

Votre guide pour une vie autonome

Your Guide to Independent Living

Se protéger contre les chutes et les blessures
Keeping you safe from falls and injuries



Développé par « Fraser Health Seniors Falls and Injury Prevention » (Prévention des chutes et des blessures par Fraser Health)
fallsprevention@fraserhealth.ca

Catalogue # 265379 (May 2015) French
To order: <https://patienteduc.fraserhealth.ca>

Votre guide pour une vie autonome

Your Guide to Independent Living

Table des matières

Table of Contents

Êtes-vous vulnérable aux chutes?	1
Que faire pour diminuer les risques de chutes	2
Rendez votre domicile plus sécuritaire.....	3
Relevez-vous en toute sécurité après une chute	4
Programmes pour vous aider à réduire les chutes et les blessures	5
Programme d'activité à domicile	6 - 7
Ressources disponibles dans votre communauté	8

Votre guide pour une vie autonome - Êtes-vous vulnérable aux chutes?

Your Guide to Independent Living - Are you at risk for falls?

Une personne âgée sur 3 est victime d'au moins une chute par année. La plupart des chutes se produisent à domicile lors d'activités quotidiennes habituelles.

Le saviez-vous?

- Les chutes sont les causes de blessure les plus fréquentes chez les personnes âgées et la 6^e cause principale de décès.
- 2 personnes sur 10 qui se fracturent une hanche en raison d'une chute meurent dans la même année.
- 5 personnes sur 10 qui se fracturent une hanche en raison d'une chute ne sont pas capables de gérer leurs activités quotidiennes comme auparavant.
- Les femmes ont 3 fois plus de chances de se retrouver à l'hôpital suite à une chute que les hommes.
- 4 personnes âgées sur 10 se trouvant dans un établissement de soins de longue durée y sont suite à une chute.

Complétez le sondage sur les risques de chutes

Complétez ce sondage sur les risques de chutes pour déterminer vos risques de tomber.

Pour compléter ce sondage :

1. Cochez la case si l'énoncé s'applique à vous.
2. Totalisez le nombre de points pour chacun des énoncés s'appliquant à vous.

Sondage sur les risques de chutes

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | 2 | J'ai fait une chute dans les six derniers mois. |
| <input type="checkbox"/> | 2 | Je me sers d'une canne ou d'un ambulateur ou on m'a conseillé de le faire. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Parfois j'ai une démarche instable. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Je dois m'appuyer sur des meubles pour reprendre l'équilibre quand je marche dans ma maison. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | J'ai peur de tomber. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Je dois pousser avec mes mains pour me relever d'une chaise. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | J'ai quelques difficultés à monter sur un trottoir. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Je dois souvent courir aux toilettes. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Je ne sens pas toujours mes pieds. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Je prends des médicaments qui provoquent des étourdissements ou qui me fatiguent plus que d'habitude. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Je prends des médicaments pour m'aider à dormir ou pour améliorer mon humeur. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Je suis souvent triste ou déprimé. |

	Total des points
--	-------------------------

Si votre score est de 4 points ou plus, montrez les résultats de ce sondage à votre médecin et discutez des méthodes de prévention des chutes.

Votre guide pour une vie autonome - Que faire pour diminuer les risques de chutes

Your Guide to Independent Living - What you can do to reduce your risk for falls

Voici quelques conseils pour rester fort et diminuer vos risques de chutes.

Commencez un programme d'activité physique régulier

- Privilégiez des exercices qui améliorent l'équilibre et la coordination tels que le tai-chi offert dans votre centre communautaire local ou profitez du programme de conditionnement physique « *Get Up & Go!* » offert dans la plupart des communautés desservies par Fraser Health. Pour en savoir plus sur « *Get Up & Go!* », lisez la rubrique « **Programmes pour vous aider à réduire les chutes et les blessures** » en page 5.
- Un manque d'activité physique est source de faiblesse.
- L'exercice vous rendra plus fort et vous aidera à mieux vous sentir. Consultez les exercices suggérés aux pages 6 et 7.



