

Réponses à la figure Identifiez les risques (p. 2) :

- | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Pot de fleurs sur la bibliothèque | 5. Eau sur le plancher | 9. Souliers sur le tapis |
| 2. Main gauche sur le fauteuil | 6. Tapis gondolé | 10. Balle sur le plancher |
| 3. Pieds levés sur la table | 7. Chat dans l'escalier | 11. Fil d'extension devant la porte |
| 4. Pot de fleurs sur la table basse | 8. Téléphone et fil sur le tapis | 12. Seuil de porte surélevé |

Conception et rédaction

Claude Bégin	Direction de santé publique et d'évaluation, ASSS de Lanaudière (responsable)
Denise Plourde	CSSS Nord de Lanaudière, CLSC Joliette, (mars 1994, août 2001)
Sylvie Quirion	Direction de santé publique et d'évaluation, ASSS de Lanaudière

Collaboration

Marie-Claude Babin	CSSS Sud de Lanaudière, CLSC-CHSLD Meilleur (août 2001)
Annie Boucher	CSSS Nord de Lanaudière, CLSC-CHSLD Montcalm (août 2001)
Emmanuelle Gendron	CSSS Nord de Lanaudière, CSSS Matawinie (août 2001)
Francine Gravel	CSSS Nord de Lanaudière, CLSC-CHSLD D'Autray (août 2001)
Nicole Lafortune	CSSS Nord de Lanaudière, CLSC Joliette (août 2001)
Brigitte Parent	CSSS Nord de Lanaudière, CLSC-CHSLD Montcalm (août 2001)
Carole Villeneuve	CSSS Sud de Lanaudière, CLSC Lamater (août 2001)

Mise en pages

Josée Charron	Direction de santé publique et d'évaluation, ASSS de Lanaudière
---------------	---

RÉFÉRENCES

CENTRE HOSPITALIER COOKE. *Les chutes chez la personne âgée*. 1987, juin.

CHAMBERLAND R. et COLL. *Un logis bien pensé j'y vis, j'y reste ! Guide de rénovation pour rendre un logis accessible et adaptable*. Société de l'habitation du Québec, 1999, 60 p.

CLOUTIER, S., C. LEFEBVRE et COLL. *Mieux vivre à domicile sans chute. Guide d'aménagement sécuritaire conçu pour les aînés*. CLSC Drummond, 1990, 4e trimestre, 19 p.

DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU BAS-SAINT-LAURENT et CLSC DE L'ESTUAIRE. *Formulaire d'évaluation en ergothérapie. Projet d'adaptation du logement pour prévenir les chutes chez les personnes âgées vivant à domicile*. 1993, juin, 23 p.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (Québec). *La prévention des chutes dans un continuum de services pour les aînés vivant à domicile*. Cadre de référence. 2004, novembre, 34 p. et annexe.

THIBODEAU, C. et D. MALTAIS. *Prévention des chutes à domicile pour les personnes âgées. Guide pédagogique*. DSC HGM, 1987, mai, Annexe 5.

Dépôt légal :
ISBN : 2-89475-315-2
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
Premier trimestre 2006

Mars 1994

Réimpressions : Octobre 1994, Mars 1996, Mai 1999

Première révision : Août 2001

Réimpression : Mars 2002

Deuxième révision : Janvier 2006

Réimpressions : Février 2007, Novembre 2007

(English version available upon request)

Prévenir les chutes à domicile

Êtes-vous à risque de faire une chute ?

Répondez à ces questions

1. Avez-vous plus de 65 ans ?	Oui	Non
2. Avez-vous failli tomber au cours des 12 derniers mois ?	Oui	Non
3. Avez-vous fait une chute au cours des 12 derniers mois ?	Oui	Non
4. Avez-vous des problèmes d'hypotension orthostatique ?	Oui	Non
5. Avez-vous des troubles de la vision ?	Oui	Non
6. Prenez-vous trois consommations ou plus lorsque vous buvez (bière, vin ou spiritueux) ?	Oui	Non
7. Prenez-vous quatre médicaments différents ou plus à chaque jour ?	Oui	Non
8. Avez-vous tendance à perdre l'équilibre lorsque vous marchez dans votre domicile ?	Oui	Non
9. Pensez-vous que l'aménagement actuel de votre domicile pourrait vous occasionner une chute ?	Oui	Non

RÉPONSES

- Si vous avez **8 Oui ou plus**, vous faites partie des gens très susceptibles de faire une chute.
- Si vous avez de **4 à 7 Oui**, vous faites partie des gens susceptibles de faire une chute.
- Si vous avez **3 Oui ou moins**, vous n'êtes pas à l'abri d'une chute et vous devriez vous en préoccuper.

