



Comment réduire votre risque de chute à la maison

Avertissement

Le présent guide d'accompagnement présente des renseignements généraux en matière de santé. Certains d'entre eux peuvent ne pas s'appliquer à votre situation. Veuillez consulter votre professionnel de la santé pour le déterminer et obtenir des réponses à vos questions

P1223 (10/2023)

le design graphique et l'impression par
les services d'imprimerie de L'Hôpital d'Ottawa

Contents

Les faits sur les chutes	2
Protégez-vous des chutes	3
Repérez et éliminez les dangers de chute de votre maison.....	4
Votre Santé	6
Appareils et accessoires fonctionnels	8
Déambulateur à quatre roues	10
Canne.....	11
Les aides fonctionnelles	13
Si vous tombez.....	13
Plus d'information.....	14
Notes	16

Les faits sur les chutes

Les chutes occupent le premier rang des causes de blessures chez les aînés au Canada:

- **Entre 20 et 30% des personnes âgées sont victimes d'au moins une chute par année**
- **Les chutes sont responsables de 95% de toutes les fractures de la hanche**
- **50% des chutes menant à une hospitalisation surviennent à domicile**

Les chutes peuvent causer de la douleur chronique, une réduction de la mobilité, la perte d'autonomie et même la mort.



Protégez-vous des chutes

Personne n'est à l'abri des chutes. La mauvaise nouvelle, c'est que le risque augmente avec l'âge. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'éviter les chutes. Mais pour les éviter, il faut d'abord en connaître les causes. Un équilibre fragile, des muscles et des os moins solides, une perte de vision ou d'ouïe et des conditions non sécuritaires à l'intérieur et à l'extérieur du domicile sont des facteurs qui accroissent les risques de chute. Demeurer en sécurité sur vos deux pieds exige donc que vous preniez des mesures concrètes pour vous protéger. Vous pouvez prévenir les chutes en effectuant les modifications nécessaires à votre maison et à vos habitudes, et en vous assurant de bien manger, de rester actif et d'utiliser toute aide fonctionnelle qui peut faciliter votre vie quotidienne tout en augmentant votre sécurité. Votre autonomie et votre bien-être en dépendent.

Passez à l'action!

Repérez et éliminez les dangers de chute de votre maison

Repérez et éliminez les dangers de chute de votre maison, en complétant cette liste

Extérieur

- Assurez-vous que les marches et l'allée qui mènent à votre maison sont en bon état, et libres de neige, de glace et de feuilles.
- Gardez votre entrée bien éclairée.
- Rangez les outils de jardinage comme les tuyaux d'arrosage et les râteaux lorsque vous ne les utilisez pas.

Salon et chambre à coucher

- Réduisez les encombrements! Ne laissez pas traîner de fils électriques, de câbles ou tout autre obstacle.
- Pensez à utiliser un téléphone sans fil pour éviter de vous presser pour répondre.
- Ayez un bon éclairage partout dans la maison et installez des veilleuses
- Assurez-vous que le passage entre la chambre à coucher et la salle de bain est dégagé..
- Débarrassez-vous des petits tapis et des carpettes ou assurez-vous qu'ils sont antidérapants.
- Levez-vous lentement du lit; assoyez-vous avant de vous lever pour prévenir tout étourdissement.

Cuisine

- Rangez les casseroles et les articles les plus utilisés dans des endroits facilement accessibles.
- Gardez les objets plus lourds dans les armoires du bas.
- Essuyez toujours immédiatement les liquides renversés.
- Si vous avez des planchers cirés, utilisez une cire antidérapante.

Escaliers

- Gardez les escaliers bien éclairés.
- Installez des rampes des deux côtés de l'escalier.
- Enlevez vos lunettes de lecture avant de monter ou de descendre les escaliers.
- Ne vous pressez jamais dans les escaliers. C'est une cause principale de chutes.

Salle de bain

- Assurez-vous d'avoir des surfaces non glissantes dans la baignoire ou la douche.
- Installez des barres d'appui bien ancrées près de la toilette et du bain pour vous aider à vous asseoir et à vous lever.
- Utilisez un siège de toilette surélevé, et un siège de bain dans la douche, si vous en avez besoin.
- Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'eau ou à ce que rien ne traîne sur le plancher.