« Être actif physiquement est une des façons les plus importantes de réduire le risque de chutes. »

Demandez à votre prestataire de soins d'examiner vos médicaments



- Demandez à votre médecin ou à un pharmacien de vérifier si un de vos médicaments peut provoquer de la somnolence ou des étourdissements et accroître votre risque de chute.
- Plus on avance en âge, plus les effets des médicaments changent. Consultez votre médecin ou pharmacien régulièrement pour passer en revue les différents médicaments que vous prenez.

Faites régulièrement vérifier votre vue

- Il est conseillé de faire un examen des yeux au moins une fois par an.
- Il se peut que vos lunettes ne soient pas adaptées à votre vue ou que votre vision soit limitée par un problème ophtalmologique comme un glaucome ou des cataractes.

Rendez votre domicile plus sécuritaire

- Complétez la liste de contrôle en page 3 pour trouver des moyens de rendre votre domicile plus sécuritaire.
- Retirez les petits tapis ou utilisez du ruban double-face pour les empêcher de glisser.
- Mettez des chaussures à l'intérieur ainsi qu'à l'extérieur de votre domicile. Mettez des pantoufles bien ajustées avec une semelle antidérapante et un rebord qui couvre le talon. Essayez de ne pas marcher pieds nus ou avec des chaussettes.
- Améliorez l'éclairage dans votre maison.

Votre guide pour une vie autonome- Rendez votre domicile plus sécuritaire

Your Guide to Independent Living - Make your home safer

Complétez les activités sur la liste de contrôle pour rendre votre domicile plus sécuritaire.

Escaliers et marches

- Installez des interrupteurs d'éclairage en haut et en bas des escaliers. Veillez à ce que les escaliers soient bien éclairés.
- Vérifiez que les escaliers sont en bon état, sans encombrement et recouverts d'une surface antidérapante.
- Marquez les rebords des marches avec du ruban antidérapant à couleur contrastante ou de la peinture.
- Assurez-vous d'avoir au moins une main-courante robuste sur un côté de chaque escalier dans votre domicile.
- Retirez vos lunettes de lecture quand vous montez ou descendez les escaliers.
- Ne vous empressez pas de monter ou de descendre les escaliers.

Chambre à coucher

- Ayez une lampe à portée de main près de votre lit. Prenez en considération une lampe de poche ou un adaptateur qui s'active quand on frappe des mains.
- Les lits doivent être à la bonne hauteur pour faciliter le mouvement quand on rejoint ou quitte son lit. Des matelas fermes rendront la tâche plus facile.
- Placez un téléphone sans fil près de votre lit.
- Dégagez le passage entre le lit et la salle de bain.
- Évitez que votre literie se retrouve au sol, sinon vous pourriez trébucher.
- Gardez votre appareil d'aide à la marche à portée de main près du lit.
- Asseyez-vous sur le bord du lit pendant une minute avant de vous lever après vous être reposé.

Cuisine

- Mettez les articles les plus fréquemment utilisés à portée de main. Rangez les choses plus lourdes dans les placards du bas.
- Évitez d'utiliser de la cire pour plancher, ou utilisez de la cire antidérapante.
- Essuyez immédiatement tout liquide renversé pour éviter de glisser.

Pièces habitables

- Veillez à ce que les espaces pour marcher soient libres de cordons électriques ou de fils de téléphone.
- Positionnez vos meubles de sorte à préserver les allées libres de tout encombrement pour accéder facilement aux endroits dans lesquels vous devez vous rendre.
- Ayez un téléphone sans fil à portée de main.

