

Le CSSS Lucille-Teasdale

Trois CLSC, sept centres d'hébergement et
un centre de crise



**CLSC de
Hochelaga-Maisonneuve**
4201, Ontario Est
514 253-2181



CLSC Olivier-Guimond
5810, Sherbrooke Est
514 255-2365



**Centre d'hébergement
J.-Henri Charbonneau**
3095, Sherbrooke Est



**Centre d'hébergement
Marie-Rollet**
5003, St-Zotique



**Centre d'hébergement
Éloria-Lepage**
3090, av. de la Pépinière



**Centre d'hébergement
Jeanne-Le Ber**
7445, Hochelaga



CLSC de Rosemont
2909, rue Rachel Est
514 524-3541



**Centre d'hébergement
de la Maison-Neuve**
2300, Nicolet



**Centre d'hébergement
Rousselot**
5655, Sherbrooke Est



**Centre d'hébergement
Robert-Cliche**
3730, Bellechasse

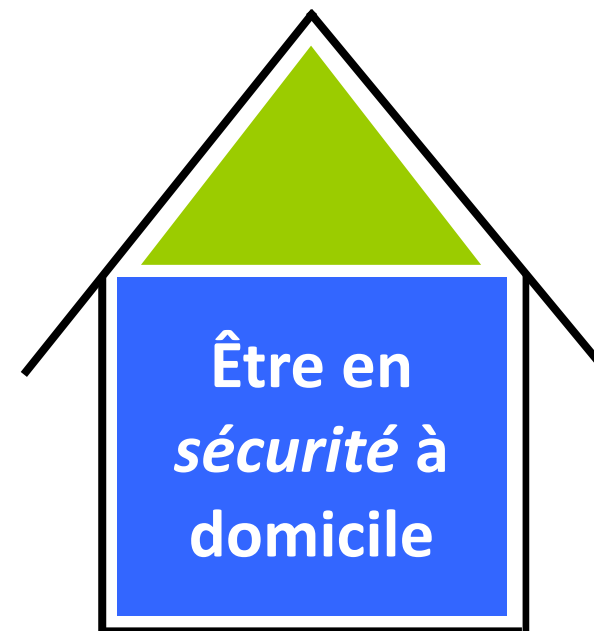


**Centre de crise de
l'Entremise**
514 351-9592

Pour en savoir plus sur nos services,
visitez notre site web :
www.cssslucilleteasdale.qc.ca

Centre de santé et de services sociaux
Lucille-Teasdale

La prévention des chutes



Centre de santé et de services sociaux
Lucille-Teasdale

Direction des soins infirmiers, des risques
et de la qualité
Septembre 2012

PROGRAMME PIED

Ce guide est le fruit d'une collaboration entre les membres de la Direction des services aux personnes en perte d'autonomie liée ou non au vieillissement, de la Direction des services de 1^{re} ligne et de santé publique et de la Direction des soins infirmiers, des risques et de la qualité du CSSS Lucille-Teasdale.

RÉFÉRENCES

Agence de santé publique du Canada-Division du vieillissement et des aînés (2005). Chez soi en toute sécurité-Guide de sécurité des aînés, Ottawa.

Agence de santé publique du Canada (2005). Vous pouvez éviter les chutes-Protégez-vous, 4 p.

CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel. La prévention des chutes-Être en sécurité à domicile. 12p

CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord (2009). Programme de prévention des chutes et de réduction des conséquences, Montréal.

Direction générale de la santé publique (2004). La prévention des chutes dans un continuum de services pour les aînés vivant à domicile-Cadre de référence, Bibliothèque nationale du Québec.

Institut national de santé publique (2007). La prévention des chutes dans un continuum de services pour les aînés vivant à domicile-Guide d'implantation-IMP. Bibliothèque et archives nationales du Québec, 682 p.

Un **programme de prévention** a été développé pour **les personnes âgées de 65 ans et plus qui ont fait une chute** ou qui sont préoccupées par leur équilibre. Nous l'appelons le programme PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique). C'est un programme intensif **d'une durée de 14 semaines**, animé par un professionnel formé et qualifié.

Le programme comprend :

- ♦ Une série d'exercices en groupe réalisée deux fois par semaine;
- ♦ Une période de discussion avec des capsules d'information sur les comportements sécuritaires et l'aménagement du domicile;
- ♦ Une routine d'exercices facile à faire à la maison.

En participant au programme, vous pourrez :

- ♦ Améliorer votre équilibre et la force de vos jambes;
- ♦ Contribuer à garder vos os en santé;
- ♦ Prendre confiance en vos moyens.

Pour plus d'information concernant le programme PIED vous pouvez téléphoner au 514 255-2365, poste 10600.

LA PRÉVENTION DES CHUTES

Ce guide a été conçu pour vous et les membres de votre famille afin **d'améliorer votre confort et votre sécurité et ainsi prévenir les chutes.**

La majorité des chutes chez les personnes âgées surviennent le plus souvent à domicile. Elles peuvent être associées à différents facteurs tels que :

- ◆ L'aménagement du domicile;
- ◆ L'état de santé de la personne;
- ◆ L'alimentation;
- ◆ Les habitudes de vie.

La chute demeure un accident fréquent, particulièrement chez une personne plus âgée, et les blessures qui en découlent peuvent être graves et laisser des séquelles permanentes.

Vous trouverez dans cette brochure différents conseils et mesures pouvant vous aider à éviter les chutes.



Quelques conseils :

- ◆ Exercez-vous, de préférence, en présence d'une autre personne;
- ◆ Gardez à votre portée des numéros de téléphone d'urgence;
- ◆ Un téléphone sans fil peut vous être utile;
- ◆ Au besoin, consultez votre CLSC pour obtenir de l'information sur un « **bouton d'urgence** » ou sur toute autre forme d'aide. Si vous êtes seul, divers moyens peuvent être mis à votre disposition afin d'assurer votre sécurité.