Votre Santé



Gérez votre santé avec des examens périodiques:

<input type="checkbox"/>	Santé
<input type="checkbox"/>	Vision
<input type="checkbox"/>	Ouïe
<input type="checkbox"/>	Médicaments

Mangez bien pour rester fort

- Prenez plaisir à manger une grande variété d'aliments. Inclure le lait et substituts, viandes et substituts, produits céréaliers ainsi que des légumes et fruits.
- Ne sautez pas de repas. Cela peut entraîner des faiblesses et des étourdissements.
- Buvez de l'eau régulièrement pour prévenir la déshydratation et les étourdissements.
- Consommez à chaque jour au moins trois portions d'aliments riches en calcium et discutez avec votre professionnel de la santé la possibilité de prendre un supplément de vitamine D pour que vos os demeurent solides.



Demeurez actif & améliorez votre équilibre

- Faites 150 minutes d'activité physique modérée à élevée à chaque semaine. C'est la meilleure façon d'éviter les chutes.
- Pratiquez des activités de renforcement et d'équilibre, comme de la musculation et du Tai Chi, au moins deux fois par semaine.
- Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice.



Attention: médicaments

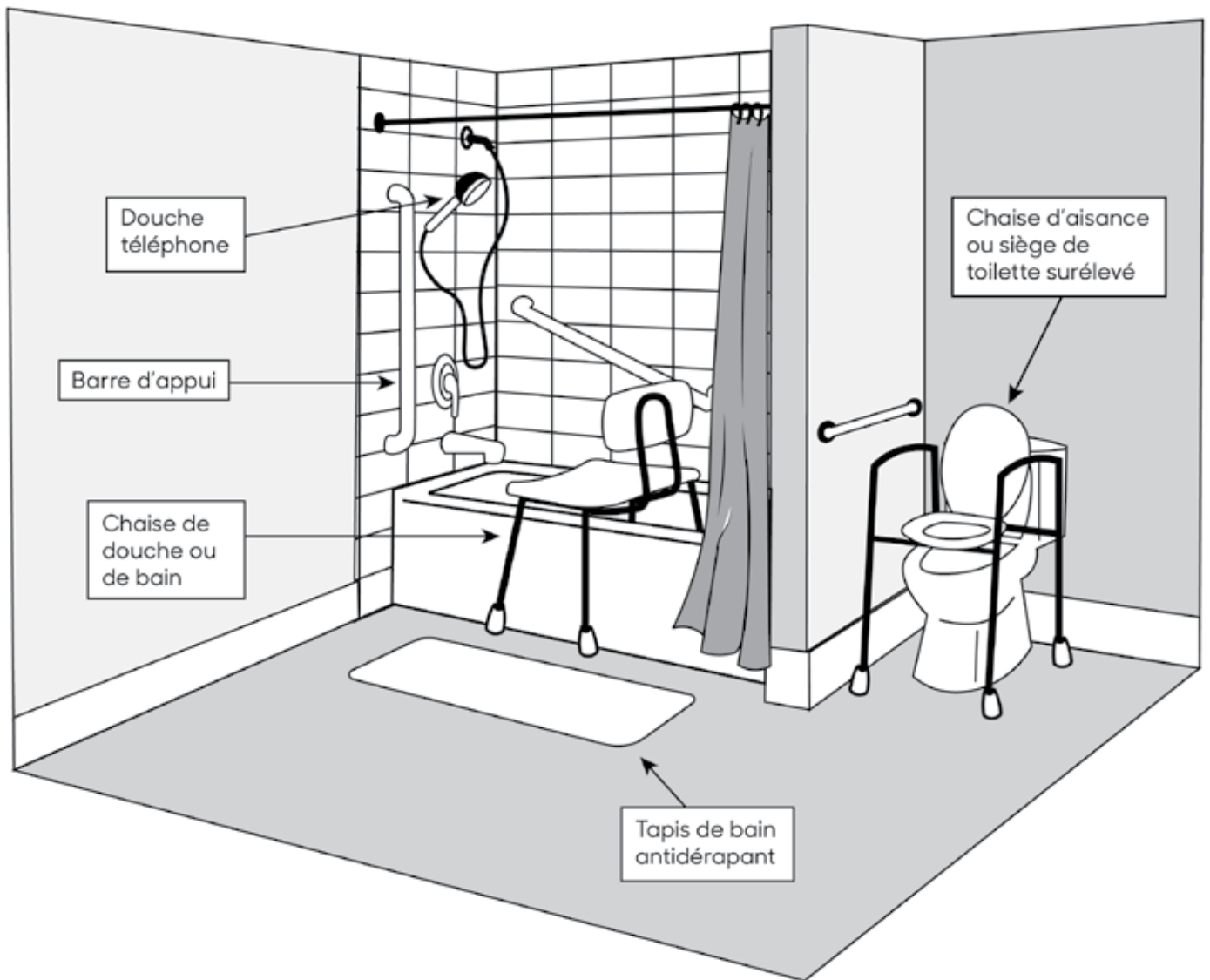
- Revue des médicaments à chaque année.
- Tenez une liste à jour des médicaments que vous prenez.
- Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien quels sont les effets secondaires possibles des médicaments sur ordonnance, en vente libre ou des produits de santé naturels.
- Lisez bien les instructions afin que vous sachiez quelles pourraient être les réactions avec d'autres médicaments.
- Parlez avec votre médecin ou pharmacien, si vous ressentez un des symptômes suivants: somnolence, étourdissements, manque d'équilibre, vision brouillée.
- Ne mélangez pas l'alcool et les médicaments. Consommé seul ou combiné à des médicaments, l'alcool peut entraîner des chutes.

