

Réduire les chutes – conseils préventifs aux futurs parents

Au CISSS de la Montérégie-Est, les intervenants travaillent de concert pour améliorer la sécurité et réduire le nombre de chutes durant l'hospitalisation. Une chute pourrait vous causer des blessures et retarder votre retour à la maison et celui de votre nouveau-né. Une blessure pourrait limiter votre capacité à prendre soin de celui-ci. Il est donc important de demeurer vigilante en tout temps.

Voici quelques conseils pour prévenir les chutes lors de votre séjour au Centre mère-enfant :

- Maintenez votre chambre rangée (siège d'auto, valises, effets personnels) afin de libérer les espaces de circulation. Nous vous invitons à ranger vos effets dans votre armoire.
- Portez des chaussures ou pantoufles tenant le pied et non glissantes.
- Assurez-vous que votre jaquette ou votre pyjama ne traîne pas sur le plancher.
- Demandez de l'aide pour vous lever si :
 - Vous vous levez pour la première fois à la suite de votre accouchement vaginal ou d'une césarienne;
 - Vous vous sentez étourdie, somnolente ou ressentez une faiblesse;
 - Vous êtes liée à un équipement médical tel qu'une sonde urinaire ou une perfusion intraveineuse.
- À la suite de l'administration d'antidouleurs et de narcotiques, attendez au moins 30 minutes avant de vous lever.
- Assurez-vous que la veilleuse de votre chambre soit allumée le soir et la nuit durant votre séjour au Centre mère-enfant.
- Assurez-vous que votre lit soit à la position la plus basse et que les freins soient bloqués.
- Assurez-vous que les objets importants soient faciles d'accès, par exemple : cloche d'appel, verre d'eau, téléphone, lunettes, etc.

