backwards. He has a surprised expression with his hands up. A small blue plus sign is above the word 'PRÉVENEZ'.

PRÉVENEZ⁺ LES CHUTES À DOMICILE

Ce guide a été conçu pour vous et votre famille afin d'améliorer votre sécurité.

Tout le monde est à risque de chute. Pour prévenir, changez certaines habitudes et adaptez votre domicile!

Une chute est un accident fréquent. Toute personne peut tomber, peu importe son âge ou l'endroit. Par exemple, vous pouvez tomber à la maison, dans la rue ou au magasin. La plupart des chutes sont sans conséquence, mais certaines peuvent entraîner des conséquences mineures ou permanentes.

Quelques exemples de conséquences :

- Un bras cassé;
- Un séjour à l'hôpital;
- Une limitation des activités;
- Une difficulté à vous déplacer;
- La peur de tomber à nouveau.

Une chute peut aussi causer un décès.

Le présent guide abordera les éléments suivants. Ils vous permettront d'éviter de faire une chute.

- **Comment adapter votre domicile?**
- **Votre santé et vos habitudes de vie**
- **Bien manger**
- **Marcher dehors**
- **Bien connaître vos médicaments**
- **Quoi faire en cas de chute?**
- **Quand consulter un médecin?**
- **Pour plus de conseils et d'informations**



Vous pouvez prévenir la majorité des chutes.

Comment adapter votre domicile?



Les chutes à la maison sont fréquentes. Vous pouvez, par exemple :

- Trébucher sur un objet déposé par terre, dans le salon;
- Glisser sur le plancher mouillé de la salle de bain;
- Rater une marche dans un escalier mal éclairé.

Les prochaines pages vous montrent comment assurer votre sécurité et celle de votre famille à domicile.

À l'intérieur du domicile

Dans chaque pièce

- Essayez immédiatement tout liquide sur le sol.
- Évitez d'accumuler des objets sur les planchers et dans les escaliers. Gardez les espaces dégagés et non encombrés.
- Évitez les tapis. Si vous en avez, optez pour un modèle antidérapant.
- Fixez les fils électriques au sol et le long des murs.
- Rangez les objets souvent utilisés ou lourds dans des endroits facilement accessibles.
- Utilisez un escabeau stable pour atteindre les endroits élevés. Demandez de l'aide au besoin.
- Choisissez des pantoufles et des chaussures avec une semelle anti-dérapante.
- Gardez un téléphone dans la pièce où vous êtes, pour appeler de l'aide si besoin. Cela évite aussi de vous précipiter pour répondre.



Dans la salle de bain

- Placez un tapis antidérapant à la sortie de la baignoire ou de la douche.
- Installez un tapis antidérapant au fond de votre bain ou douche. Installez-le quand la surface est sèche
- Installez une veilleuse dans le corridor et la salle de bain.
- Si vous avez des pertes d'équilibre en vous lavant, ne vous appuyez pas sur les barres à serviette ou le porte-savon. Si vous pensez avoir besoin d'une barre d'appui, consultez un professionnel de la santé.
- Si vous avez de la difficulté à vous assoir ou à vous lever, consultez un professionnel de la santé. Il vous suggérera un type d'équipement qui vous aidera.

Dans la cuisine

- Rangez les chaudrons, les bols et la vaisselle souvent utilisés dans des armoires faciles d'accès.
- Évitez d'utiliser les armoires au-dessus de la cuisinière ou les tablettes les plus hautes.

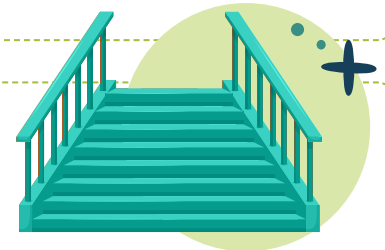


Dans la chambre et le salon

- Si vous avez de la difficulté à vous habiller, assoyez-vous sur une chaise.
- Mettez une lampe sur votre table de chevet pour vous éclairer durant la nuit, si nécessaire.
- Choisissez un fauteuil ferme avec des accoudoirs.

Dans les escaliers intérieurs et extérieurs

- Marchez lentement dans un escalier.
- Éclairez bien les marches et les escaliers.
- Tenez la rampe. Assurez-vous que la rampe est fixée solidement.
- Recouvrez les marches d'un fini antidérapant, surtout les marches des escaliers extérieurs.



À l'extérieur du domicile

- Déneigez rapidement les marches et les allées.
- Saupoudrez du sable ou du sel déglacant sur les marches et les allées glacées.
- Recouvrez les marches d'un fini antidérapant.
- Rangez les outils, les pelles et les râteaux quand vous avez terminé de les utiliser.
- Soyez attentif à ne pas marcher dans un trou ou une crevasse.



**N'importe qui peut tomber.
Évitez que cela vous arrive.**



Votre santé et vos habitudes de vie

Bougez pendant la journée.

Toute activité qui fait bouger est bonne pour votre santé.

- Allez au dépanneur à pied. Passez l'aspirateur. Utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur. Stationnez l'auto au fond du stationnement. Ce sont des activités faciles à intégrer pendant la journée.
- Profitez des activités de loisir offertes dans votre quartier.
- Levez-vous souvent. Évitez d'être assis plus d'une heure sans bouger.

Adoptez une routine de sommeil.

- Couchez-vous dans votre lit à des heures régulières.
- Essayez de dormir de 7 à 9 heures par nuit dans un endroit calme.
- Évitez les écrans 30 à 60 minutes avant d'aller vous coucher.

Lors d'une visite chez un professionnel de la santé, dites-lui :

- Si vous avez fait une chute;
- Si vous avez moins d'équilibre;
- Si votre manière de marcher est différente;
- S'il vous arrive d'être étourdi;
- S'il y a eu un changement dans votre état de santé.