IDENTIFIEZ LES RISQUES



Réponses à la page 8

Source : Thibodeau C. et D. Maltais (1987). *Prévention des chutes à domicile pour les personnes âgées. Guide pédagogique.* DSC HGM, Mai, Annexe 5.

Vous pouvez prévenir les chutes : modifiez certaines habitudes !

- Se lever lentement du lit, d'une chaise ou d'un fauteuil afin d'éviter une chute de tension artérielle.
- Porter des chaussures à semelles antidérapantes et à talons bas.
- Éviter les vêtements trop longs.
- Éviter de vous déplacer en transportant des objets lourds ou qui cachent la vue.
- Identifier toute tâche qui présente un risque de chute et l'exécuter sécuritairement.
- Utiliser un escabeau solide et recouvert d'un antidérapant.
- Prendre ses médicaments tels que prescrits et connaître leurs effets secondaires.
- Éviter de consommer de l'alcool ou le faire avec modération.
- Enlever les objets qui nuisent à vos déplacements ou qui encombrent les pièces.
- Alternier les tâches debout et assises.
- Faire de l'exercice régulièrement, manger sainement et suffisamment (exemple: boire beaucoup d'eau, suivre le Guide alimentaire canadien).
- Avoir un téléphone et une lampe de poche à votre portée.
- Laisser sur le téléphone une liste des numéros d'urgence.
- Si vous demeurez seul :
 - demander à une personne de votre entourage de vous appeler ou de vous visiter à tous les jours ; sinon, prévoir l'installation d'un système de sécurité.

En cas de chute

► COMMENT SE RELEVER

Si vous aviez la capacité de marcher avant la chute et que vous ne ressentez aucune douleur, voici une façon simple de vous rappeler comment se relever en toute sécurité.