Salle de bains

- Placez des tapis antidérapants dans la douche et la baignoire. Utilisez des bandes antidérapantes auto-adhésives ou à application par peinture dans la douche et la baignoire.
- Le savon, le shampoing et les serviettes doivent être mis à portée de main pour que vous n'ayez pas à vous pencher ou à vous baisser pour les atteindre.
- Faites installer des barres d'appui dans la douche, la baignoire et les toilettes.
- Si vous avez du mal à vous asseoir sur le siège de toilette ou de vous relever, pensez à un siège de toilette surélevé.
- Envisagez d'utiliser un siège de bain pour que vous puissiez prendre une douche ou un bain en restant assis.

Votre guide pour une vie autonome- Relevez-vous en toute sécurité après une chute

Your Guide to Independent Living - Getting up safely from a fall

1. Restez allongé immobile pendant quelques minutes et évaluez la situation. Il est important de rester calme après la chute. Ne tentez de vous relever que si vous croyez pouvoir le faire de manière sûre.



2. Servez-vous de vos coudes pour vous relever lentement. Levez la tête. Demeurez immobile un moment au cas où vous auriez un malaise.



3. Mettez-vous à quatre pattes lentement. Cherchez un meuble stable comme une chaise et rampez vers celui-ci.



4. Placez vos mains sur une surface stable de la chaise et reposez-vous. Déplacez un pied vers l'avant et posez-le à plat sur le sol. Gardez un genou à terre.



5. À l'aide de la chaise comme appui, relevez-vous doucement pour vous mettre debout. Gardez vos mains sur la chaise et reposez-vous pour permettre à votre pression artérielle de s'ajuster.



6. Tournez votre corps et asseyez-vous lentement sur le siège. Restez assis pendant quelques minutes. Vérifiez comment vous vous sentez. Appelez quelqu'un pour demander de l'aide si besoin est. Faites savoir ce qui s'est passé à quelqu'un même si vous vous sentez bien. Vous pourriez ignorer la présence de blessures.



Votre guide pour une vie autonome- Programmes pour vous aider à réduire les chutes et les blessures

Your Guide to Independent Living - Programs to help you reduce falls and injuries



Cours d'exercices Get Up & Go!

Si vous avez 65 ans ou plus ou avez des problèmes d'équilibre et de mobilité, vous pouvez participer à ce programme d'exercices en toute sécurité. Si vous vous inscrivez au programme, vous participerez à ce cours 2 fois par semaine pendant 10 semaines. Ce cours vous apprendra des exercices conçus pour améliorer votre force, votre équilibre et votre coordination. Au cours du temps, vous remarquerez une amélioration dans votre capacité à faire des activités quotidiennes, votre niveau d'indépendance et votre qualité de vie.

Les personnes qui ont participé à ce programme disent :

- « Mon sens de l'équilibre s'est amélioré. »
- « J'ai plus de confiance en mes capacités. »
- « Je me sens plus capable d'effectuer mes activités quotidiennes. »

Clinique mobile pour la prévention des chutes

Vous pouvez visiter la Clinique mobile pour la prévention des chutes (Falls Prevention Mobile Clinic) si vous êtes déjà tombé dans le passé, ou si vous obtenez 4 points ou plus au *Sondage sur les risques de chutes* (page 1).



Vous pouvez toujours vous inscrire si vous n'êtes jamais tombé, mais parlez-en à votre médecin d'abord. Demandez-lui si une visite à cette clinique pourrait vous être utile.

Pendant votre rendez-vous de 90 minutes à la clinique, vous verrez un kinésiologue, un pharmacien et un physiothérapeute.

Ils se chargeront de :

- vérifier votre pression artérielle, votre vue, votre force et votre équilibre;
- vous poser des questions sur les chutes que vous avez déjà faites dans le passé, les médicaments que vous prenez et toute douleur que vous ressentez;
- créer un programme d'activité adapté à vos besoins spécifiques;
- dresser un résumé de votre visite contenant des recommandations pour vous et votre médecin de famille.

