



## Ressources pour la prévention des chutes chez les personnes âgées

Comment éviter  
les blessures  
graves ou  
mortelles  
causées par  
les chutes

# Notre guide de prévention des chutes vous offre des conseils et des ressources sur la façon de prévenir les chutes.

Au Canada, toutes les 12 secondes un aîné fait une chute. Parmi ces victimes de chutes, 67 % souffrent de blessures potentiellement mortelles si elles ne sont pas secourues dans un délai de 72 heures.

La meilleure défense contre les blessures causées aux aînés suivant une chute accidentelle consiste, en premier lieu, à prévenir les chutes.

## 7 maladies chroniques qui accroissent le risque de chute



### 1. Arthrite

Une diminution de la force musculaire et de l'équilibre accroît le risque de chute.



### 2. Obésité

Un manque d'exercice peut affaiblir les jambes, ce qui accroît le risque de chute.



### 3. Limitations fonctionnelles

Elles altèrent la mobilité et constituent un indicateur mesurable de chutes répétées.



### 4. Peur de tomber

Elle se solde souvent par un taux d'activité réduit qui, à son tour, accroît le risque de chute.



### 5. Médicaments multiples

De nombreux facteurs sont associés à un risque de chute accru et aux blessures afférentes, mais aucun n'est aussi évitable ou réversible que l'usage de médicaments.



### 6. Hypertension

Des épisodes d'étourdissement et de vertige nuisent à l'équilibre, à la coordination et à la vision.



### 7. Diabète

Les complications courantes, comme la neuropathie périphérique, la rétinopathie et la néphropathie, agissent de façon indépendante et interdépendante pour accroître le risque de chute.

C'est bien d'être proactif et de prendre soin de vous, mais parfois des choses sont hors de votre contrôle. Certains problèmes médicaux peuvent accentuer grandement le risque de chute. Si vous avez plus de 65 ans et si vous souffrez d'un de ces troubles de santé, alors votre risque de chute est beaucoup plus élevé.

Environ 80 % des aînés souffrent d'au moins une maladie chronique, et le tiers est limité dans ses

activités en raison de ces problèmes. Il existe une corrélation directe entre plusieurs de ces maladies chroniques affectant les aînés et un risque accru de chute. En fait, les chutes sont la principale cause de blessure chez les adultes plus âgés avec un taux de 20 à 30 % d'aînés subissant une ou plusieurs chutes chaque année.

# Liste de vérification pour la prévention des chutes

Les chutes peuvent survenir n'importe où et à tout moment. Nous pouvons aider à réduire les faux pas et les chutes et ainsi minimiser le risque de blessures liées à celles-ci.

## Comment prévenir les chutes à la maison?

Voici 5 conseils pour prévenir les chutes à la maison

- ✓ Éliminez tout désordre dans votre maison.
- ✓ Rangez les cordons électriques et téléphoniques hors des passages.
- ✓ Enlevez ou remplacez les petits tapis et les tapis chemin qui tendent à glisser, ou fixez-y un endos antidérapant.
- ✓ Assurez-vous que les tapis sont bien fixés aux marches d'escalier.
- ✓ Ne grimpez pas sur une chaise pour atteindre des objets. Rangez les objets courants dans un endroit d'accès facile.

## À l'extérieur de votre maison

- ✓ Peignez le bord des marches extérieures et de toutes les marches particulièrement étroites ou celles qui sont plus hautes ou plus basses que les autres.
- ✓ Pour une meilleure adhérence, peignez les marches extérieures avec un mélange de sable et de peinture. Gardez les allées extérieures propres et bien éclairées.
- ✓ Enlevez la neige et la glace dans les entrées et sur les trottoirs.

## Un éclairage adéquat

- ✓ Assurez-vous d'avoir facilement accès à une lampe ou un interrupteur sans devoir vous lever du lit.
- ✓ Utilisez des veilleuses dans la chambre, la salle de bains et les couloirs.
- ✓ Gardez une lampe de poche à portée de la main.

- ✓ Assurez-vous d'avoir des interrupteurs d'éclairage à chaque extrémité de l'escalier et des couloirs. Installez une rampe de chaque côté de l'escalier.
- ✓ Allumez les lumières lorsque vous entrez dans la maison le soir.

## Conseils pour la salle de bains

- ✓ Ajoutez des barres d'appui dans la douche, la baignoire et près de la toilette.
- ✓ Utilisez des bandes adhésives antidérapantes ou un tapis antidérapant dans la douche ou la baignoire.
- ✓ Dans la douche, songez à vous asseoir sur un petit banc ou un tabouret.
- ✓ Pensez à utiliser un siège de toilette surélevé.