1. Se coucher sur le dos



2. Se retourner sur le ventre ou sur le côté.



3. Se mettre à quatre pattes.

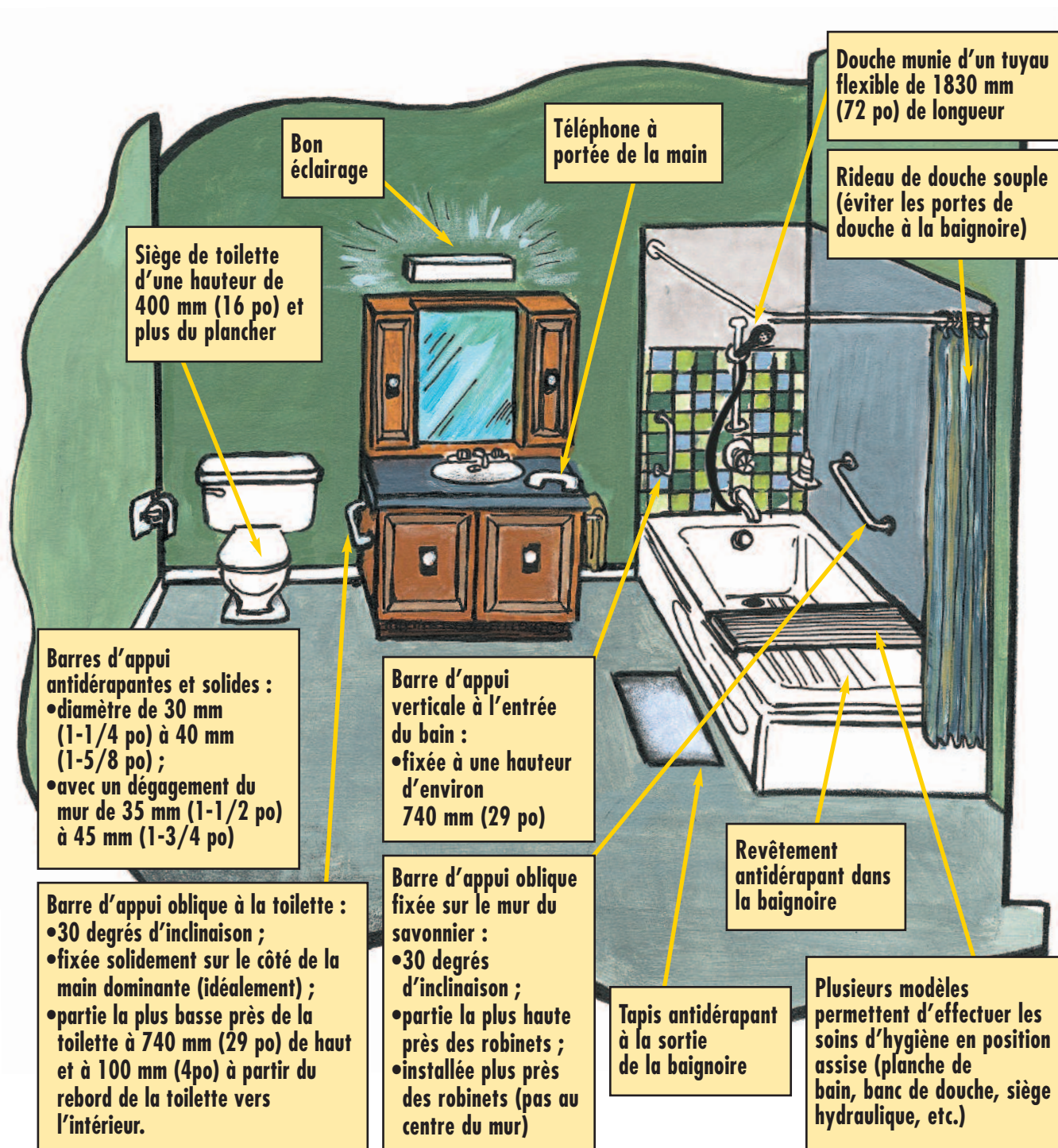


4. Se hisser en se tenant à un objet fixe, en s'aidant avec les bras pour se relever graduellement.



Source : Adapté du Centre hospitalier Cooke (1987). *Les chutes chez la personne âgée.* Juin.

Exemple d'aménagement intérieur sécuritaire



Source : Adapté de Cloutier S., Lefebvre C. et coll. (1990). *Mieux vivre à domicile sans chute. Guide d'aménagement sécuritaire conçu pour les aînés*. CLSC Drummond, 4^e trimestre, p. 13.

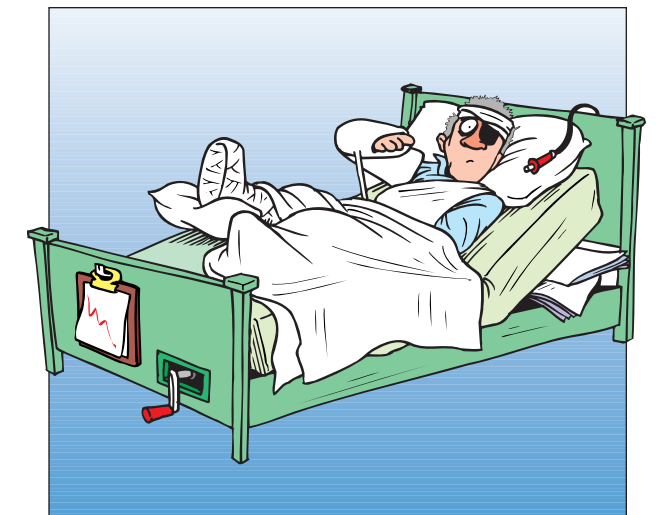
Saviez-vous que ?