Appareils et accessoires fonctionnels

Des appareils ou accessoires fonctionnels comme les cannes, les barres d'appui, les rampes et les déambulateurs peuvent vraiment aider à prévenir les chutes et à diminuer le risque de blessures. Les personnes ayant des problèmes d'équilibre et de mobilité sont encouragées à utiliser des appareils et accessoires fonctionnels dans le cadre de leurs activités quotidiennes.

Les appareils et accessoires fonctionnels peuvent rendre votre salle de bain plus sécuritaire :

- Utilisez un tapis de bain antidérapant sur le plancher de votre salle de bain et dans votre baignoire ou douche.
- Installez des barres d'appui dans la baignoire.
- S'il est difficile pour vous de prendre un bain, envisagez d'acheter un siège de bain et une pomme de douche téléphone, ou encore d'obtenir de l'aide pour ce faire.
- S'il est difficile pour vous de vous asseoir sur la cuvette de toilette ou de vous en lever, envisagez de vous procurer un siège de toilette surélevé et/ou de faire installer une barre d'appui.



Déambulateur à quatre roues

Un déambulateur à quatre roues est une aide à la marche. Il a un cadre léger et des roues qui tournent dans tous les sens. Il est aussi muni d'un siège pour prendre de courtes pauses.

Comment le choisir?

