Vous avez 65 ans et plus?
Vous avez déjà chuté ou vous avez peur de chuter?

Il existe différentes ressources sur le territoire du CISSS des Laurentides afin de vous aider à prévenir les risques de chute pour vous ou votre proche.

N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé ou téléphonez aux numéros suivants pour en savoir plus.

Le programme de prévention des chutes PIED vous intéresse ou concerne l'un de vos proches? CONTACTEZ-NOUS :

Antoine-Labelle
819 623-1228 pote 56479

Argenteuil
450 562-3761 poste 72302

Des Sommets
819 324-4000 poste 35213

Lac-des-Deux-Montagnes
450 472-0015 poste 46221

Pays-d'en-Haut
450 227-1571 poste 77560

Saint-Jérôme
450 432-2777, poste 26778

Thérèse-De Blainville
450 433-2777 poste 65500

Votre intervenant

Nom : _____

Tél. : _____

Poste : _____

Guichet d'accès pour les services du soutien à domicile
1 833 217-5362

Adapté pour :
Le Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides
Inspiré du dépliant de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière (2012)

En collaboration avec :
Comité de prévention des chutes, Programme prévention des chutes

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides
Québec

PLUS DE 100 INSTALLATIONS EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

Communications - Juin 2024

LE CISSS DES LAURENTIDES
complice de votre santé

Agir ensemble pour prévenir les chutes

Êtes-vous à risque de chute?



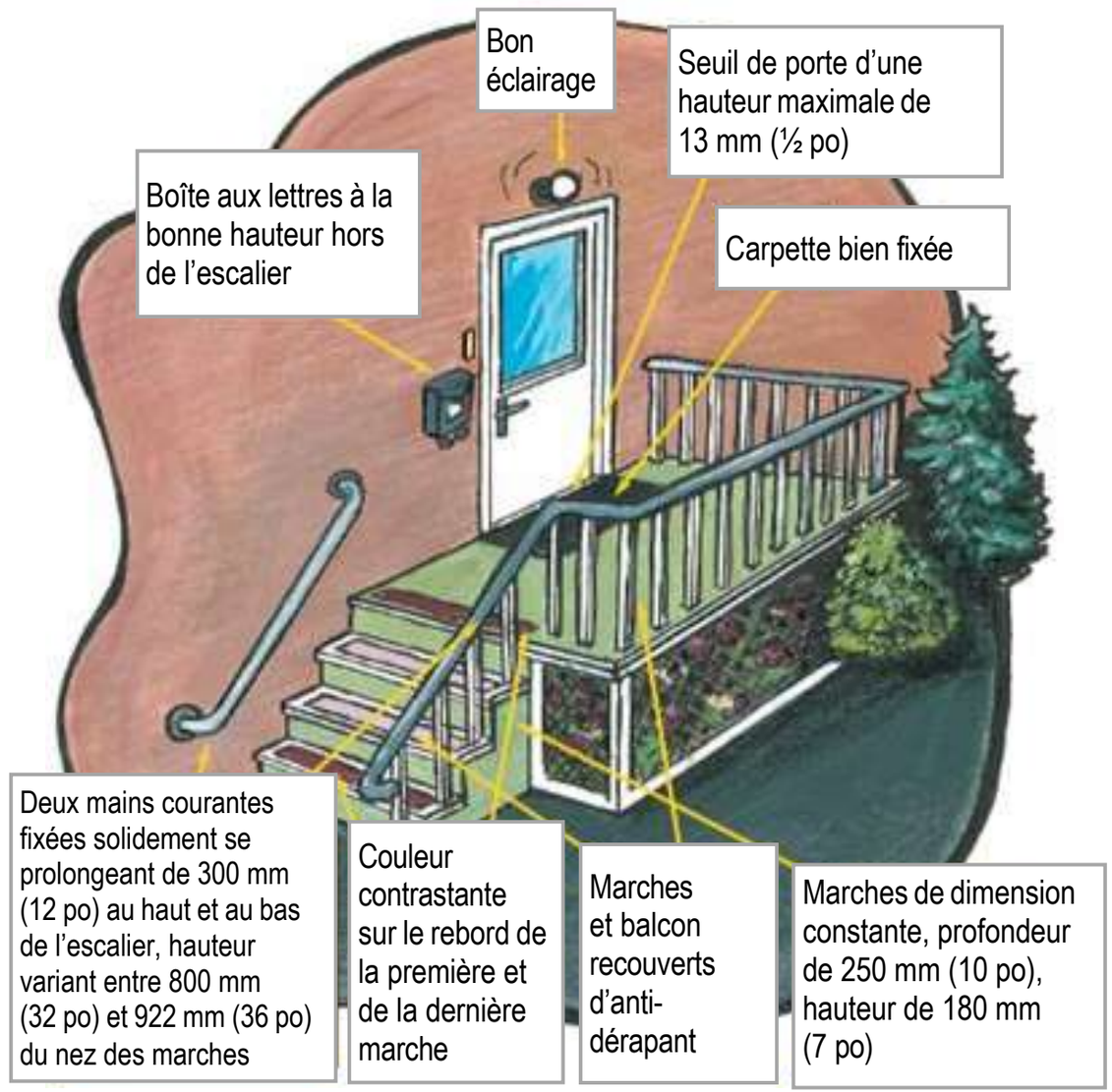
Québec

Êtes-vous une personne à risque de faire une chute?