- ▶ Le risque de chute augmente avec l'âge.
- ▶ Chaque année, **près d'une personne de 65 ans et plus sur trois** (33 %) vivant à domicile fait une chute.
- ▶ Une personne âgée de 65 ans et plus sur sept (15 %) est victime de **chutes répétées**.
- ▶ Quatre chutes sur dix sont causées par une **source de danger** présente **au domicile** (objets, escalier, neige, autres).
- ▶ Les chutes représentent la principale cause de décès accidentels chez les personnes de 65 ans et plus.

Et les conséquences ?

▶ UNE CHUTE ENTRAÎNE SOUVENT DES CONSÉQUENCES :

- près d'une chute sur dix occasionne des **blessures graves** (la plus fréquente étant **la fracture de la hanche** avec 45 % des cas d'hospitalisation) ;
- des blessures pouvant causer le **décès** ainsi que d'autres **problèmes de santé** (douleur, incapacité, etc.) ;
- une **perte de confiance en soi** (la crainte de tomber à nouveau) ;
- une **limitation** dans vos activités et vos déplacements ;
- une **dépendance** envers vos proches et votre entourage.



PRÉVENIR LES CHUTES EST IMPORTANT : VOTRE AUTONOMIE FUTURE ET VOTRE QUALITÉ DE VIE EN DÉPENDENT

Vous pouvez prévenir les chutes : aménagez votre domicile !

Exemple d'aménagement extérieur sécuritaire

▶ ENTRÉE DU DOMICILE, ESCALIERS EXTÉRIEUR ET INTÉRIEUR

- Escaliers avec deux mains courantes fixées solidement et plus longues que l'escalier.
- Marches et balcons recouverts d'un fini antidérapant.
- Carpettes, tapis bien fixés, de couleur unie.
- Boîte aux lettres à la bonne hauteur et pas dans l'escalier.
- Balcons et escaliers bien éclairés.
- Marches de même hauteur et de même profondeur.
- Couleur contrastante sur le rebord de la première et de la dernière marches.
- Cadre ou tablette sur les murs des escaliers intérieurs à une hauteur minimale de 1 950 mm (77 po), du nez de la marche ou du palier.
- Aucun objet encombrant les marches.
- Porte menant au sous-sol s'ouvrant vers l'intérieur de la pièce.
- Interrupteur en haut et en bas de l'escalier intérieur.

▶ CUISINE

- Articles les plus utilisés placés à la portée de la main (tablettes et crochets sous ou près des armoires).
- Éviter d'utiliser les armoires au-dessus de la cuisinière.
- Avoir à la portée de la main un escabeau solide ou un petit banc (22,8 mm ou 9 po).

▶ SALON

- Fauteuil ferme, d'une bonne hauteur, peu profond, avec appui-bras.

