

Si vous présentez 1 de ces 8 symptômes à la suite d'une chute, vous devez sans tarder composer le **911** :

- Vous êtes incapable de bouger;
- Vous vous êtes frappé la tête ou êtes incapable de confirmer le contraire;
- Vous avez de la difficulté à répondre à une question simple (à comparer avant la chute);
- Vous êtes incapable de nommer l'endroit où vous vous trouvez (à comparer avant la chute);
- Vous avez un membre enflé ou déformé;
- Vous avez un saignement qui ne s'arrête pas;
- Vous avez de la difficulté à respirer.

Advenant l'absence de symptômes mentionnés ci-haut, vous pouvez toujours communiquer avec le service **Info-Santé en composant le 811** pour toute question.



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec 

Direction des soins infirmiers et de la
prévention et contrôle des infections
DSIPCI-DE-002 (2018-09 • Rév. 2025-05)

La prévention des chutes

au

CISSS du Bas-Saint-Laurent



Pour vous... avec vous!

Québec 

La prévention des chutes est une priorité au CISSS du Bas-Saint-Laurent

Les chutes représentent une problématique importante pour les personnes âgées, mais peuvent également toucher les personnes de tous âges. Il est essentiel de développer une culture de sécurité où tous se sentent interpellés et prennent les moyens nécessaires à chaque instant pour prévenir les chutes.

Pourquoi prévenir les chutes?

- Parce que beaucoup de chutes peuvent être évitées par un environnement sécuritaire et des comportements sécuritaires.
- Parce que le fait de prévenir les chutes empêche des blessures qui peuvent avoir des conséquences sur la santé.
- Parce que le fait de prévenir les chutes aide à maintenir l'autonomie et demeurer en santé.

En milieu de soins (à l'hôpital, au CLSC ou en CHSLD) :

Nous nous engageons à poser des actions pour sécuriser les lieux, comme par exemple :

- Un espace libre d'accès ;
- Un éclairage adéquat;
- Un lit ajusté;
- Essuyer les planchers mouillés;
- Libérer l'accès aux rampes ou aux barres d'appui;
- Faire réparer tout bris ou défectuosité matériel.

Les visites régulières de la famille sont encouragées. L'implication de la famille, des membres de l'équipe et des bénévoles est grandement valorisée dans le processus de la prévention des chutes.

Saviez-vous que...? Une chute entraîne souvent des conséquences!

Par exemple :

- Des blessures pouvant causer différents problèmes de santé (douleur, incapacité, etc.);
- Une perte de confiance en soi (la crainte de tomber de nouveau);
- Une limitation dans les activités et dans la capacité à se déplacer.
- Une diminution de l'autonomie (besoin d'aide dans les activités de la vie quotidienne ou domestique).
- La peur de chuter à nouveau.

Certaines actions sont mises de l'avant au CISSS du Bas-Saint-Laurent telles que : Programme IMP, Viactive, Vivre en équilibre, etc. Vous retrouverez tous les détails sur notre site Internet.

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez consulter le site Internet du Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent au www.cisss-bsl.gouv.qc.ca. Des documents sont mis à votre disposition afin de vous aider à rendre votre environnement sécuritaire.

Vous n'avez pas accès à Internet, demandez à un membre du personnel. Il lui fera plaisir de vous remettre la documentation.



À DOMICILE : Mon logis sans chute

Organisez votre maison de façon sécuritaire

Dans toutes les pièces de la maison, s'assurer d'avoir :

- ✓ Un éclairage suffisant;
- ✓ Un téléphone à portée de main;
- ✓ Retirer les tapis non fixes (tapis décoratifs) ou les fixer;
- ✓ Fixer les fils électriques et de téléphone au mur;
- ✓ Aplanir les seuils de porte si possible;
- ✓ Un entretien adéquat des allées et escaliers durant la période hivernale;
- ✓ Placer les articles les plus utilisés à portée de main;
- ✓ Essuyer tous les liquides renversés au sol.
- ✓ Ne pas hésiter à demander de l'aide dans la réalisation des tâches qui peuvent compromettre votre sécurité.