	QUESTIONS	OUI	NON
1	Dans la dernière année, avez-vous failli tomber ou avez-vous eu peur de tomber?	☐	☐
2	Avez-vous fait une chute au cours des douze derniers mois? Si votre réponse est non, passez à la question 5.	☐	☐
3	Avez-vous subi des blessures ou eu des problèmes de santé à la suite de cette chute?	☐	☐
4	Avez-vous fait cette chute à l'intérieur de votre domicile?	☐	☐
5	Consommez-vous de l'alcool ou des drogues sur une base régulière?	☐	☐
6	Prenez-vous 4 médicaments différents ou plus chaque jour?	☐	☐
7	Avez-vous un des symptômes suivants : étourdissements, vertiges, somnolence, confusion, faiblesse, perte d'équilibre, envie fréquente d'aller aux toilettes? Si vous êtes sujet à un de ces symptômes, encerclez-le.	☐	☐
8	Avez-vous des troubles de la vision?	☐	☐
9	Est-ce que votre dernier examen de la vue remonte à plus d'un an?	☐	☐
10	Avez-vous un diagnostic d'ostéoporose ou de basse pression?	☐	☐
11	Mangez-vous moins de trois repas par jour, ou manquez-vous d'appétit?	☐	☐
12	Avez-vous perdu du poids dans la dernière année?	☐	☐
13	Utilisez-vous les escaliers sans tenir la main courante?	☐	☐
14	Utilisez-vous un objet pour grimper?	☐	☐
15	Est-ce qu'il manque un des accessoires suivants dans votre salle de bains : tapis antidérapant, barre d'appui, douche-téléphone?	☐	☐
16	Avez-vous de la difficulté à vous lever du lit ou de votre fauteuil?	☐	☐
17	Y-a-t-il des pièces où vous n'avez pas accès à un téléphone?	☐	☐
18	Est-ce que l'éclairage est insuffisant dans certaines pièces et entrées de la maison?	☐	☐
19	Est-ce que les endroits passants (escaliers et entrées) de la maison sont encombrés?	☐	☐

LÉGENDE: Si vous cochez oui à une ou plusieurs questions, lisez attentivement les conseils aux pages suivantes et discutez-en avec un professionnel de la santé.

Exemple d'aménagement extérieur sécuritaire



Source : Adapté de Cloutier S. Lefebvre et coll. (1990) *Mieux vivre à domicile sans chute. Guide d'aménagement sécuritaire conçu pour les aînés.* CLSC Drummond, 4e trimestre, p.5.

Vous pouvez prévenir les chutes

en modifiant certaines habitudes de vie et comportements

(nutrition, équilibre/motricité, consommation de médicaments et d'alcool)

- **Se lever lentement** du lit, d'une chaise ou d'un fauteuil afin d'éviter une chute de tension artérielle;
- Porter des **chaussures fermées** à semelles antidérapantes et à talons bas;
- Éviter les vêtements trop longs;
- Éviter de vous déplacer en transportant des objets lourds ou qui cachent la vue;
- Enlever les objets qui nuisent à vos déplacements ou qui encombrent les pièces;
- Alterner les tâches debout et assises;
- Identifier toute tâche qui présente un risque de chute et l'exécuter de manière sécuritaire;
- En dernier recours, utiliser un escabeau solide, et recouvert d'un antidérapant.

Saviez-vous que...?

- **Le risque de chute augmente avec l'âge**;
- Chaque année, **une personne de 65 ans et plus sur trois** vivant à domicile fait une chute;
- Une personne âgée sur dix est victime de **chutes répétées**;
- Quatre chutes sur dix sont causées par une **source de danger** présente **au domicile** (objets, escalier, neige, autres);
- Près d'une chute sur dix occasionne des **blessures graves** (la plus fréquente étant la fracture de la hanche);
- Les chutes représentent la **principale cause de décès non intentionnels** chez les personnes de 65 ans et plus;
- En 2009, 41 % des 1,7 millions de personnes blessées ont mentionné qu'elles furent blessées lors d'une chute;
- En 2008-2009, 53 545 Canadiens âgés, furent admis à l'hôpital à cause d'une chute;
- Les chutes constituent **85 % des blessures graves** dont 40 % de fractures de la hanche.