Faites vérifier votre vision au moins à chaque deux ans ou selon les recommandations de votre optométriste.

Faites vérifier votre audition si vous ou vos proches remarquez que vous avez une difficulté à entendre.

Si vous êtes couché ou assis, levez-vous lentement pour éviter d'être étourdi.

- Préférez une chaise stable ayant des accoudoirs à une chaise sans accoudoirs.

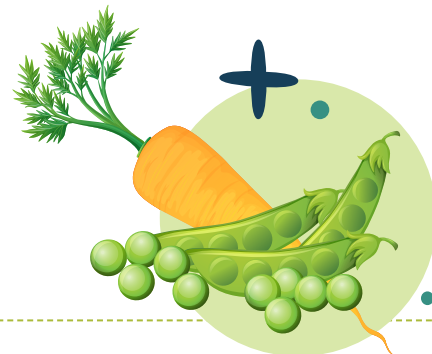


**Prenez soin de vos pieds et de vos ongles.
Des pieds sans douleur aident à garder l'équilibre.**

Bien manger

Tous les jours, mangez des aliments appartenant à chacun de ces trois groupes :

- Des légumes et des fruits;
- Des produits céréaliers et à grains entiers;
- Des protéines, par exemple;
 - Des légumineuses,
 - Du fromage et du yogourt,
 - Du tofu, de la viande, du poisson.



Mangez au moins trois fois durant la journée.

- Si vous sautez un repas, vous pourriez être étourdi et tomber.
- Si vous avez faim, mangez une collation entre les repas.

Buvez régulièrement durant la journée.

- Si votre corps a besoin d'eau, vous pourriez être étourdi et tomber.

Alcool

Évitez de boire de l'alcool.

- L'alcool affecte votre équilibre, votre jugement et votre vision.

Demandez au pharmacien si boire de l'alcool est compatible avec vos médicaments.

- Certains médicaments augmentent les effets de l'alcool. Par exemple, vous pourriez être :
 - Plus étourdi;
 - Moins stable quand vous marchez;
 - Plus endormi.

Lorsque vous vieillissez, votre corps supporte moins l'alcool.

- Une petite quantité d'alcool peut causer rapidement une perte d'équilibre.



Marcher dehors

Lorsque vous marchez dehors, portez de bonnes chaussures adaptées à la saison pour éviter de glisser et de tomber.

Évitez de tomber sur les surfaces enneigées ou glacées en suivant ces conseils :

- Portez des bottes antidérapantes ou utilisez des crampons;
- Faites de petits pas et avancez lentement;
- Marchez comme un pingouin, c'est-à-dire les pieds écartés en forme de V;
- Gardez vos mains libres. Évitez de les mettre dans vos poches.

Bien connaître vos médicaments

Si vous prenez des médicaments,

Demandez au pharmacien :

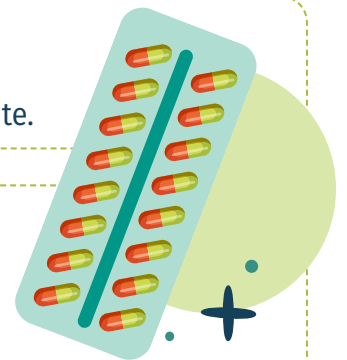
- si vos médicaments augmentent votre risque de chute;
- si les produits naturels que vous prenez augmentent votre risque de chute.

Discutez avec votre pharmacien ou un professionnel de la santé, si vous remarquez :

- des étourdissements ou des vertiges;
- une plus grande fatigue;
- des pertes d'équilibre;
- des difficultés à marcher ou à bouger.

Prenez vos médicaments tels que conseillés par le médecin ou le pharmacien.

- Si vous voulez arrêter ou modifier la prise d'un médicament, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.



Attention, si vous prenez différents types de médicaments, vous êtes plus à risque de tomber.

Quoi faire en cas de chute?

Si vous tombez...

- Essayez d'atterrir sur les fesses pour prévenir les blessures graves;
- Assurez-vous que vous n'êtes pas blessé;
- Relevez-vous tranquillement, seul ou avec l'aide d'une personne;
- Si vous constatez qu'il n'y a pas de blessure grave, utilisez la technique illustrée pour vous relever.

Tournez-vous sur le côté.

1



Ramenez une jambe vers le haut.

2



Prenez appui sur les deux coudes et le genou.

3



Placez-vous à quatre pattes.

4



Relevez-vous en vous appuyant sur un objet solide.

5



Assoyez-vous et évaluez votre état.

6



**Continuez d'être actif même si vous avez peur de tomber à nouveau.
Être inactif augmente les risques de chutes.**

Quand consulter un médecin?

Vous êtes tombé? Est-ce nécessaire de voir un médecin?

Les conséquences d'une chute peuvent être ressenties seulement le lendemain. Soyez attentif aux changements.

Si vous avez des inquiétudes, appelez au 811, option 1 (Info-Santé).

Voici des raisons de voir un médecin après avoir fait une chute :

- Vous avez perdu connaissance juste avant ou après votre chute;
- Vous ressentez une douleur forte et qui ne diminue pas après deux ou trois jours;
- Vous avez des étourdissements;
- Vous avez mal au cœur;
- Vous avez mal à la tête;
- Vous avez des vomissements;
- Vous manquez d'équilibre;
- Vous êtes beaucoup plus fatigué que d'habitude ou plus endormi;
- Vous ne voyez pas comme d'habitude.

Pour plus de conseils et d'informations :

- **Téléphonez au 811, option 1 (Info-Santé)**
- **Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé**

