

LA PRÉVENTION DES CHUTES À LA MAISON

RENSEIGNEMENTS POUR LES ADULTES PLUS ÂGÉS,
LES FAMILLES ET LES AIDANTS



LISEZ CETTE BROCHURE POUR VOUS RENSEIGNER :

- Sur les dangers associés aux chutes.
- Sur les moments où vous risquez de tomber.
- Sur ce que vous pouvez faire pour prévenir les chutes à la maison.



Sinai Health System

HEALTHY AGEING AND GERIATRICS

QUELS SONT LES DANGERS ASSOCIÉS AUX CHUTES?

Au Canada, les chutes sont la principale cause de blessures chez les adultes plus âgés, mais la plupart d'entre elles peuvent être évitées. Les blessures causées par les chutes sont également un problème de santé grave, car elles peuvent entraîner des invalidités, des douleurs chroniques, une perte d'autonomie et une réduction de la qualité de vie.

FAITS SUR LES CHUTES



CANADIENS PLUS ÂGÉS TOMBENT CHAQUE ANNÉE.



DE CEUX QUI TOMBENT SONT GRAVEMENT BLESSÉS.



CHUTES TRAITÉES À L'HÔPITAL IMPLIQUAIENT UNE FRACTURE DE LA HANCHE.



DES HOSPITALISATIONS EN RAISON D'UNE CHUTE ONT LIEU APRÈS UNE CHUTE À LA MAISON.

EST-CE QUE JE RISQUE DE TOMBER?

Posez-vous ces questions. Si vous répondez par l'affirmative à au moins une d'entre elles, vous pourriez courir un risque plus élevé de tomber.

- Avez-vous fait une chute au cours des 6 à 12 derniers mois?
- Vous arrive-t-il de vous sentir étourdi(e)?
- Vous arrive-t-il de perdre l'équilibre?
- Avez-vous les muscles faibles ou les articulations raides?
- Avez-vous des problèmes à voir ou à entendre?
- Avez-vous des problèmes de pieds?
- Vous arrive-t-il d'être essoufflé(e)?
- Devez-vous parfois vous précipiter vers les toilettes?
- Éprouvez-vous des difficultés à vous souvenir de choses ou à vous concentrer?
- Marchez-vous sur des surfaces inégales, glissantes ou glacées?
- Prenez-vous 4 médicaments ou plus par jour?
- Buvez-vous de l'alcool?

Discutez avec votre fournisseur de soins de santé de ce que vous pouvez faire pour réduire bon nombre de ces risques.

QUE PUIS-JE FAIRE POUR PRÉVENIR LES CHUTES?

Bon nombre de chutes à la maison peuvent être évitées. En apportant quelques-uns de ces changements, vous pouvez réduire votre risque de tomber :



FAITES RÉGULIÈREMENT DE L'EXERCICE ET DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

L'exercice régulier peut contribuer à la prévention des chutes en rendant vos os et vos muscles plus forts et plus flexibles. L'exercice permet également d'améliorer votre équilibre et votre coordination.



FAITES VÉRIFIER VOS MÉDICAMENTS

Vérifiez vos médicaments avec votre fournisseur de soins de santé ou votre pharmacien, y compris les médicaments en vente libre. Certains médicaments ou certaines combinaisons de médicaments peuvent causer des étourdissements qui peuvent mener à des chutes.



FAITES VÉRIFIER VOTRE VISION ET VOTRE OÛÏE

Subissez régulièrement un examen de la vue, au moins une fois par an. Une mauvaise vision peut faire augmenter votre risque de chutes. Si vous avez des difficultés à entendre, vous devriez également consulter un spécialiste de l'ouïe.



RENDEZ VOTRE DOMICILE PLUS SÉCURITAIRE

50 % de toutes les chutes se produisent à la maison. Rendez votre domicile plus sécuritaire en enlevant les risques de trébuchement, en améliorant l'éclairage et en gardant les articles importants à portée de la main. Une évaluation de la sécurité du domicile effectuée par un ergothérapeute peut vous aider à comprendre comment rendre votre domicile plus sécuritaire.

L'EXERCICE RÉGULIER CONTRIBUE À LA PRÉVENTION DES CHUTES



L'activité physique et l'exercice réguliers sont utiles pour le maintien de la santé physique et mentale pendant le vieillissement et peuvent réduire considérablement le risque de chutes.