Et les conséquences?

⇒ UNE CHUTE PEUT ENTRAÎNER...

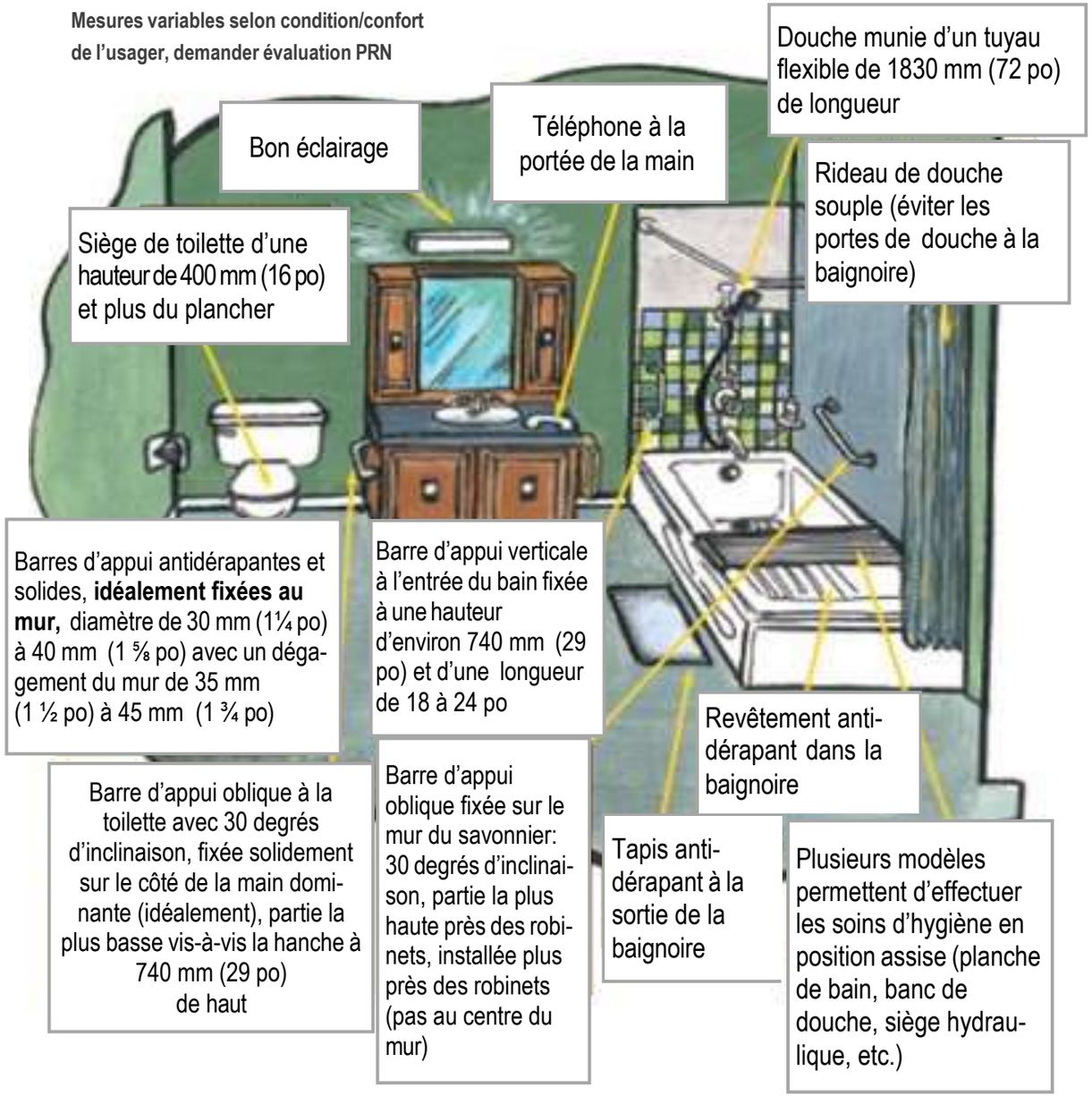
- Des **blessures parfois graves** pouvant causer le décès ainsi que d'autres problèmes de santé (douleur, etc.);
- Une **perte de confiance en soi** (la crainte de tomber à nouveau);
- Une **limitation** dans vos activités et vos déplacements;
- Une **dépendance** envers vos proches et votre entourage.



Lors de vos visites dans l'une de nos installations du CISSS des Laurentides, avisez le personnel si vous avez de la difficulté à vous déplacer, à vous lever ou si vous avez besoin d'une aide à la marche.