▶ SALLE DE BAIN

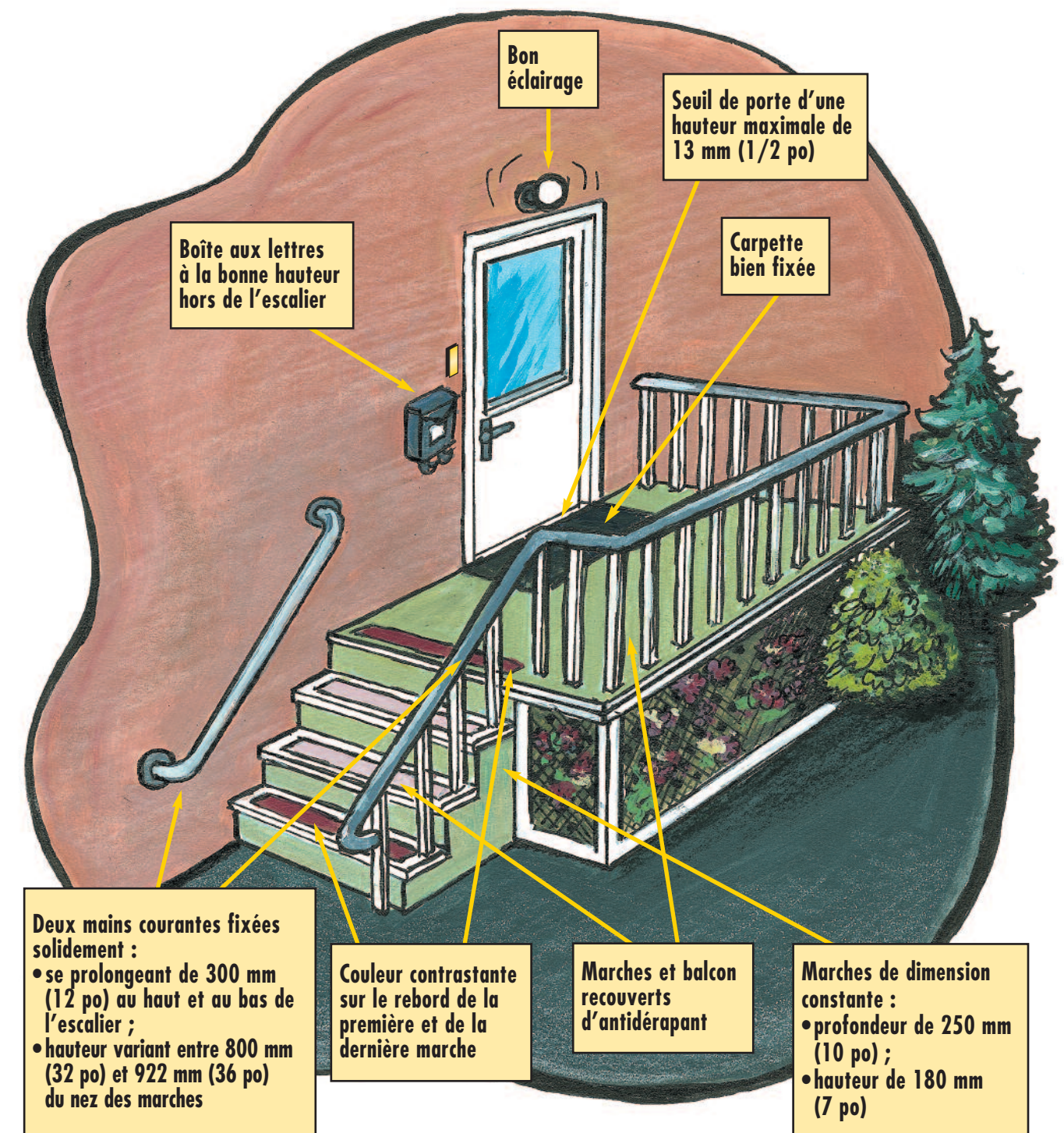
- Barres d'appui près de la toilette, sur les murs de la baignoire ou de la douche (ne jamais s'appuyer sur les barres à serviette ou le porte-savon).
- Douche téléphone à hauteur ajustable avec un contrôle à la main.
- Tapis ou revêtement antidérapant au fond et à la sortie de la baignoire ou de la douche.
- Espace de rangement d'une hauteur accessible.
- Banc de douche ou surélévation de la toilette (personne en perte d'autonomie).

▶ CHAMBRE À COUCHER

- Téléphone, lampe et cadran sur la table de chevet ou à la portée de la main.
- Lit avec matelas ferme, à la hauteur du genou.
- Dans la garde-robe : tablettes, paniers et tringle (support) à la portée de la main.
- Chaise permettant de s'asseoir pour s'habiller.

▶ DANS CHAQUE PIÈCE

- Tapis ou carpepe fixés solidement.
- Seuils de porte enlevés ou aplanis.
- Plancher avec surface antidérapante ou, au besoin, ajout d'un enduit antidérapant.
- Bon éclairage le jour et le soir.
- Veilleuse dans les pièces ou corridors les plus utilisés.
- Prises de courant à la portée de la main.
- Fils électriques et de téléphone bien fixés au mur.
- Accès facile aux portes et fenêtres.
- Interrupteur (lumière) à l'entrée de la pièce.
- Main courante dans les corridors intérieurs, au besoin.
- Téléphone sans fil à la portée de la main.



Source : Adapté de Cloutier S., Lefebvre C. et coll. (1990). *Mieux vivre à domicile sans chute. Guide d'aménagement sécuritaire conçu pour les aînés.* CLSC Drummond, 4^e trimestre, p. 5.