Les adultes plus âgés devraient essayer de faire **30 minutes d'exercice par jour**. Il y a un grand nombre d'exercices ou d'activités quotidiennes que vous pouvez incorporer à votre routine pour rester en bonne santé et actif.

RESTEZ PHYSIQUEMENT ACTIF

Vous pouvez incorporer les exercices suivants dans votre routine pour rester actif et en bonne santé :

- Marche
- Jogging léger
- Cours de danse
- Aquaforme
- Exercices avec chaises
- Yoga
- Tai chi
- Exercices d'étirement
- Jardinage
- Sortir son chien
- Prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur

Consultez toujours votre fournisseur de soins de santé avant de commencer un nouveau programme d'exercice afin de vous assurer qu'il s'agit du meilleur type d'exercice pour vous.

OCCUPEZ-VOUS DE VOTRE SANTÉ



Les médicaments ou les combinaisons de différents types de médicaments, les problèmes de vision ou d'autres problèmes de santé sous-jacents peuvent augmenter votre risque de chute. Consultez toujours votre fournisseur de soins de santé si vous ressentez des étourdissements, si vous avez des problèmes d'équilibre ou si vous pensez que vous êtes exposé(e) au risque de tomber.

CONSULTEZ VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ :

- Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vérifier votre tension artérielle, votre vision et la qualité de votre ouïe.
- Vérifiez régulièrement vos médicaments. Suivez toujours les instructions que vous donne votre fournisseur de soins de santé au sujet de la prise de vos médicaments. Discutez toujours de tout médicament en vente libre avec votre fournisseur de soins de santé.
- Faites vérifier votre vision au moins une fois par an. Si vous avez des problèmes de santé comme le glaucome ou des cataractes, cela limitera votre vision. Une mauvaise vue peut faire augmenter votre risque de chutes.
- La perte auditive peut faire augmenter la probabilité que vous fassiez une chute. Si vous pensez avoir des problèmes d'ouïe, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé, qui vous enverra consulter un spécialiste de l'ouïe au besoin.

RENDEZ VOTRE DOMICILE PLUS SÉCURITAIRE



Il existe de nombreuses choses que vous pouvez faire pour rendre votre domicile plus sécuritaire et réduire votre risque de chute :



GARDEZ LES ESPACES DÉGAGÉS

Enlevez les objets qui peuvent vous faire trébucher (comme les livres, les vêtements, les chaussures). Enlevez les petites carpettes, ou fixez-les avec du ruban adhésif pour les empêcher de glisser.



GARDEZ LES ARTICLES IMPORTANTS À PORTÉE DE LA MAIN

Gardez les articles que vous utilisez le plus souvent dans des armoires qui sont faciles à atteindre sans utiliser un escabeau ou une chaise. Si vous utilisez une canne ou une aide à la mobilité, gardez-la près de vous lorsque vous prenez des objets.



GARDEZ LES AIRES QUE VOUS UTILISEZ BIEN ÉCLAIRÉES

Améliorez l'éclairage dans votre résidence pour vous assurer que vous voyez devant vous lorsque vous marchez, particulièrement pendant la nuit. Des veilleuses peuvent être utiles à cette fin.



INSTALLEZ DES MAINS COURANTES ET DES BARRES D'APPUI

Si vous en avez besoin, installez des barres d'appui à côté de la toilette ou de la douche. Assurez-vous toujours qu'il y a des mains courantes sur tous les escaliers de votre domicile.



PORTEZ DES CHAUSSURES À SEMELLE ANTIDÉRAPANTE

Portez des chaussures à semelle antidérapante à l'intérieur et à l'extérieur de la maison. Ne portez pas de pantoufles, parce qu'elles ont moins d'adhérence et pourraient vous faire glisser.



ÉVALUATION DE LA SÉCURITÉ DU DOMICILE

Faites faire une évaluation de la sécurité du domicile par un ergothérapeute si vous avez fait une chute ou si vous risquez d'en faire. Un ergothérapeute peut effectuer une évaluation complète de la sécurité du domicile pour vous recommander des façons de rendre votre domicile plus sécuritaire.

EN CAS D'URGENCE

Ayez toujours un plan en cas de chute. Voici quelques choses que vous pouvez faire si vous tombez :



INSTALLEZ DES TÉLÉPHONES DANS LES PIÈCES QUE VOUS UTILISEZ LE PLUS SOUVENT, OU APPORTEZ UN TÉLÉPHONE SANS FIL OÙ QUE VOUS ALLIEZ.



