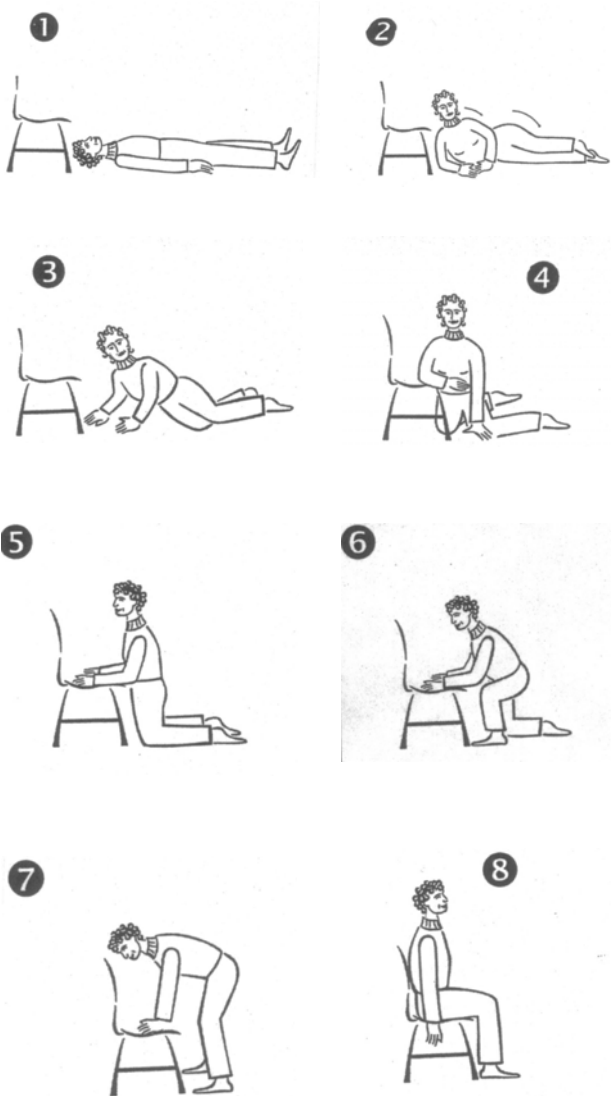


En cas de chute...

## Comment se relever du sol



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

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 CISSS des Îles, en collaboration avec



♥ Le Centre d'action bénévole



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

Inspiré du document « Prévenir les chutes à domicile » du CLSC de la région de Lanaudière.

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles

Québec

430, chemin Principal  
Cap-aux-Meules (Québec) G4T 1R9  
418 986-2121  
[www.cisss-desiles.gouv.qc.ca](http://www.cisss-desiles.gouv.qc.ca)

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 2015  
Mise en page : Service des communications

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles

Québec

**PRÉVENIR  
LES CHUTES À  
DOMICILE...**

**Comment  
ne pas tomber  
à côté  
du problème?**



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

## 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.