## Soyez prudent lorsque vous marchez

- ✓ Utilisez des appareils d'aide, une canne par exemple, comme recommandé par votre professionnel de la santé.
- ✓ Portez des chaussures antidérapantes à talons bas ou des pantoufles bien ajustées.

## Ne pas oublier...

- ✓ Passez en revue vos médicaments avec votre médecin ou pharmacien. Certains médicaments, y compris ceux en vente libre, peuvent provoquer de la somnolence, des étourdissements et des déséquilibres.
- ✓ Des problèmes liés à l'oreille interne peuvent nuire à votre équilibre.
- ✓ Des problèmes de vision nuisent à la détection des dangers potentiels.
- ✓ Faites de l'exercice régulièrement afin d'améliorer la flexibilité et la force musculaires ainsi que l'équilibre.
- ✓ Discutez de programmes d'exercices qui vous conviennent.
- ✓ Si vous vous sentez étourdi, assoyez-vous ou restez assis jusqu'à ce que le malaise disparaisse et levez-vous lentement.

## 8 conseils sur le mode de vie pour la prévention des chutes :

En plus de suivre la liste de vérification, vous disposez de plusieurs trucs pour prévenir les chutes dangereuses. Si vous êtes déterminé à prévenir les chutes, voici certaines questions auxquelles vous devriez répondre. Chaque réponse positive décroît votre risque d'être victime d'une chute.



### 1. Est-ce que je fais de l'exercice régulièrement?

L'activité physique, pratiquée de façon régulière et modérée, accroît la force musculaire et l'équilibre. Un professionnel peut vous recommander un programme adapté.



### 2. Mon régime alimentaire est-il équilibré et judicieux?

Une bonne alimentation fournit de l'énergie. N'oubliez pas de prendre du calcium et de la vitamine D pour renforcer les os, si votre médecin l'approuve.



### 3. Ai-je évalué la sécurité de mon domicile?

Éliminez les sources de danger (éclairage insuffisant, carpettes, désordre, etc.). Ajoutez des accessoires de sécurité (comme des barres d'appui, des tapis antidérapants et des veilleuses).



### 4. Est-ce que je prends des précautions supplémentaires?

Prenez votre temps et anticipez la suite des événements, surtout dans des endroits nouveaux ou peu familiers. Lorsque vous vous levez, attendez quelques secondes avant de marcher.



### 5. Mes chaussures sont-elles adéquates?

Choisissez des chaussures robustes à talon plat et munies de semelles en caoutchouc antidérapantes. Vérifiez qu'elles sont bien ajustées.



### 6. Mon professionnel de la santé a-t-il passé mes médicaments en revue?

Mentionnez-lui tous les médicaments que vous prenez, qu'ils soient délivrés sur ordonnance ou en vente libre, afin de lui permettre d'évaluer correctement les avantages et les risques liés à chacun d'eux.



### 7. Ai-je discuté de mes craintes avec mon professionnel de la santé?

Avisez votre médecin si vous avez fait une chute ou si vous avez des étourdissements ou des problèmes d'équilibre. Il peut vous recommander des ateliers d'équilibre ou des séances de physiothérapie ou d'ergothérapie pour vous aider à marcher de façon plus sûre.



### 8. Ai-je recours à un service d'alerte médicale?

Le fait de savoir que vous obtenez une aide rapide sur simple pression d'un bouton vous rassure et vous permet de demeurer le plus actif possible. Pour une plus grande tranquillité d'esprit, pensez à utiliser un service d'alerte médicale fiable.

# Que faire pour se relever après une chute

La chute initiale peut faire des ravages, mais que peut-il se passer après une chute si vous ne parvenez pas à vous lever? La moitié des aînés sont incapables de se relever sans aide. Se sentir impuissant en ne pouvant pas se relever d'une chute peut être extrêmement préjudiciable pour votre santé à long terme. Se lever ou obtenir de l'aide le plus rapidement possible aidera à éviter

d'autres blessures.

Qu'il s'agisse ou non de votre première chute, vous pouvez prendre certaines mesures qui contribueront à améliorer la situation. Nous espérons qu'en suivant ces trois étapes vous pourrez, en cas de chute, reprendre une position appropriée.

## 1. Préparez-vous

La première chose à faire après être tombé consiste à vous préparer à vous relever.



