



Guide à l'intention des
patients et des familles
2021

Prévention des chutes : liste de contrôle

Prévention des chutes : liste de contrôle

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

Parlez à un ergothérapeute pour voir si une aide à la mobilité, comme une canne ou un déambulateur (une marchette), pourrait vous convenir. Si vous utilisez une canne ou une marchette, demandez à votre ergothérapeute de passer en revue les caractéristiques de sécurité avec vous et de régler l'aide à la marche 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 canne ou une marchette.
- 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.
- Embauchez quelqu'un pour réparer les marches et les mains courantes qui sont inégales ou qui ne sont pas fixées solidement, ou demandez à un membre de votre famille de le faire.
- Veillez à ce que les escaliers ne soient jamais encombrés.
- 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 ouvrir vers l'escalier.
- Le tapis doit être bien fixé aux marches. Installez des couvre-marches antidérapantes en caoutchouc s'il n'y a pas de tapis.

À l'extérieur

- Embauche quelqu'un pour peindre vos marches extérieures avec un mélange de sable et de peinture pour qu'elles soient moins glissantes, ou demandez à un membre de votre famille de 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 extérieures, ou embauchez quelqu'un pour le faire.
- Gardez toujours une lumière allumée pour éclairer vos entrées extérieures et vos marches.

Cuisine

- Gardez les choses que vous utilisez le plus souvent à portée de la main, sur des tablettes plus basses ou sur le comptoir.
- Servez-vous d'une pince à long manche pour atteindre des objets légers rangés plus haut que ce que vous pouvez atteindre.
- Ne grimpez pas pour aller chercher des choses.**
- Planifiez vos repas. Pensez à utiliser un programme de livraison des repas (comme le service de popote roulante) 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 (comme 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, demandez de l'aide. Faites votre toilette à l'éponge si personne ne peut vous aider.

Vêtements

- Portez des chaussures à talon bas, à talons fermés et à semelle antidérapante, ou des pantoufles bien ajustées qui ont de bonnes semelles. **Ne marchez pas en chaussettes, car elles peuvent être glissantes.**
- Portez des vêtements qui ne resteront pas coincés dans les meubles.
- Il peut être difficile de marcher et de bouger avec des robes ou des pantalons qui sont trop longs.

Conseils pour prévenir les chutes

- Utilisez les accessoires fonctionnels et l'équipement de sécurité, comme recommandé par votre ergothérapeute.
- Passez des tests de la vue et de l'ouïe régulièrement.
- Passez en revue régulièrement tous vos médicaments avec votre fournisseur de soins ou votre pharmacien.
- Faites régulièrement de l'activité physique pour accroître votre force musculaire, votre équilibre et votre coordination.
- Prenez des repas bien équilibrés et limitez votre consommation d'alcool et sa fréquence.
- Levez-vous lentement après avoir été étendu ou assis. Attendez avant de vous lever si vous vous sentez étourdi.
- **Ne transportez pas d'objets gros, lourds ou difficiles à porter qui pourraient vous faire perdre l'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.
- Envisagez d'utiliser un système d'alerte médicale.

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

Vous avez besoin d'autre informations sur des questions de santé?

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <https://library.nshealth.ca/PatientEducation> (en anglais seulement).

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et d'autres ressources.

Pour plus d'information, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>.

Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1.

Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1 ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

Santé Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum.

Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.

www.nshealth.ca

Document préparé par : Programme provincial de prévention des chutes

Conception : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.