



Droit au coeur de la prévention des chutes chez la personne âgée

Feuillelet d'information destiné aux
personnes âgées et à leurs proches

Québec 

Pourquoi vous mobiliser et rester actif?

- Rester actif prévient le risque de chuter. Le risque de chuter augmente avec l'âge.
 - Chez les aînés de 85 ans et plus, environ 46 % étaient à risque élevé de chute, comparativement à 13 % des personnes de 65 à 69 ans (Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Vieillesse en santé, 2008-2009).
- Le manque d'activité peut accompagner le vieillissement. Ce manque d'activité réduit l'endurance à l'effort. Il peut aussi causer une perte d'autonomie.
- Un minimum de trente minutes d'activité physique par jour aide à renforcer vos muscles et à améliorer votre équilibre.
- Être actif, c'est aussi simple que de marcher, faire ses soins d'hygiène, jardiner, etc.
- L'activité physique à tous les jours est la meilleure façon d'éviter les chutes.





Comportements à éviter :

- rester couché toute la journée
- prolonger les siestes inutilement
- vous coucher trop tôt pour la nuit

Découvrez des vidéos explicatives :



<https://vimeo.com/645331514/7e822cdb92>

Pointez le code QR avec l'appareil photo de votre téléphone et cliquez sur le lien qui apparaît.



Quels sont les risques liés à l'immobilisation?

Le fait d'interrompre ou de diminuer les activités quotidiennes habituelles comme vous lever, marcher, vous asseoir, manger assis au fauteuil et utiliser les toilettes peut provoquer un déséquilibre des systèmes de votre corps.

Cœur et respiration

- fatigue et essoufflement
- palpitations au repos et à l'effort léger
- étourdissements
- risque d'embolie et de caillot dans une veine (thrombophlébite)
- augmentation du risque de pneumonie

Muscles et squelette

- ostéoporose avec risque de fracture
- diminution de la force musculaire pouvant entraîner des chutes et la peur de tomber
- changement de la posture debout associée à une difficulté à marcher
- courbatures et douleur

Systeme nerveux

- confusion ou désorientation : ne pas savoir quel jour on est, où on est, ne pas reconnaître les gens
- périodes d'éveil la nuit et de somnolence, le jour
- isolement ou anxiété pouvant conduire à la dépression
- perte d'équilibre

Systeme urinaire et digestion

- déshydratation, malnutrition
- difficulté à retenir les urines ou les selles
- rétention et infections urinaires
- constipation

Peau

- risque de plaies principalement au coccyx

Découvrez des vidéos explicatifs :



<https://vimeo.com/646082752/da6e4d0f59>



Adopter les bonnes habitudes pour prévenir les chutes

Voici des trucs simples pour bouger plus en milieu hospitalier.

- Évitez de vous lever trop rapidement surtout si vous êtes étourdi au lever. Prenez le temps de vous lever étape par étape sans vous presser.
- Assurez-vous d'avoir des chaussures sécuritaires lors de vos déplacements (antidérapantes et fermées).
- Allez à la toilette régulièrement afin d'éviter de vous presser pour une envie urgente.
- Portez vos lunettes et vos appareils auditifs.
- Gardez votre marchette ou votre canne toujours près de vous.
- Mangez de façon variée et buvez suffisamment.
- Évitez l'excès d'alcool et les drogues récréatives.
- Prenez votre médication selon les recommandations des professionnels de la santé.
- Discutez avec un professionnel de la santé si des effets secondaires apparaissent après l'ajout ou l'ajustement d'un médicament (ex. : étourdissements, vertiges, etc.).
- Si vous utilisez un déambulateur, assurez-vous d'enclencher les freins lorsque vous ne l'utilisez pas pour vous déplacer. Il pourra être utilisé comme appui.



Vous êtes hospitalisé?

- Asseyez-vous au fauteuil pour les repas et pour des périodes de repos.
- Faites votre toilette au lavabo ou prenez votre bain ou votre douche.
- Rasez-vous ou maquillez-vous comme si vous étiez à la maison.
- Habillez-vous même si vous n'avez pas d'examen prévu durant la journée.
- Marchez selon vos capacités. N'hésitez pas à demander la compagnie d'une autre personne, si nécessaire.



Une chute peut entraîner :

- des blessures parfois graves pouvant causer le décès ainsi que d'autres problèmes de santé; le risque de blessure lors d'une chute augmente avec l'âge;
- une perte de confiance en soi ou la peur de tomber à nouveau;
- une limitation dans les activités et les déplacements;
- une perte d'autonomie;
- une fracture, les chutes sont directement responsables de 95 % de toutes les fractures de la hanche;
- une hospitalisation, 50 % des chutes menant à l'hospitalisation découlent d'une chute faite à votre domicile.



Comment vous relever après une chute faite à votre domicile?

Vous chutez. Tentez de vous rendre près d'une chaise. Si vous en êtes incapable ou si vous êtes incapable de vous relever, tentez de vous rendre au téléphone pour appeler un ami ou le 911.



Mettez-vous en position à 4 pattes devant une chaise.

Agrippez le siège de la chaise et appuyez vos avant-bras sur celui-ci.



En appui sur le siège, relevez-vous lentement et assoyez-vous sur la chaise.



