



## Prévention des chutes

### Renseignements sur la sécurité pour les patients et leur famille

Parfois les traitements, les interventions et les médicaments peuvent vous rendre moins alerte ou plus faible que d'habitude. Vos proches et vous pouvez contribuer à votre sécurité et réduire les risques de blessure.

Nous offrons des **conseils** supplémentaires à vous et vos proches. N'oubliez pas :

- de remplir le questionnaire « **Évaluez vos risques de chute** » et discutez de vos préoccupations avec votre médecin de famille
- d'aviser un professionnel de la santé à la clinique ou la salle de traitement si vous avez des inquiétudes le jour de votre visite.

#### Conseils utiles à retenir...

- ✓ Portez des chaussures stables et confortables (p. ex. des souliers de course) ou des bas antidérapants.
- ✓ Demandez de l'aide pour vous lever.
- ✓ Ne vous appuyez pas sur des objets instables (p. ex. tige à soluté, pompe, table).
- ✓ Utilisez une canne, une marchette ou autre aide en tout temps.
- ✓ Si vous êtes allongé et que vous vous assoyez, comptez jusqu'à 10 avant de vous lever. Allez-y lentement!
- ✓ Soyez prudent! Soyez conscient de ce qui vous entoure...
  - Y a-t-il de l'eau sur le plancher?
  - Est-ce que votre tube d'intraveineuse est sur le plancher?
  - Est-ce que votre pompe à perfusion intraveineuse est débranchée quand vous marchez?
  - Est-ce que la voie est dégagée de tout obstacle?
- ✓ Soyez à l'écoute de votre corps et avisez quelqu'un si vous :
  - vous sentez somnolent, étourdi, faible, avez des troubles de mémoire ou de vision
  - autre : \_\_\_\_\_.

#### Conseils pour vos proches

- ✓ Aidez votre proche à marcher dans l'unité lorsque vous avez la permission. Demandez-le d'abord.
- ✓ Gardez la sonnette d'appel près de vous (s'il y a lieu) et rappelez à votre proche comment l'utiliser.
- ✓ Avisez un professionnel de la santé si vous remarquez que votre proche est somnolent, étourdi ou faible.
- ✓ Avisez le personnel si vous remarquez des dégâts ou des secteurs non sécuritaires.