CONSERVEZ UNE LISTE DES NUMÉROS DE TÉLÉPHONE D'URGENCE SUR OU À CÔTÉ DE VOTRE TÉLÉPHONE.



SONGEZ À UTILISER UN SYSTÈME D'ALERTE MÉDICALE COMME LIFELINE SI VOUS RISQUEZ DE FAIRE UNE CHUTE POUR POUVOIR OBTENIR DE L'AIDE 24 HEURES SUR 24, 7 JOURS SUR 7.

POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS, CONTACTEZ :

Philips Lifeline en association avec Sinai Health System
au 1 800 799-0262

RESSOURCES SUGGÉRÉES

PROGRAMMES DE PROMOTION DE L'EXERCICE PHYSIQUE ET DE PRÉVENTION DES CHUTES

Les adultes plus âgés (65 ans ou plus) peuvent se joindre au plus de 2 000 cours gratuits en Ontario qui les aideront à maintenir leur équilibre et leur force pour prévenir les chutes.



Téléphonez au 211 ou au Réseau local d'intégration des services de santé au 310-2222 (l'indicatif régional n'est pas requis)



<https://www.ontario.ca/fr/page/programmes-de-promotion-de-lexcercice-physique-et-de-prevention-des-chutes>

ÉVALUATION DE LA SÉCURITÉ DU DOMICILE

Faites faire une évaluation de la sécurité du domicile par un ergothérapeute si vous avez fait une chute ou si vous risquez d'en faire.

Pour obtenir des renseignements sur les évaluations de la sécurité du domicile par un ergothérapeute ou pour prendre rendez-vous pour en faire faire une, prenez contact avec :



Le Réseau local d'intégration des services de santé au 310-2222 (l'indicatif régional n'est pas requis)

RESSOURCES PERTINENTES DANS NOTRE SÉRIE

- Vivre plus longtemps, bien vivre – Votre guide pour un vieillissement sain
- Le calcium, la vitamine D et la santé des os
- Comment reconnaître et gérer la perte auditive
- Utilisation sécuritaire de médicaments pour les adultes plus âgés

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES SUR LA SANTÉ DANS NOTRE SÉRIE :

- Conseils généraux en cas de problèmes de mémoire
- Comment reconnaître et gérer le délire
- Gestion de la constipation
- Amélioration de l'incontinence urinaire
- Gestion des problèmes de sommeil
- Les mandataires spéciaux et les procurations
- Mauvais traitements envers les aînés
- Gestion du stress chez les aidants

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES SUPPLÉMENTAIRES DANS NOTRE SÉRIE :

- Popote roulante
- Options en matière de transport dans la communauté
- Services d'évaluation de la conduite
- Comment s'inscrire au service Wheel-Trans
- Financement pour les aides à la mobilité du Programme d'appareils et accessoires fonctionnels

Rendez-vous à www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation pour obtenir des ressources supplémentaires pour les adultes plus âgés, les familles et les aidants.

Ces renseignements ne doivent être utilisés qu'à des fins d'information et ne doivent pas remplacer les conseils médicaux, le diagnostic ou le traitement fournis par un professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils concernant un trouble médical particulier. Une seule copie de ces documents peut être réimprimée pour une utilisation personnelle et non commerciale seulement.

Nous remercions les organismes suivants pour leur soutien de notre initiative de ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé :



La participation de Philips Lifeline à la création de ce projet est limitée à la prestation de fonds pour son impression et sa distribution, par l'entremise d'une subvention éducative sans restrictions.

Le ministère des Affaires des personnes âgées a appuyé cette initiative avec du financement fourni par l'entremise de son Programme de subventions aux projets communautaires pour l'inclusion des personnes âgées.



**The Ben and Hilda Katz
Foundation**

Mon Sheong Foundation et la Ben and Hilda Katz Foundation ont également fourni un soutien financier généreux pour l'impression et la traduction de nos ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé.

Adapté de « Preventing Falls at Home », publié en 2016, avec la permission du Patient and Family Education Program du Réseau universitaire de santé.

Auteur : Falls Risk Reduction Committee, Hôpital Mount Sinai
Date de modification : Novembre 2018