Vous êtes à risque de chute si vous vivez une ou plusieurs de ces problématiques :

- ✓ Être atteint de certaines problématiques de santé telles que : anémie, Parkinson, diabète;
- ✓ Difficulté à vous déplacer, problème d'équilibre, faiblesse musculaire;
- ✓ Vision réduite, problème d'audition;
- ✓ Dépression, confusion, troubles cognitifs;
- ✓ Dénutrition et déshydratation;
- ✓ Ostéoporose, hypotension artérielle;
- ✓ Prise de 4 médicaments ou plus ou prise de médicaments qui ont comme effet secondaire des étourdissements et de la somnolence;
- ✓ Consommation d'alcool ou de drogues;
- ✓ Inactivité physique;
- ✓ Troubles du sommeil, hallucinations visuelles ou auditives;
- ✓ Chute dans la dernière année.

Conseils pour aider à la prévention des chutes

- Faire de l'exercice physique sous toutes ses formes (bouger, marcher) régulièrement.
- Favoriser une alimentation saine ainsi qu'une bonne hydratation (si aucune restriction).
- Afin d'éviter une chute de la tension artérielle, se lever progressivement du lit ou du fauteuil.
- Placer ses lunettes et autres appareils à portée de main et passer un examen de la vue et de l'audition annuellement dès l'âge de 65 ans.
- Enlever les objets qui nuisent à vos déplacements ou qui encombrer les pièces.
- Alternier les tâches en position debout et assise.
- Utiliser les accessoires d'aide à la marche en tout temps lorsque requis (canne, marchette).
- Chaussures à talons bas : antidérapantes et bien ajustées.
- Vêtements bien ajustés : il faut éviter les vêtements trop longs et trop amples.
- Accessoires individualisés pour la prévention des chutes : verres correcteurs, appareil auditif, accessoires d'aide à la mobilisation (marchette, canne, etc.).
- Redoubler de vigilance si vous avez un animal de compagnie.
- Connaître vos médicaments et leurs effets secondaires.
- Ne jamais cesser brusquement la prise de médicaments. Faire appel à un professionnel de la santé.
- Éviter de prendre de la médication non prescrite et contacter votre pharmacien, au besoin.
- Si vous demeurez seul, demander à un membre de votre entourage de vous visiter ou de vous contacter chaque jour.
- Prévoir un système de sécurité au besoin (bracelet d'alarme, bracelet de sécurité, bouton de téléassistance sans fil, etc.).
- Diminuer la consommation d'alcool et de drogue.

Comment se relever seul du sol après une chute

Prenez votre temps • Évaluez votre état • Au besoin, appelez le 911 pour obtenir de l'aide

1

Se placer
à plat ventre



Repérez un objet solide*
à proximité



Fléchissez un genou
et allongez les bras



Tournez-vous
sur le côté



Mettez-vous
à plat ventre

2

Se placer
à 4 pattes



Relevez le tronc
en vous appuyant
sur les avant-bras



En soulevant
le tronc et les fesses,
pliez vos genoux



Mettez-vous à 4 pattes
et déplacez-vous
vers l'objet solide*



Posez vos mains
sur l'objet solide*

3

Se relever
Option A ou B

Option A



Relevez un genou et
déposez le pied au sol



Relevez-vous
en ramenant les pieds
près de l'objet solide*



ou

Option B



Rapprochez-vous
de l'objet solide*



Relevez les 2 genoux
en même temps en vous
appuyant sur l'objet solide*

4

S'asseoir et
évaluer son état



En vous appuyant sur l'objet solide*,
tournez votre bassin



Asseyez-vous en contrôlant
votre mouvement et votre descente

*Objet solide : banc, table,
lit, chaise, escaliers, toilette,
sofa, borne fontaine, etc.



2021

Source : Réseau FADOQ – Région Île de Montréal et CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Reproduction autorisée.