

# Prévention des chutes pendant votre hospitalisation

Votre santé et votre sécurité sont importantes pour nous. Ensemble nous pouvons réduire votre risque de chutes pendant que vous êtes à l'hôpital.

**Vous pouvez présenter un risque de chutes pour les raisons suivantes :**

- Vous êtes malade ou vous avez subi une opération.
- Vos chaussures ne sont pas bien ajustées.
- Vous ressentez souvent un besoin urgent d'aller à la toilette et vous vous déplacez trop vite.
- Vous êtes confus·e.
- Vous prenez des médicaments qui peuvent vous endormir ou réduire la tension artérielle.
- Vous êtes dans un environnement qui ne vous est pas familier.

## Sécurité liée au lit d'hôpital

### • Hauteur du lit :

- › Votre lit devrait être à la hauteur des genoux quand vous vous levez, sauf si votre prestataire de soins de santé vous fournit d'autres instructions.
- › Le personnel peut vous aider à ajuster le lit.

### • Sonnette d'appel : Assurez-vous de pouvoir l'atteindre en tout temps.

### • Côtés de lit :

- › **Ne grimpez jamais par-dessus les côtés de lit.**
- › Utilisez votre sonnette d'appel pour demander de l'aide si les côtés de lit sont montés.

### • Protecteurs de hanche :

- › Les chutes sont la cause la plus fréquente de fracture de la hanche chez les personnes âgées.
- › Selon le risque que vous présentez, des protecteurs de hanche pourraient aider à prévenir une fracture de la hanche. Demandez au personnel où vous acheter des protecteurs de hanche.

## Au moment de vous lever

- Prenez votre temps lorsque vous vous levez.
- Asseyez-vous sur le lit pendant une minute, puis levez-vous lentement.
- Vous pourriez ressentir un étourdissement si vous vous levez trop vite ou si vous étiez au lit depuis trop longtemps.

- En cas d'étourdissement :
  - › Rassoyez-vous et reposez-vous un peu.
  - › Essayez de vous lever à nouveau lorsque vous vous en sentirez capable. Allez-y doucement.
- Trouvez votre équilibre avant de commencer à marcher.
- **N'utilisez pas** le mobilier pour vous soutenir. Comme certains meubles d'hôpital sont sur roulettes, **il n'est pas sécuritaire de s'y appuyer.**

### Au moment d'aller à la toilette

- Utilisez votre sonnette d'appel pour demander de l'aide pour vous lever et aller à la toilette si nécessaire, surtout la nuit. Vous ne dérangez pas le personnel lorsque vous demandez de l'aide. Nous sommes là pour vous aider.
  - › Faites preuve de patience et attendez que le personnel vienne vous aider.
- Utilisez toujours les barres d'appui près de la toilette et du lavabo.

### Rappels en matière de sécurité

- Demandez au personnel de placer vos biens personnels pour qu'ils soient faciles d'accès.
- Portez vos lunettes et vos appareils auditifs, au besoin. Assurez-vous qu'ils fonctionnent bien.
- S'il fait sombre dans votre chambre, demandez au personnel d'allumer les lumières au-dessus de votre lit ou dans votre chambre.
- Signalez au personnel tout déversement sur le plancher ou tout obstacle qui est sur votre chemin.
- Portez des chaussures bien ajustées. Les chaussures à talons plats et fermés avec des semelles en caoutchouc et des lacets sont ce qu'il y a de mieux (pas de chaussures à enfiler et à talons découverts). **Ne portez pas** de pantoufles à moins qu'elles soient bien ajustées et que leurs semelles soient antidérapantes. Demandez des chaussettes adhérentes si vos chaussures ne conviennent pas. **Ne mettez pas** de chaussettes adhérentes dans vos chaussures).
- Assurez-vous toujours d'actionner les freins de votre fauteuil roulant avant de vous asseoir ou de vous lever.
- Si vous avez une aide pour la marche (comme une canne ou un déambulateur), utilisez-la **en tout temps**. Demandez de l'aide si elle n'est pas à votre portée.

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

*Préparation : Programme de prévention des chutes provincial  
Conception et gestion : Services de la bibliothèque*