Exemple d'aménagement - Intérieur sécuritaire (salle de bains)

Mesures variables selon condition/confort de l'usager, demander évaluation PRN



Source : Adapté de Cloutier S. Lefebvre et coll. (1990) *Mieux vivre à domicile sans chute. Guide d'aménagement sécuritaire conçu pour les aînés.* CLSC Drummond, 4e trimestre p.13

Vous pouvez prévenir les chutes

en modifiant certaines habitudes de vie et comportements

(nutrition, équilibre/motricité, consommation de médicaments et d'alcool)

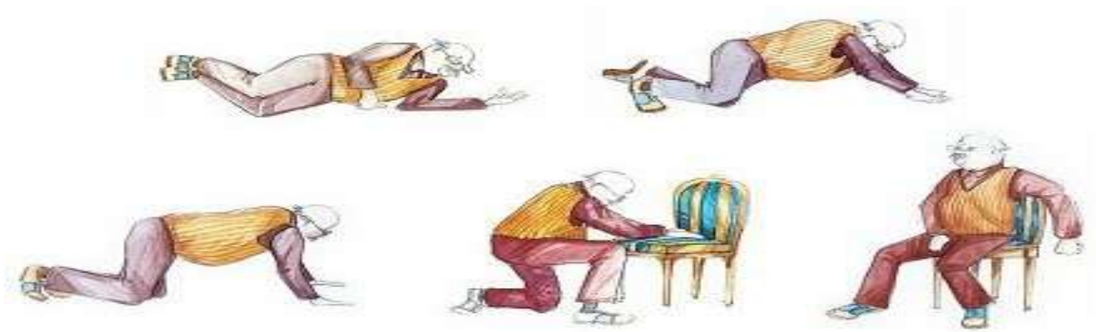
- Avoir un téléphone et une lampe de poche à votre portée;
- Laisser sur le téléphone **une liste des numéros d'urgence**;
- Si vous demeurez seul, demander à une personne de votre entourage de vous appeler ou de vous visiter tous les jours; sinon, prévoir l'installation d'un système de sécurité;
- Faire vérifier votre vue et votre ouïe régulièrement, porter toujours les bonnes lunettes et vos appareils auditifs;
- Prendre ses médicaments tels que prescrits et connaître leurs effets secondaires;
- Éviter de consommer de l'alcool ou le faire avec modération;
- Faire de l'exercice régulièrement, manger sainement et suffisamment (exemple : boire beaucoup d'eau, suivre le Guide alimentaire canadien).



En cas de chute, comment se relever

Si vous aviez la capacité de marcher avant la chute et que vous ne ressentez aucune douleur, voici une façon simple de vous rappeler comment se relever en toute sécurité :

- Plier une jambe pour rouler sur le côté. Se retourner sur le ventre.
- Se mettre à 4 pattes.
- Se hisser en se tenant sur un objet fixe, en s'aidant avec les bras pour se lever graduellement.



(Image : Prévenchute)

Vous pouvez prévenir les chutes!

Cuisine

- Articles les plus utilisés placés à portée de la main (tablettes, crochets sous ou près des armoires;
- Éviter d'utiliser les armoires au-dessus de la cuisinière;
- Bon éclairage des surfaces de travail;
- Si inévitable, avoir à portée de la main un escabeau solide ou un petit banc antidérapant (228 mm ou 9 po) pour monter.

Salon

- Fauteuil ferme, d'une bonne hauteur, peu profond, avec appui-bras;
- Éviter de placer une table dans le milieu du salon.

Chambre à coucher

- Téléphone, lampe et cadran sur la table de chevet ou à portée de la main;
- Lit avec matelas ferme, à la hauteur du genou;
- Dans la garde-robe : tablettes, paniers et tringles (supports) à portée de la main;
- Chaise permettant de s'asseoir pour s'habiller.

Dans chaque pièce

- Tapis ou carpette fixés solidement;
- Seuils de porte enlevés ou aplanis (max. ½ po);
- Bon éclairage le jour et le soir;
- Veilleuse dans les pièces ou corridors les plus utilisés;
- Interrupteur (lumière) à l'entrée de la pièce;
- Prises de courant à portée de la main;
- Fils électriques et de téléphone bien fixés;
- Main courante dans les corridors intérieurs, au besoin.
- Escabeau solide à portée de main;
- Précautions face aux animaux domestiques.

En période hivernale :

- Bien déblayer votre entrée et vos marches extérieures;
- Utiliser des crampons pour vos bottes.



Pour de plus amples renseignements, consultez les publications de l'Agence de santé publique du Canada sur le site internet : http://www.phac-aspc.gc.ca/ dans la section Information pour aînés.