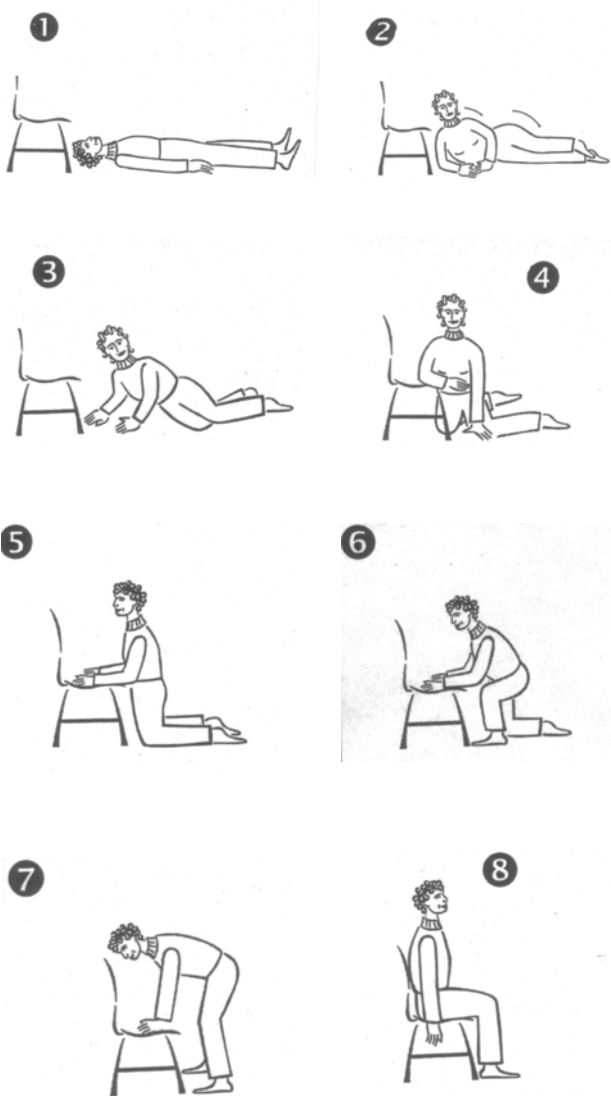


En cas de chute...

## Comment se relever du sol



Pour information, adressez-vous à l'infirmière du guichet unique du CLSC de Cap-aux-Meules au

**418 986-2572.**

Dépliant élaboré par le comité de prévention des chutes du CSSS des Îles, en collaboration avec



♥ Le Centre d'action bénévole



♥ La Corporation de services d'aide à domicile L'Essentiel

Centre de santé et de services sociaux des Îles

430, chemin Principal  
Cap-aux-Meules (Québec) G4T 1R9  
418 986-2121

\*Images tirées du Programme P.I.E.D., édition 2002, Direction de santé publique de Montréal-Centre

Le genre masculin utilisé dans le texte désigne aussi bien les hommes que les femmes et n'est utilisé qu'à seule fin d'alléger le texte.

Dépliant produit en juillet 2010

Mise à jour: avril 2011

Mise en page : Service des communications

Centre de santé et de services sociaux des Îles

# PRÉVENIR LES CHUTES À DOMICILE...

# Comment ne pas tomber à côté du problème?



**Ensemble, on travaille pour ceux qu'on** 

## Les chutes, ça n'arrive pas qu'aux autres.

### La sécurité c'est une question...

#### *d'attitude et de comportements*

- ⇒ Se lever lentement du lit, d'une chaise ou d'un fauteuil.
- ⇒ Éviter de se précipiter pour répondre au téléphone ou à la porte.
- ⇒ Porter des chaussures à semelles non-glissantes, avec contrefort solide et haut.
- ⇒ Éviter les vêtements trop longs ou trop amples.
- ⇒ Nettoyer sans tarder tout dégât d'eau, de graisse ou d'aliments sur le plancher.
- ⇒ Éviter de se déplacer en transportant des objets lourds ou qui cachent la vue.
- ⇒ Utiliser un escabeau solide et recouvert d'un antidérapant.
- ⇒ Prendre ses médicaments tels que prescrits et connaître leurs effets secondaires.



⇒ Faire de l'exercice régulièrement et manger sainement.



- ⇒ Avoir un téléphone sans fil et une lampe de poche à portée de main.
- ⇒ Enregistrer les numéros d'urgence sur les mémoires de votre téléphone.

### La sécurité c'est une question...

#### *d'aménagement sécuritaire du domicile*

- Bon éclairage dans toutes les pièces et les corridors, ainsi que sur le balcon et dans les escaliers intérieurs et extérieurs.
- Veilleuse dans la chambre à coucher et dans le corridor près de la salle de bain.
- Escalier avec deux mains courantes fixées solidement et plus longues que l'escalier.
- Interrupteur de lumière à l'entrée de chaque pièce, en haut et en bas de l'escalier intérieur.
- Aucun objet encombrant les marches et les espaces de circulation.
- Marches de la même hauteur et de la même profondeur. Couleurs contrastantes sur le rebord de la première et de la dernière marche.
- Marches extérieures et balcons recouverts d'un fini antidérapant.
- Tapis et carpettes bien fixés sur le plancher.
- Articles les plus utilisés placés à portée de la main, surtout dans la cuisine. Dans les garde-robes, placer des tablettes, paniers et tringles à une hauteur adéquate.
- Téléphone sans fil à portée de la main.

### La sécurité c'est une question...

#### *d'aménagement sécuritaire du domicile*



- Escabeau solide à portée de main.
- Fauteuil et matelas fermes et d'une bonne hauteur (juste au-dessus de la hauteur des genoux). Fauteuil peu profond et avec appui-bras.
- Téléphone, lampe et cadran sur la table de chevet ou accessibles à partir du lit.
- Dans la chambre à coucher, avoir une chaise permettant de s'asseoir pour s'habiller.
- Fils électriques et de téléphone bien fixés.
- Accès facile aux fenêtres.
- Barres d'appui près de la toilette, sur les murs de la baignoire et à la sortie de celle-ci.
- Douche téléphone.
- Tapis ou revêtement antidérapants au fond de la baignoire et à la sortie.
- Banc de douche et surélévation de la toilette, au besoin.



#### **Pour les personnes demeurant seules,**



demander à une personne de vous appeler ou de vous visiter à tous les jours ou prévoir l'installation d'un avertisseur d'urgence, branché au téléphone.