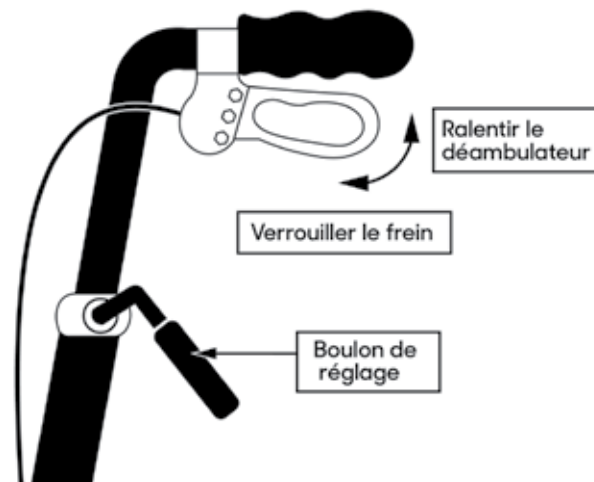
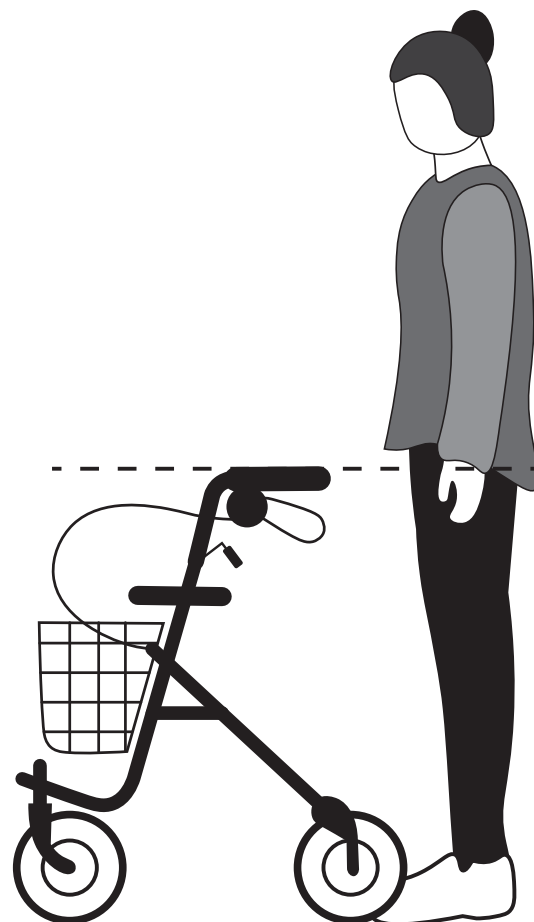
- Tenez-vous debout bien droit, en portant vos chaussures. Relâchez vos bras le long du corps.
- Le haut du guidon doit être à la hauteur du pli de votre poignet.

Comment régler la hauteur?

- Sur la plupart des modèles, il suffit de desserrer les boulons situés sur la partie externe des poignées pour relever ou abaisser les poignées. N'oubliez pas de resserrer les boulons. Les vendeurs ou fournisseurs de déambulateurs peuvent vous aider à régler le vôtre.
- La hauteur du siège n'est pas réglable. Quand vous êtes assis sur le siège, le bout de vos pieds doit toucher le sol. Si le siège est trop bas ou trop haut, vous aurez besoin d'un déambulateur différent.

Comment s'en servir?

- Appuyez-vous sur le déambulateur et faites-le rouler en avançant pas à pas au centre du déambulateur.
- Pour ralentir le déambulateur, serrez ou relevez le frein à main.
- Verrouillez toujours le frein à main avant de vous asseoir ou de vous lever.
 - » Pour verrouiller le frein à main, abaissez-le.
 - » Pour le déverrouiller, pressez de nouveau sur le frein à main en faisant bien attention.



Comment s'asseoir sur le siège?

1. Immobilisez le déambulateur contre quelque chose de solide comme un mur.
 2. Verrouillez les freins.
 3. Pour vous asseoir sur le siège du déambulateur:
 - Retournez-vous et reculez jusqu'à ce que l'arrière de vos jambes touche le siège.
 - Tendez les bras derrière vous et saisissez les poignées du déambulateur.
 - Assoyez-vous lentement en faisant bien attention.
- Avertissement: Le déambulateur n'est pas conçu pour servir de fauteuil roulant. Ne déplacez pas le déambulateur lorsque vous êtes assis sur le siège.

