

Prévention des chutes : petite liste de contrôle

Demandez à un membre de votre famille ou à un ami de vous aider à examiner la présente liste pour voir tous les moyens à votre disposition pour que votre maison soit plus sûre et pour aider à prévenir les chutes.

Parlez à un physiothérapeute pour voir si une aide à la mobilité, comme une canne ou une marchette, pourrait vous convenir. Si vous avez une canne ou une marchette, demandez à votre physiothérapeute de passer en revue les caractéristiques de sécurité avec vous et de régler l'aide à la bonne hauteur.

À la maison

- Assurez-vous que toutes les parties de votre maison sont bien éclairées.
- Installez près de votre lit une lampe ou un commutateur que vous pouvez atteindre facilement sans avoir à vous lever. Une lampe qui s'allume au toucher est une très bonne idée.
- Branchez des veilleuses dans les corridors, la chambre à coucher et la salle de bain.
- Assurez-vous que rien n'encombre le chemin qui mène vers vos pièces, ce qui est très important si vous utilisez une aide à la mobilité.
- Enlevez les petits tapis qui ne sont pas fixés au plancher.
- Assurez-vous que les fils électriques et de téléphone sont bien rangés, loin des espaces où vous marchez.

Escaliers

- Installez des mains courantes des deux côtés des escaliers. Assurez-vous qu'elles sont aussi longues que l'escalier.
- Veillez à ce que les escaliers ne soient jamais encombrés.
- Si vous avez des escaliers, assurez-vous qu'il y a un interrupteur d'éclairage en haut et en bas des escaliers. Les portes en haut des escaliers ne devraient pas s'ouvrir vers l'escalier.
- Demandez à un membre de votre famille de réparer les marches et les mains courantes qui sont inégales ou qui ne sont pas fixées solidement, ou embauchez quelqu'un pour le faire.

- Assurez-vous que le tapis est bien fixé aux marches ou installez des couvre-marches antidérapants en caoutchouc s'il n'y a pas de tapis.
- Demandez à un membre de votre famille de peindre vos marches extérieures avec un mélange de sable et de peinture pour qu'elles soient moins glissantes, ou embauchez quelqu'un pour le faire.
- Demandez à quelqu'un de veiller à ce qu'il n'y ait pas de neige, de glace, de journaux et de feuilles sur votre trottoir et sur les marches de votre perron, ou embauchez quelqu'un pour le faire.
- Ayez toujours une lumière allumée pour éclairer vos entrées extérieures et vos marches.

Cuisine

- Gardez les choses que vous utilisez souvent à portée de la main, par exemple sur des tablettes plus basses ou sur le comptoir. Servez-vous d'une pince à long manche pour atteindre des objets légers rangés dans des endroits élevés. Ne grimpez pas pour aller chercher des choses.
- Planifiez vos repas. Pensez à utiliser un programme de livraison des repas ou achetez des repas faciles à préparer.
- Si vous utilisez une marchette, un plateau pour marchette vous permettra de transporter des choses dans la cuisine plus facilement et de manière plus sûre.

Salle de bain

- Parlez à votre ergothérapeute au sujet de l'équipement de sécurité dans la salle de bains (p. ex. les barres d'appui, les sièges de toilette surélevés, les bancs ou les chaises pour le bain).
- Ayez un tapis antidérapant en caoutchouc dans le bain ou faites installer des bandes adhésives antidérapantes dans le bain.
- Si vous avez de la difficulté à entrer dans votre bain ou à en sortir, essayez le bain à l'éponge plus souvent ou demandez de l'aide.

Vêtements

- Portez des chaussures à talon bas et à semelle antidérapante, ou des pantoufles qui vous font bien. Ne marchez pas en chaussettes, car elles peuvent être plus glissantes que des chaussures ou des pantoufles munies d'une bonne semelle.
- Portez des vêtements qui ne nuisent pas à votre marche ou à vos mouvements. Des robes ou des pantalons qui sont trop longs peuvent vous nuire.

Conseils pour prévenir les chutes

- Utilisez les accessoires fonctionnels et l'équipement de sécurité comme le recommande votre ergothérapeute
- Passez des tests de la vue et de l'ouïe régulièrement.
- Passez en revue régulièrement vos médicaments avec votre fournisseur de soins ou votre pharmacien.
- Faites de l'exercice régulièrement pour accroître votre force musculaire, votre équilibre et votre coordination.
- Suivez un régime alimentaire bien équilibré et surveillez la quantité d'alcool que vous consommez.
- Levez-vous lentement après avoir été étendu ou assis. Prenez votre temps pour vous assurer de ne pas être étourdi avant de vous lever.
- Ne transportez pas de grosses choses ou des choses difficiles à porter et qui pourraient vous faire perdre votre équilibre.
- Ayez votre téléphone ou votre téléphone cellulaire à portée de la main. Un téléphone sans fil sur votre table de nuit est une bonne idée.
- Conservez les numéros d'urgence en gros caractères près de chaque téléphone.
- Pensez à porter un bouton d'appel d'urgence.

Pour plus d'information sur la prévention des chutes, parlez à votre ergothérapeute ou à votre physiothérapeute.

This is the French translation of WB85-1649, Fall Prevention Checklist, created September 2016

Vous avez besoin d'autre information?

Trouvez cette brochure et toutes nos autres ressources à l'intention des patients ici :

<http://library.nshealth.ca/PatientGuides>

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources. Pour plus d'information, consultez le <http://library.novascotia.ca/fr>.

La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum.

Prière de ne pas utiliser de produits parfumés. Merci.

Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

www.nshealth.ca (en anglais seulement)

Préparé par : le Programme provincial de prévention des chutes de la RSNE ©

Conception : Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse,

équipe d'éducation des patients du secteur du centre

Impression : Centre d'impression de l'Université Dalhousie

Les renseignements présentés dans cette brochure sont fournis à titre d'information et d'éducation seulement. L'information ne remplace pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un fournisseur de soins de santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.