L'AMÉNAGEMENT DU DOMICILE

Lorsqu'une chute survient à domicile, c'est généralement pour l'une des raisons suivantes :

- ◆ Vous avez trébuché sur un obstacle;
- ◆ Vous avez glissé;
- ◆ Vous avez perdu l'équilibre;
- ◆ Vous n'y voyez pas assez clair;
- ◆ Vous avez utilisé une chaise ou une échelle de façon non sécuritaire.



Les sections suivantes vous permettront de vérifier si, à votre domicile, certains éléments sont présents ou pourraient être améliorés ou modifiés afin d'assurer votre sécurité.

Dans chaque pièce :

- ◆ Les espaces sont dégagés et non encombrés;
- ◆ L'interrupteur est accessible à l'entrée de la pièce;
- ◆ La pièce est bien éclairée;
- ◆ Les objets lourds sont placés dans les armoires basses;
- ◆ Il n'y a pas de petits tapis ou de « *carpettes volantes* ». Si requis, ils doivent être antidérapants ou bien fixés;
- ◆ Les bris qui pourraient causer une chute sont réparés rapidement (ex.: tuile décollée sur le plancher, ampoule brûlée, etc.);

VOS HABITUDES DE VIE

- ◆ Ralentissez votre rythme, soyez conscient des situations qui comportent des risques élevés;
- ◆ Développez des liens avec votre voisinage, car en cas de chute, celui-ci peut vous apporter de l'aide;
- ◆ Allouez suffisamment de temps à maintenir de bonnes habitudes de sommeil;



- ◆ Faites de l'activité physique à tous les jours (ex.: marcher);
- ◆ Profitez des programmes de marche ou d'exercices offerts dans votre communauté.

SAVOIR SE RELEVER EN CAS DE

À la page suivante, vous trouverez des illustrations vous montrant comment se relever lors d'une chute, dans le cas où vous n'êtes pas blessé gravement.

VOTRE ALIMENTATION

- ◆ Prenez régulièrement des repas sains et équilibrés;
- ◆ Surveillez votre consommation d'alcool;
- ◆ Contrôlez votre taux de sucre si vous êtes diabétique;
- ◆ Consommez du lait ou des produits laitiers chaque jour (2 à 4 portions) pour conserver la santé de vos os;
- ◆ Consultez une nutritionniste au besoin.



VOTRE MÉDICAMENTATION

- ◆ Prenez régulièrement vos médicaments;
- ◆ Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien les effets secondaires possibles de vos médicaments et avisez-le si présents;
- ◆ Lisez les instructions pour connaître les réactions possibles avec d'autres médicaments ou produits naturels ou des produits en vente libre;
- ◆ Évitez de mélanger l'alcool et les médicaments;
- ◆ Informez vos médecins, pharmaciens et infirmières de tous les médicaments pris.



Dans chaque pièce (suite)

- ◆ Les surfaces sont sèches;
- ◆ Il n'y a pas de différence de hauteur au niveau du plancher entre les pièces. Au besoin, un biseau est installé.

Dans les escaliers :

- ◆ Les rampes sont fixées solidement pour un meilleur appui;
- ◆ Les marches sont recouvertes d'un fini antidérapant;
- ◆ Le tapis des marches, si présent, est fixé solidement;
- ◆ Ne pas se presser lorsque vous utilisez les escaliers.

Dans la cuisine :

- ◆ Les tablettes et les crochets dans les armoires sont à portée de main;
- ◆ Les armoires au-dessus de la cuisinière doivent être gardées vides;
- ◆ Les tablettes hautes et profondes doivent être peu utilisées;
- ◆ Les surfaces de travail doivent être bien éclairées;
- ◆ Les casseroles et les articles les plus utilisés sont rangés dans les armoires faciles d'accès.



Dans la chambre à coucher :

- ◆ Un téléphone, une lampe et un cadran lumineux sont accessibles sur la table de chevet;
- ◆ Une tringle et une tablette sont facilement accessibles dans votre garde-robe;
- ◆ Une veilleuse éclaire le passage entre la chambre à coucher et la salle de bain dans les endroits plus sombres;
- ◆ Une chaise permettant de s'asseoir est disponible lors de l'habillage;
- ◆ Se lever lentement du lit pour éviter les étourdissements.



Dans la salle de bain :

- ◆ Un tapis antidérapant (caoutchouc) est installé dans la baignoire;
- ◆ Un tapis antidérapant est installé à la sortie de la baignoire;
- ◆ Une barre d'appui solide est installée près de la baignoire et une autre près de la toilette;
- ◆ Une douche téléphone ajustable ou à main est installée;
- ◆ Au besoin, un siège de toilette surélevé ou un siège de bain est utilisé.



À l'extérieur :

- ◆ Les marches et l'allée de la maison sont en bon état et libres de neige, de glace ou de feuilles;
- ◆ L'entrée est bien éclairée;
- ◆ Les outils de jardinage, les poubelles, les pelles et les râteliers sont bien rangés.

VOTRE ÉTAT DE SANTÉ

- ◆ Respectez vos visites médicales;
- ◆ Signalez vos chutes à votre médecin ou à votre intervenant au CLSC;
- ◆ Faites vérifier régulièrement votre vision et votre audition;
- ◆ Assurez-vous que vos lunettes et que vos appareils auditifs sont bien ajustés;
- ◆ Utilisez votre canne, votre marchette ou votre déambulateur;
- ◆ Faites prendre votre tension et votre rythme cardiaque lors de vos visites médicales ou lors de vos emplettes à la pharmacie;
- ◆ Maintenez un poids santé.

