

Pourquoi est-ce important de parler des chutes?

- Chaque année, une personne âgée sur trois fait une chute. Les chutes peuvent avoir des conséquences graves telles qu'une plaie, une fracture, pouvant aller même jusqu'au décès.
- Près de 50 % des personnes âgées qui se fracturent la hanche en tombant ne seront plus jamais capables de marcher de façon autonome.

Êtes-vous une personne à risque?

Si vous répondez à l'une des affirmations suivantes, vous présentez un risque plus élevé de chuter. Parlez-en à un intervenant.

- Vous avez fait une chute au cours des six derniers mois.
- Vous prenez quatre médicaments ou plus chaque jour.
- Vous avez tendance à perdre l'équilibre ou votre démarche est instable.

Quoi faire pour prévenir les chutes à domicile, à l'hôpital ou en centre d'hébergement?

- Gardez votre environnement dégagé et bien éclairé.
- Portez des chaussures et des pantoufles antidérapantes et bien ajustées.
- Portez des vêtements qui ne touchent pas le sol ou qui ne s'accrochent pas aux meubles ou à l'équipement (chaise, fauteuil roulant, marchette, etc.).
- Faites attention à vos animaux de compagnie, aux fils électriques ou de téléphone et aux tapis.
- Méfiez-vous des fissures dans les trottoirs, des nids de poule ou autres obstacles qui pourraient se trouver sur votre chemin.
- Faites régulièrement des exercices, en position assise, des étirements et de la marche pour améliorer votre force et votre équilibre.
- Dites à votre infirmière, à votre médecin ou à votre pharmacien si vous vous sentez faible ou étourdi après avoir pris vos médicaments.
- Levez-vous lentement du lit, d'une chaise ou d'un fauteuil afin d'éviter une baisse de tension artérielle.
- Utilisez des dispositifs de sécurité comme la canne, la marchette, les barres d'appui ou le tapis de bain.

Si l'un de vos proches est hospitalisé ou hébergé

- Aidez les membres du personnel s'il semble confus, étourdi ou faible.
- Aidez-le en mettant à portée de la main ses effets personnels, la table de chevet, le téléphone et la cloche d'appel.
- Assurez-vous qu'il porte son appareil auditif et ses lunettes.
- Laissez la porte de la salle de bain entrouverte pour faciliter le passage d'une aide technique.

Ces actions permettent d'évaluer, de façon précoce, le risque de tomber afin que vous, vos proches et les intervenants de la santé puissiez mettre en place les mesures nécessaires pour minimiser les risques de chutes et de blessures.

Malheureusement, il est impossible de prévenir toutes les chutes, mais avec votre collaboration et vos suggestions, nous croyons pouvoir vous aider à rester en bonne santé, autonome et en sécurité.

Au CISSS de Lanaudière, la sécurité des soins et des services est une préoccupation constante.

Que fait-on pour prévenir les chutes?

Le CISSS de Lanaudière s'est doté d'une stratégie intégrée de prévention des chutes. Le but de cette stratégie est de favoriser un ensemble d'actions et d'interventions visant à assurer la sécurité des personnes à risque de chute, qu'elles soient à domicile, hospitalisées ou hébergées.

Pour prévenir les chutes, les intervenants posent plusieurs actions, dont :

- Le dépistage du risque de chute auprès de toute la clientèle en fonction des facteurs de risque et des spécificités liées à l'âge ou au stade de développement.
- L'identification des personnes à risque de chutes afin que tous les membres du personnel, les bénévoles et les stagiaires en soient informés.
- L'élaboration, en collaboration avec vous ou vos proches, d'un plan d'intervention répondant à vos besoins.
- Une réévaluation du risque de chutes lors d'un changement de votre état de santé ou lors d'une chute.

La prévention des chutes, c'est l'affaire de tous!

