

Que faire en cas de chute?

1. Êtes-vous blessé(e)? Si oui, composez le 9-1-1.
N'essayez pas de vous relever. Suivez le plan pour reprendre votre souffle et attendre de l'aide.
2. Si vous n'êtes pas blessé(e) et que vous vous sentez suffisamment fort(e) pour vous relever, suivez le plan pour vous relever et de marcher.

Plan pour reprendre votre souffle et attendre de l'aide

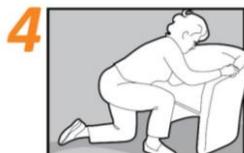
1. Composez le 9-1-1 ou appuyez sur votre bouton de détresse si vous en avez un.
2. Si vous ne pouvez pas composer le 9-1-1, essayez d'attirer l'attention de quelqu'un pour obtenir de l'aide.
3. Si vous perdez la maîtrise de votre vessie, éloignez-vous de l'endroit mouillé si vous en êtes capable.

Plan pour vous relever et de marcher

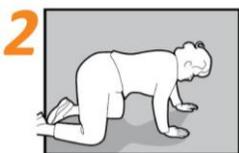
Si vous n'êtes pas blessé(e) :



Couchez-vous sur le côté.



Avancez un genou. Placez le pied de cette jambe sur le plancher.



Approchez-vous d'une chaise ou d'un meuble solide en rampant.



Levez-vous en vous appuyant sur vos bras et vos jambes. Tournez-vous.



À genou, placez vos bras sur le siège de la chaise.



Assoyez-vous. Reprenez votre souffle avant d'essayer de bouger.

Pour obtenir de plus de renseignements afin de prévenir les chutes, parlez à votre prestataire de soins de santé.

Pour accéder à des services de soins à domicile et d'autres ressources, communiquez avec Services de soutien à domicile et en milieu communautaire :
Téléphone : 310-2222
<https://www.healthcareathome.ca/fr/>

Pour parler à une infirmière autorisée :
Téléphone : 8-1-1
TTY : 1 866 797-0007



Prévention des chutes à la maison

Hôpital Cortellucci Vaughan
3200 Major Mackenzie Drive West
Vaughan (Ontario) L6A 4Z3
Tél. : 905 417-2000
mackenziehealth.ca

Hôpital Mackenzie Richmond Hill
10 Trench Street
Richmond Hill (Ontario) L4C 4Z3
Tél. : 905 883-1212 Téléc. :
905 883-0772
mackenziehealth.ca



Créez un environnement sécuritaire dans votre maison

Gardez un téléphone à portée de main en tout temps en cas d'urgence.

Un prestataire de soins de santé qualifié peut évaluer votre maison afin d'y cerner les risques.

Plancher

- Assurez-vous que les passages sont libres de tout objet mobile et cordon d'alimentation.
- Veillez à ce que les planchers soient propres et secs.
- Fixez les tapis au sol à l'aide d'un ruban à tapis double face et évitez de laisser des cordons sous les tapis.

Salon

- Assurez-vous de déplacer les repose-pieds et les poufs afin qu'ils ne risquent pas de causer des chutes lorsque vous ne vous en servez pas. Fermez entièrement les appuis-pieds des fauteuils inclinables avant de vous lever.
- Choisissez des chaises robustes munies d'un bon appui dorsal. Évitez les chaises pivotantes, berçantes ou roulantes.

Éclairage

- Assurez-vous que votre domicile est bien éclairé.
- Allumez toujours les lumières avant d'entrer dans une pièce ou de monter ou descendre l'escalier.
- Utilisez des lampes veilleuses là où elles sont nécessaires.

Chambre à coucher

- Assurez-vous que les lits sont stables et qu'ils se trouvent à une hauteur permettant de vous coucher et de vous lever facilement.
- Insérez les couvertures et le couvre-lit sous le matelas aux quatre coins du lit.
- Utilisez une chaise robuste munie d'accoudoirs pour vous vêtir.



Salle de bains

- Faites installer des barres d'appui par un professionnel (n'utilisez pas de ventouses).
- Placez un tapis antidérapant devant l'évier et le bain.
- Utilisez une chaise de douche ou un siège de bain si vous avez de la difficulté à vous tenir debout.
- Utilisez un siège de toilette surélevé, si vous en avez besoin.



Cuisine

- Dans votre cuisine, rangez les articles dans des endroits faciles d'accès. Entreposez les objets lourds sur les tablettes inférieures.
- Placez un tapis antidérapant devant l'évier.



Escaliers

- Installez des rampes des deux côtés de l'escalier.
- Ne transportez pas d'objets lorsque vous montez l'escalier.
- Placez des bandes antidérapantes sur vos marches.
- Évitez les tapis à motifs qui peuvent rendre les marches difficiles à voir.



Chaussures d'intérieur et d'extérieur



Portez des chaussures bien ajustées, à talon fermé et à semelles de caoutchouc, qui procurent un bon soutien et une bonne adhérence.

Prévention des chutes à l'extérieur de votre domicile

- Si votre prestataire de soins de santé vous le recommande, utilisez une canne ou un déambulateur (une marchette) en dehors de votre foyer.
- Évitez de sortir si la chaussée est glissante ou glacée.
- Utilisez une lampe de poche pour éclairer votre chemin lorsque vous vous trouvez dans des endroits sombres, comme un restaurant ou un théâtre.
- Méfiez-vous des risques potentiels, comme des débris, des irrégularités de la chaussée, des fissures du trottoir, des racines d'arbre, des tapis de plancher et des seuils de porte.
- Soyez prudent(e) lorsque vous empruntez des escaliers extérieurs, car la hauteur des marches peut différer de celle de vos escaliers à la maison.
- Appelez les magasins ou les restaurants avant de vous y rendre pour vous renseigner sur l'accessibilité (portes automatiques, salles de bains et rampes).