

Prévention des chutes et des blessures aux soins de courte durée

Un guide pour prévenir les
chutes et les
blessures connexes durant
votre séjour à l'hôpital

Le dépliant suggère des moyens de
travailler ensemble pour réduire les
risques de chute pendant que vous
êtes à l'hôpital.

Pourquoi est-ce que je risque de tomber?

- › Une maladie ou une opération récente
- › Des pantoufles ou des chaussures qui ne font pas bien
- › Un besoin urgent d'aller à la toilette
- › La confusion
- › Le fait de prendre des médicaments qui peuvent causer des étourdissements ou réduire la tension artérielle
- › Un environnement qui ne vous est pas familier

Votre santé et votre sécurité nous tiennent à cœur. Nous sommes résolu à réduire le risque de chutes et de blessures connexes.

Pensons sécurité et lit d'hôpital

Hauteur du lit : le lit devrait être à la hauteur des genoux quand vous vous levez, à moins d'avis contraire de la part de votre fournisseur de soins de santé. Les employés peuvent ajuster le lit pour vous.

Sonnette d'appel : soyez certain de pouvoir l'atteindre.

Barrières : ne grimpez **JAMAIS** par-dessus les barrières. Demandez de l'aide si les barrières sont en place.

Protection des hanches

- Les chutes sont la cause la plus fréquente de fracture de la hanche chez les adultes âgés et frêles.
- Des protecteurs de hanche pourraient aider à prévenir une fracture de la hanche, tout dépendant de vos facteurs de risque. Demandez à notre personnel de vous indiquer où trouver des protecteurs de hanche.

À quoi puis-je penser dans mon milieu?

- › **Demandez l'aide du personnel** si vous avez besoin d'aide pour vous lever de manière sûre.
- › **Salle de toilettes** : les chutes se produisent souvent lorsque les patients se lèvent pour aller aux toilettes. Demandez de l'aide si vous en avez besoin. Utilisez les barres de soutien près de la toilette et du lavabo.
- › **Mobilier de la chambre** : ne vous appuyez pas sur le mobilier. Il pourrait être sur des roulettes.
- › **Plancher** : signalez au personnel tout déversement ou tout obstacle sur le plancher.
- › **Fauteuil roulant** : n'oubliez pas d'actionner les freins avant de vous asseoir ou de vous lever.
- › **Biens personnels** : demandez que vos biens personnels soient faciles d'accès.
- › **Vue et ouïe** : portez vos lunettes et vos appareils auditifs. Assurez-vous qu'ils fonctionnent bien.
- › **Chaussures** : portez des chaussures qui vous font bien. Les chaussures à talon plat et fermé, avec des semelles en caoutchouc et des lacets, sont ce qu'il y a de mieux. **NE PORTEZ PAS de pantoufles à moins qu'elles soient de la bonne taille et que leur semelle soit antidérapante.**

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider.

Conseils

- Vous n'êtes pas un fardeau! Demandez l'aide du personnel infirmier, surtout la nuit, en utilisant votre sonnette d'appel. Soyez patients et attendez qu'on vienne vous aider.
- S'il fait sombre dans votre chambre, demandez qu'on allume les lumières au-dessus de votre lit ou dans votre chambre.
- Restez assis sur le lit pendant une minute avant de vous lever. Vous pourriez être étourdi si vous vous levez rapidement ou après avoir été au lit pendant une longue période.
- Portez des chaussures qui vous font bien.
- Si vous avez une aide pour la marche, comme une cane ou une marchette, utilisez-la toujours. Demandez de l'aide si votre aide pour la marche n'est pas à votre portée.
- Assurez-vous d'être bien solide sur vos pieds avant de commencer à marcher.

This is the French translation of WT85-1643, Fall and Injury Prevention in Acute Care, created August 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>.

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

FF85-1656 Créé en août 2016

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.