Pour vous inscrire à un cours ou à la clinique :

Téléphone : 604-587-7866

Courriel : fallsprevention@fraserhealth.ca

Votre guide pour une vie autonome - Programme d'activité à domicile

Your Guide to Independent Living - Home Activity Program

Vous ne devez faire que les exercices avec lesquels vous vous sentez confortable et en sécurité.

Entamez votre programme doucement. Commencez par quelques répétitions d'une ou deux activités. Essayez de les répartir entre le matin, l'après-midi et le soir, plutôt que d'essayer de les faire toutes d'un coup.

Si une des activités vous provoque des douleurs croissantes ou un essoufflement prononcé, faites-en moins ou arrêtez complètement cette activité jusqu'à ce que vous en parliez à votre médecin.

Au fur et à mesure que vous vous sentirez plus fort, diminuez progressivement le niveau de soutien avec vos mains. Essayez d'utiliser une main et quelques doigts de l'autre main, puis quelques doigts de chaque main, puis seulement une main et enfin quelques doigts d'une seule main comme source de soutien. Finalement, pensez à essayer avec les mains gravitant au-dessus de l'évier.

Tapoter lentement les orteils (on peut aussi le faire en position assise)

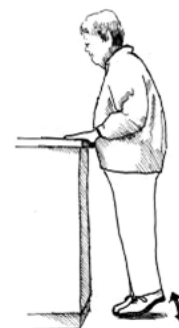
1. Mettez-vous debout face à l'évier de la cuisine. Tenez-vous avec les deux mains.
2. Tout en gardant le talon sur le sol, levez les orteils. Maintenez cette position. Détendez-vous.
3. Répétez ces mouvements avec l'autre pied.
4. Alternez et répétez 3 à 5 fois pour chaque pied.
5. Augmentez peu à peu le nombre de répétitions jusqu'à ce que vous atteignez 2 minutes.



Progression : Essayez de diminuer graduellement le niveau de soutien avec vos mains.

Se lever sur la pointe des orteils (on peut aussi le faire en position assise)

1. Mettez-vous debout face à l'évier de la cuisine. Tenez-vous avec les deux mains.
2. Levez-vous sur la pointe des orteils avec les deux pieds à la fois.
3. Redescendez lentement.
4. Répétez ce mouvement 3 à 5 fois si vous le pouvez.
5. Progressivement, rajoutez une répétition de plus à intervalles de quelques jours jusqu'à ce que vous puissiez le faire 15 fois.



Progression : Essayez de diminuer graduellement le niveau de soutien avec vos mains.

Mini flexions des jambes

(Petits fléchissements des jambes seulement. Ne vous penchez pas trop.)

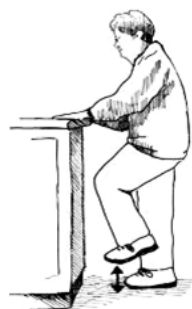
1. Mettez-vous debout face à l'évier en écartant les pieds. Tenez-vous avec les deux mains.
2. Pliez légèrement les genoux. Maintenez les talons ancrés au sol. N'oubliez pas de ne pas trop fléchir vos jambes lors du petit accroupissement.
3. Maintenez cette position pendant quelques secondes si vous le pouvez.
4. Redressez-vous.
5. Répétez les flexions des jambes 3 à 5 fois.
6. Progressivement, rajoutez une répétition de plus à intervalles de quelques jours ou d'une semaine jusqu'à ce que vous puissiez le faire 15 fois.



Progression : Essayez de diminuer graduellement le niveau de soutien avec vos mains.

Marcher sur place (on peut aussi le faire en position assise)

1. Mettez-vous debout face à l'évier de la cuisine. Tenez-vous avec les deux mains.
2. Marchez lentement sur place pendant 10 secondes.
3. Peu à peu, augmentez votre marche jusqu'à 2 minutes.