Canne

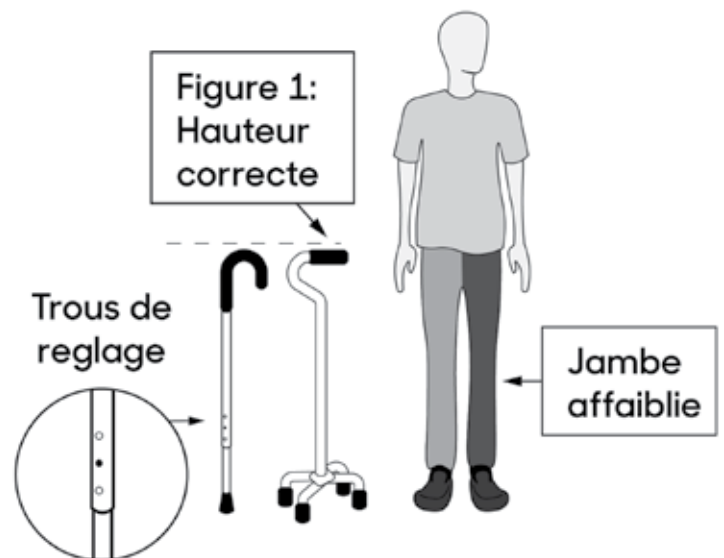
Une canne est une aide à la marche. Elle se compose de deux parties : une longue tige et une poignée.

Comment régler une canne?

- Tenez-vous debout bien droit, en portant des chaussures. Relâchez vos bras le long du corps.
- Le haut de la canne doit être à la hauteur du pli de votre poignet.

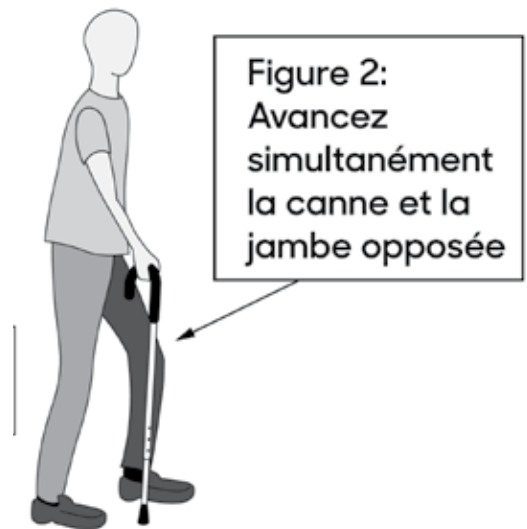
Comment régler la hauteur?

1. Une canne a une série de trous sur toute la tige et un bouton-poussoir. Enfoncez le bouton-poussoir pour allonger (en l'étirant) ou raccourcir (en poussant) la tige de la canne afin d'atteindre la longueur souhaitée.
2. Serrez l'embout près de la base de la canne (si la canne en a un) pour le verrouiller.



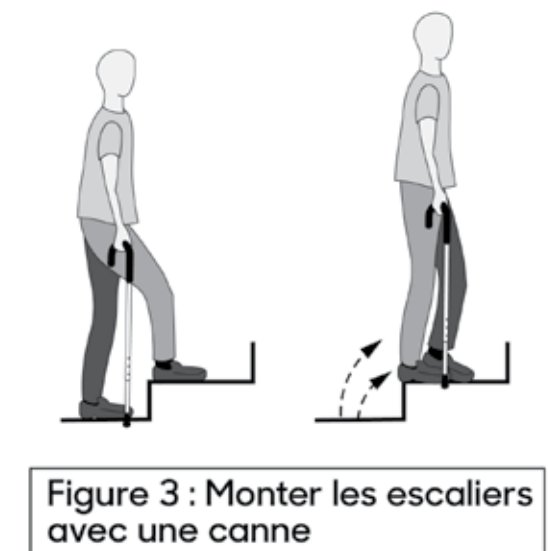
Comment s'en servir sur une surface plane?

1. Tenez la canne du côté opposé à la jambe affaiblie (avec votre main dominante). Mais si votre jambe affaiblie (ou douloureuse) se trouve du côté dominant, tenez la canne plutôt de l'autre main.
2. Gardez vos coudes près du corps.
3. Avancez simultanément la canne et la jambe opposée.
4. Marchez le plus normalement possible. Gardez vos pas égaux. Marchez lentement jusqu'à ce que vous soyez plus à l'aise.