En vous relevant rapidement ou de la mauvaise manière, vous pourriez aggraver une blessure. Si vous êtes blessé, appelez à l'aide en utilisant un service d'alerte médicale ou un téléphone.



Repérez un meuble solide ou le bas de l'escalier. N'essayez pas de vous remettre debout.



Tournez-vous sur le côté en regardant d'abord dans la direction où vous voulez vous tourner, puis pivotez les épaules, le bras, les hanches et, enfin, la jambe.

## 2. Soulevez-vous

Après les préparatifs nécessaires, essayer de vous soulever en vue d'atteindre une position assise.



Avec vos bras, soulevez votre torse. Relevez la tête et arrêtez-vous un instant pour retrouver votre stabilité.



Soulevez-vous lentement sur vos mains et vos genoux, puis rampez jusqu'à une chaise solide.



Placez les mains sur le siège et glissez un pied vers l'avant afin qu'il soit à plat sur le sol.

### 3. Assoyez-vous

Après les préparatifs nécessaires, essayer de vous soulever en vue d'atteindre une position assise.



Avec vos bras, soulevez votre torse. Relevez la tête et arrêtez-vous un instant pour retrouver votre stabilité.



Soulevez-vous lentement sur vos mains et vos genoux, puis rampez jusqu'à une chaise solide.



Placez les mains sur le siège et glissez un pied vers l'avant afin qu'il soit à plat sur le sol.

### Lifeline : obtenez de l'aide lorsque vous en avez le plus besoin

Vous recherchez le moyen le plus efficace d'obtenir de l'aide en cas de chute ou d'une urgence?

Obtenez un accès rapide et facile pour vous aider 24 heures sur 24, 365 jours par an avec les meilleurs systèmes d'alerte médicale :

- ✓ Vous pouvez être tranquille en sachant que si une chute se produit, que vous devenez désorienté et que vous ne pouvez pas appuyer sur le bouton vous-même, la détection de chute AutoAlerte lancera automatique un appel au Centre de télésurveillance.
- ✓ Obtenez l'aide requise au bon moment. Selon le niveau d'aide nécessaire, nous appellerons un voisin, un être cher ou les services d'urgence. Ayez l'esprit tranquille, l'aide arrivera rapidement en cas d'urgence.

# Lifeline



## Lifeline : votre meilleur appel pour la sécurité, l'autonomie et la tranquillité d'esprit

Des services d'alerte médicale existent pour tous les besoins et tous les budgets.

### HomeSafe standard



Obtenez un soutien cordial, rapide et professionnel en appuyant sur un bouton lorsque vous êtes à l'intérieur ou autour de la maison. Conçu pour les personnes qui passent une grande partie de leur temps à la maison et qui souhaitent pouvoir accéder à une aide d'urgence à tout moment, de jour comme de nuit.

### HomeSafe avec AutoAlerte



Le PREMIER pendentif d'alerte médicale qui peut lancer un appel à l'aide, même si vous ne pouvez le faire vous-même.<sup>1</sup> La détection automatique des chutes en fait un excellent choix pour les personnes ayant déjà fait des chutes, qui risquent d'en faire ou qui en ont peur.

### GoSafe mobile



La solution mobile qui vous donne la liberté de sortir tout en ayant accès au soutien cordial, rapide et professionnel de Lifeline.<sup>2</sup> Elle comprend le système de détection des chutes AutoAlerte.<sup>1</sup> Idéale pour les personnes âgées qui veulent rester actives en toute tranquillité d'esprit, tant à la maison qu'en déplacement.

Tous les services sont offerts avec un communicateur sans fil spécial pour les clients ne disposant pas d'un téléphone fixe.

Appelez dès aujourd'hui pour en savoir plus :

1 866 634-9162

[www.lifeline.ca](http://www.lifeline.ca)

1. L'équipement peut ne pas détecter toutes les chutes. Les chutes indétectables peuvent inclure les chutes lentes, les chutes de faible hauteur et les glissades depuis une position assise. S'ils le peuvent, les utilisateurs devraient toujours appuyer sur le bouton lorsqu'ils ont besoin d'aide.

2. La protection GoSafe pour l'extérieur et le service sans fil pour l'intérieur du domicile sont assujettis à l'accès réseau suffisant ou à la couverture suffisante du fournisseur réseau sans fil tiers applicable. Certaines restrictions s'appliquent selon la disponibilité et la couverture du fournisseur de téléphonie cellulaire tiers. La portée du signal peut varier.