Si vous chutez dans un milieu de soins, demandez l'aide du personnel soignant. Les professionnels évalueront votre état physique avant de vous aider à vous relever en toute sécurité.

Environnement de vie sécuritaire

La prévention des chutes est l'affaire de tous!

Que vous soyez à la maison ou hospitalisé, vous et vos proches devez vous assurer que votre environnement soit sécuritaire.

Voici quelques trucs pour assurer votre sécurité et prévenir une chute.



Communication

- Discutez ouvertement des risques de chute et des mesures de prévention à prendre.
- Signalez à votre entourage tout changement dans votre santé ou dans votre environnement qui pourrait augmenter le risque de chute.
- Envisagez un plan d'action en cas de chute, y compris comment appeler de l'aide rapidement.
- Donnez de vos nouvelles à vos proches et demandez de l'aide au besoin pour certaines activités de la vie quotidienne.

Déplacements

- Les sols sont propres, secs et dégagés de tout obstacle.
- L'aide à la marche se trouve à votre portée et est facile d'accès en tout temps.
- Utilisez correctement votre aide à la marche, comme recommandé.
- Portez des chaussures fermées et antidérapantes à l'intérieur et à l'extérieur.

Environnement

- Les couloirs, les entrées et les espaces de circulation sont dégagés de tout obstacle.
- L'allée extérieure et les marches sont en bon état, bien déneigées et libres de neige, de glace ou de feuilles. Du sel est étendu en cas de verglas.
- Les zones de passage sont suffisamment larges pour permettre une circulation facile, en particulier pour les aides à la mobilité telles que les marchettes ou les fauteuils roulants.
- Les pièces de votre habitation sont bien éclairées.
- Le téléphone et les numéros d'urgence sont à portée de main.
- Le lit est en position basse, près du sol.
- Les escaliers possèdent tous au moins une rampe qui est à la bonne hauteur.
- Le bain et/ou la douche possèdent des surfaces antidérapantes, des poignées d'appui ou un banc, si nécessaire.
- Un siège de toilette surélevé et un siège de douche est installé, si nécessaire.
- Les objets les plus lourds sont entreposés dans les armoires du bas.
- Les tapis de la maison doivent tous être antidérapants.

Êtes-vous à risque de chute?

Si vous cochez « oui » à l'une de ces questions ou si vous êtes inquiet de faire une chute, consultez un professionnel de la santé ou aux ressources disponibles dans la section suivante.

	Questions	OUI	NON
1.	Dans la dernière année, avez-vous failli tomber ou avez-vous eu peur de tomber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Avez-vous fait une chute au cours des 12 derniers mois? Si votre réponse est non, passez à la question 5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Avez-vous subi des blessures ou eu des problèmes de santé à la suite de cette chute?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Avez-vous fait cette chute à l'intérieur de votre domicile?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Consommez-vous de l'alcool ou des drogues sur une base régulière?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Prenez-vous quatre médicaments différents ou plus chaque jour?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Avez-vous un des symptômes suivants : étourdissements, vertiges, somnolence, confusion, faiblesse, perte d'équilibre, envie fréquente d'aller aux toilettes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Avez-vous des troubles de vision?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Est-ce que votre dernier examen de la vue remonte à plus d'un an?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Êtes-vous à risque de chute?

10. Avez-vous un diagnostic d'ostéoporose ou de basse pression?

11. Mangez-vous moins de trois repas par jour ou manquez-vous d'appétit?

12. Avez-vous perdu du poids dans la dernière année?

13. Utilisez-vous les escaliers sans tenir la main courante?

14. Utilisez-vous un objet pour grimper?

15. Est-ce qu'il manque un des accessoires suivants dans votre salle de bain : tapis antidérapant, barre d'appui, douche téléphone?

16. Avez-vous de la difficulté à vous lever du lit ou de votre fauteuil?

17. Y a-t-il des pièces où vous n'avez pas accès à un téléphone?

18. Est-ce que l'éclairage est insuffisant dans certaines pièces et entrées de la maison?

19. Est-ce que les endroits passants (escaliers et entrées) de la maison sont encombrés?

Êtes-vous un bon candidat pour le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED)?

- Vous avez 65 ans et plus et vous vivez dans un domicile qui n'est pas un CHSLD?
- Vous avez chuté une ou deux fois dans la dernière année ou vous avez peur de chuter?
- Vous êtes motivé à suivre un programme d'exercices ciblé deux fois par semaine pour renforcer votre équilibre?

Si vous avez répondu OUI à toutes ces questions, vous êtes peut-être un bon candidat pour le programme.

Inscrivez-vous au programme dès maintenant.



Pour plus d'information :

Réseau local de services (RLS) de Champlain

ped.cisssmcl6@ssss.gouv.qc.ca
450 462-5168

Réseau local de services (RLS) du Haut-Richelieu-Rouville

ped@fadoqrrss.org
450 347-0910, poste 207

Accueil du soutien à domicile de la Montérégie-Centre

450 462-5180 poste 0

Info-Santé : 811

Aînés en mouvement

450 465-2609

info@ainesenmouvement.com



Site Web Santé Montérégie

<https://www.santemonteregie.qc.ca/centre/soutien-aux-aines-et-aux-proches-aidants-aidants-naturels>





**Droit
au
coeur**

Édition : © CISSS de la Montérégie-Centre, 2025

*Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre*

Québec 