



.....

# Ensemble, prévenons les chutes

.....

## Saviez-vous qu'une chute :

- Peut causer des blessures légères mais également très sévères ?
- Peut avoir des conséquences pour le reste de la vie, telles que des douleurs qui persistent, une perte de mobilité ou une difficulté à maintenir ses activités et tâches du quotidien ?
- Entraîne souvent des conséquences plus graves chez les personnes âgées de 65 ans et plus ?



Vous trouverez dans cette brochure différents conseils pour prévenir les chutes.

## Suis-je à risque de chute ?

Je suis à risque de chute si, par exemple, une des situations suivantes s'applique à moi :

- Chute dans la dernière année ;
- Peur de tomber ;
- Difficulté à marcher ;
- Tendance à perdre l'équilibre ;
- Sensation de faiblesse ;
- Diminution de l'endurance ;
- Douleurs aux pieds ou aux jambes ;
- Difficulté à m'asseoir ou à me relever ;
- Difficulté à voir ou à entendre ;
- Étourdissements ou vertiges ;
- Désorientation ou confusion ;
- Envies pressantes d'aller à la toilette.

Je suis dans une catégorie de personnes plus à risque si, par exemple, une des situations suivantes s'applique à moi :

- Je suis une personne âgée de 65 ans ou plus ;
- Je suis enceinte ou j'ai accouché récemment ;
- Je viens d'être opéré ;
- J'ai dû garder le lit pendant plusieurs jours ;
- J'ai ou j'ai eu un problème de santé comme un cancer ou un accident vasculaire cérébral (AVC) ;
- Je débute la prise d'un nouveau médicament ou ma médication vient d'être ajustée.

## Mon environnement est-il sécuritaire ?

Pour diminuer mon risque de chute, je m'assure des éléments suivants :

- Les espaces où je circule sont dégagés et non encombrés ;
- Les rampes et les barres d'appui sont facilement accessibles et solidement fixées ;
- L'éclairage à l'intérieur et à l'extérieur est adéquat ;
- L'interrupteur est facilement accessible à l'entrée de chaque pièce ;
- Une lampe est facilement accessible sur la table de chevet ;
- Une veilleuse éclaire le passage entre la chambre à coucher et la salle de bain ;
- Les objets lourds sont placés dans le bas des armoires ;
- Les tapis ou carpettes sont antidérapants et bien fixés au sol ;
- Les surfaces sont sèches et non glissantes ;
- Un tapis antidérapant est placé dans le bain/douche et à la sortie du bain/douche ;
- Il n'y a pas de différence de hauteur au niveau du plancher entre les pièces ou un biseau est installé ;
- Les objets utilisés chaque jour sont à portée de main.

.....

## Mes habitudes ou comportements sont-ils sécuritaires ?

Pour diminuer mon risque de chute, je peux adopter les habitudes ou comportements suivants :

- Je porte des chaussures sécuritaires (par exemple, des pantoufles fermées et antidérapantes ou des souliers de marche) et des vêtements qui ne touchent pas le sol ;
- J'utilise mon aide à la marche correctement (béquilles, canne, marchette) ;
- Je fais vérifier régulièrement ma vision et mon audition ;
- Je garde mes lunettes et appareils auditifs à portée de main et je les porte ;
- Je me lève et m'assois lentement ;
- Je ne cours pas pour répondre au téléphone ou à la porte ;
- J'utilise un équipement sécuritaire, comme un escabeau ou un marche-pied, pour atteindre les objets en hauteur ;
- Je mange bien afin de maintenir un poids santé ;
- Je limite ma consommation d'alcool et de drogues ;
- Je consulte un professionnel de la santé quand je ne me sens pas bien, et je me présente à mes rendez-vous médicaux ;
- Je connais mes médicaments et leurs effets secondaires, et je les prends en suivant les indications ;
- Je fais de l'activité physique tous les jours (par exemple, marcher, faire une promenade) ;
- Je prends, s'il y a lieu, ma pression, ma fréquence cardiaque ou mon taux de sucre en suivant les indications.



## Y a-t-il d'autres moyens pour assurer ma sécurité ?

Pour assurer ma sécurité, je peux prendre les moyens suivants :

- Je garde les numéros de téléphone d'urgence facilement accessibles ;
- Je me procure un téléphone sans fil ;
- Je consulte mon CLSC pour obtenir de l'information sur d'autres moyens pour assurer ma sécurité (par exemple, un bouton d'urgence) ;
- Je reste en forme en participant à un programme de marche ou d'exercice offert dans ma communauté ;
- Je m'inscris au programme **PIED** (**P**rogramme **I**ntégré d'**É**quilibre **D**ynamique) en téléphonant au 514 353-6885 si je suis âgé de 65 ans ou plus et que l'une des situations suivantes s'applique à moi :
  - J'ai déjà fait une chute ;
  - Je suis préoccupé(e) par les chutes et par mon équilibre ;
  - J'ai peur de tomber.

C'est un programme gratuit d'une durée de 12 semaines et animé par un professionnel de la santé.

.....

## Quoi faire en cas de chute à mon domicile ?

Si je pense être blessé gravement, je ne tente pas de me relever et je demande de l'aide. Si je suis seul, je rampe jusqu'au téléphone, je compose le 911 et je suis les indications.

Si je ne pense pas être blessé gravement et que je pense être capable de me relever, voici comment je dois m'y prendre :

1. Je prends le temps de me calmer.



.....

2. Je me tourne sur le côté.



.....

3. J'appuie sur mes mains pour redresser le tronc et je me mets à 4 pattes.



**4. Je me place face au meuble et j'appuie mes mains dessus.**



**5. Je place fermement un pied sur le sol.**



**Je me penche vers l'avant, puis je me redresse en poussant avec l'autre pied et en m'aidant avec les bras.**



**6. Je m'assois, je me repose et j'informe une personne que je suis tombé.**





# Mon plan pour diminuer mon risque de chute

Voici ce que je choisis de faire pour prévenir les chutes :

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_

Document préparé par le Volet pratiques professionnelles  
de la Direction des services multidisciplinaires  
et de la Direction des soins infirmiers

## CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

---

### Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption  
Montréal (Québec) H1T 2M4

 514 252-3400

 [ciusss-estmtl.gouv.qc.ca](https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca)

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé  
sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information  
pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2019

CP-DSI-015

---

**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal**

Québec 