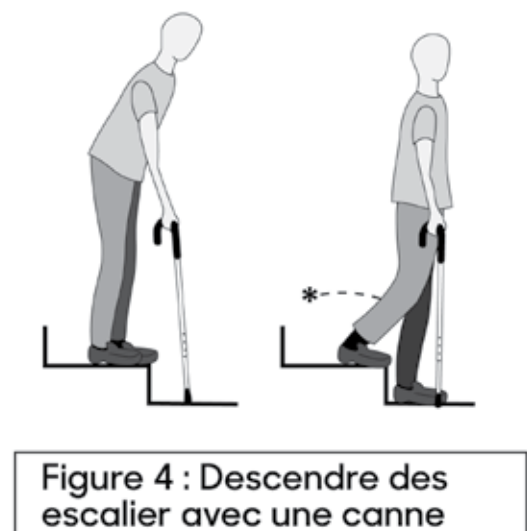
Comment monter des escaliers avec une canne?

1. Tenez-vous près de la marche.
2. Montez la jambe la plus forte. Assurez-vous que votre pied est bien posé sur la première marche.
3. Penchez-vous en avant et amenez votre jambe affaiblie et la canne à côté de votre jambe forte.



Comment descendre des escaliers avec une canne?

1. Tenez-vous debout bien droit. Ne vous penchez pas trop en avant.
2. Mettez la canne sur la marche inférieure, puis descendez avec votre jambe affaiblie.
3. Amenez votre jambe forte à côté de la jambe affaiblie, sur la même marche.



Les aides fonctionnelles

- Les appareils d'aide fonctionnelle sont conçus pour vous garder sain, sauf et actif.
- Portez vos lunettes et vos prothèses auditives.
- Pensez à utiliser une marchette ou une canne, assurez-vous qu'elles soient de la bonne hauteur.
- Portez des chaussures ou des pantoufles qui supportent bien le pied avec des talons bas et une semelle antidérapante.
- Renseignez-vous au sujet d'autres aides fonctionnelles ou gadgets qui peuvent vous faciliter les tâches et assurer votre sécurité comme des crampons à glace, des protecteurs de hanches, etc....
- Utilisez-les!



Si vous tombez...

- Essayez d'atterrir sur les fesses pour prévenir les blessures plus graves.
- Relevez-vous tranquillement. Avant d'essayer de vous lever ou d'accepter l'aide de quelqu'un pour vous relever, assurez-vous que vous n'êtes pas blessé.
- Ne laissez pas la peur de tomber de nouveau vous empêcher d'être actif; l'inactivité augmente encore plus les risques de chute.
- Rapportez toute chute à votre prestataire de soins pour en déterminer la cause et pour en prévenir d'autres.

Plus d'information

Communiquez avec:

- **Santé publique Ottawa**
 - [Prévention des chutes \(Santé publique Ottawa\)](#)
- **Agence de la santé publique du Canada**
 - [Agence de la santé publique du Canada – Vieillesse et aînés](#)
- **Programme gériatrique régional de l'Est de l'Ontario**
 - [PGREO – Arrêter les chutes](#)

Où dois-je aller si j'ai des questions ou si j'ai besoin d'aide ?

Posez toutes vos questions à votre médecin de famille, à votre infirmière ou à un autre membre de l'équipe soignante.

**Avez-vous des commentaires sur ce guide d'accompagnement?
Est-il convivial et respectueux de vos origines, de votre culture
et de votre identité?**

Votre opinion est importante pour nous. Veuillez répondre à un court [sondage](#) ou écrire à l'équipe de l'Enseignement aux patients à patienteducation@toh.ca



**Vous avez besoin des renseignements présentés dans le
guide dans un autre format?**

Demandez à un membre de votre équipe de soins de consulter les ressources de l'équipe de l'Accessibilité dans monHôpital.

No du document : P1223

Auteure : Taryn Mackenzie et Comité de réduction des risques de chute

Service : Programme gériatrique régional de L'Est de L'Ontario

Date de révision : 10/2023

© 2023, The Ottawa Hospital.

Source: © Tous droits réservés. **Vous POUVEZ éviter les chutes!** Agence de la santé publique du Canada, modifié, 2016. Modifié, adapté et reproduit avec la permission du ministre de la Santé, 2023. Disponible sur le site Web suivant : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/vieillesse-aines/publications/publications-grand-public/vous-pouvez-eviter-chutes.html>

