



RisqueZ-vous de faire une CHUTE?

L'Hôpital d'Ottawa veut assurer votre SÉCURITÉ!



VÉRIFIEZ VOS RISQUES DE CHUTE

REMP LISSEZ LE QUESTIONNAIRE
« MAINTENEZ VOTRE AUTONOMIE ».

VOUS AVEZ 4 POINTS OU PLUS?

- 1** Discutez-en avec votre médecin de famille.
- 2** Consultez le « GUIDE DE PRÉVENTION DES CHUTES ».
- 3** Amenez un de vos proches à vos rendez-vous.
- 4** Obtenez régulièrement un bilan de santé.
- 5** Restez actif.

CONSEILS POUR PRÉVENIR LES CHUTES

Ces simples conseils peuvent vous éviter une chute.

DEMANDEZ DE L'AIDE.

Si vous vous sentez instable ou étourdi, demandez de l'aide. Votre sécurité est une priorité!

UTILISEZ TOUJOURS VOTRE AIDE À LA MARCHÉ.

Ne vous appuyez pas sur les meubles. Ne prenez pas le risque de faire un pas sans votre aide à la marche.

PRENEZ VOTRE TEMPS.

Donnez-vous du temps pour atteindre votre destination. Ne vous précipitez pas pour aller aux toilettes ou à la clinique, ni pour vous mettre debout.

ASSOYEZ-VOUS POUR VOUS CHANGER.

Assoyez-vous avant d'enfiler une blouse, des pantalons, des bas ou des chaussures.

Adaptés avec la permission du Centre des sciences de la santé Sunnybrook, 2013

L'HÔPITAL D'OTTAWA ASSURE VOTRE SÉCURITÉ PAR PLUSIEURS MOYENS

- ✓ Nous vérifions que votre aide à la mobilité est à portée de main.
- ✓ Nous vous offrons de l'aide.
- ✓ Nous encourageons votre famille à rester avec vous le plus possible.
- ✓ Nous utilisons une cire à plancher qui n'est pas glissante.
- ✓ Nous nettoyons rapidement tout déversement.
- ✓ Nous vérifions régulièrement tout l'équipement.
- ✓ Nous faisons des efforts pour réduire l'encombrement.
- ✓ Nous vous encourageons à utiliser vos lunettes, vos aides auditives, votre marchette ou votre canne.