Progression : Au début, marchez dans votre domicile pendant 3 à 4 minutes sans vous arrêter. Utilisez l'appareil d'aide à la mobilité dont vous vous servez d'habitude pour marcher.

Extension de la jambe vers l'arrière en alternance

1. Mettez-vous debout face à l'évier. Tenez-vous avec les deux mains.
2. Relevez une jambe vers l'arrière, en préservant le genou droit.
3. Retournez à la position de départ.
4. Répétez le même mouvement avec l'autre jambe. Continuez à alterner et répétez 3 à 5 fois avec chaque jambe. Progressivement, rajoutez une répétition de plus à intervalles de quelques jours ou d'une semaine.



Progression : Essayez de diminuer graduellement le niveau de soutien avec vos mains.

S'asseoir pour se redresser

1. Asseyez-vous dans une chaise ferme avec des accoudoirs. Au besoin, positionnez votre ambulateur devant vous et verrouillez les freins. Vous pouvez vous asseoir plus proche du bord de la chaise si nécessaire.
2. Rapprochez vos pieds de la chaise. Placez vos mains sur les accoudoirs au besoin.
3. Penchez-vous vers l'avant et mettez-vous debout.
4. Tenez-vous bien droit pendant quelques secondes, si nécessaire vous pouvez vous appuyer sur l'ambulateur.
5. Mettez les bras en arrière pour saisir les accoudoirs de la chaise, penchez-vous vers l'avant et asseyez-vous tout doucement.
6. Redressez-vous et asseyez-vous 3 à 5 fois. Rajoutez une répétition de plus à intervalles de quelques jours ou d'une semaine jusqu'à ce que vous puissiez le faire 15 fois.



Extension de la jambe latéralement en alternance

1. Mettez-vous debout face à l'évier. Tenez-vous avec les deux mains.
2. Avec les orteils pointés vers l'avant et non pas sur les côtés, relevez une jambe latéralement.
3. Maintenez cette position pendant quelques secondes si vous le pouvez, puis baissez la jambe lentement.
4. Faites de même avec l'autre jambe et continuez à alterner en répétant 3 à 5 fois avec chaque jambe. Progressivement, rajoutez une répétition de plus à intervalles de quelques jours ou d'une semaine.



Progression : Essayez de diminuer graduellement le niveau de soutien avec vos mains.

Vous désirez avoir plus d'information sur ces exercices? Contactez-nous!

Téléphone : 604-587-7866

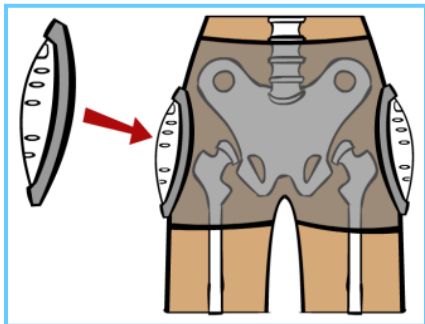
Courriel : fallsprevention@fraserhealth.ca

Votre guide pour une vie autonome - Ressources disponibles dans votre communauté

Your Guide to Independent Living - Resources available in the community

Protecteurs de hanches

Les protecteurs de hanches sont des vêtements spéciaux (culottes, caleçons ou pantalons) contenant des coussinets doux conçus pour protéger vos hanches en cas de chute.



Les protecteurs de hanches absorbent l'impact d'une chute et détournent cette force de l'os. Les protecteurs de hanches réduisent sensiblement le risque de fracture de la hanche jusqu'à 80 %!

Les protecteurs de hanches approuvés par Fraser Health sont des marques **HipSaver** et **SafeHip**.

À l'achat des protecteurs, mesurez la partie la plus large de la hanche pour assurer un confort optimal.

À la recherche d'information sur où acheter des protecteurs de hanches? Contactez-nous!

Téléphone : 604-587-7866

Courriel : fallsprevention@fraserhealth.ca

Lifeline

Lifeline est un service personnel d'intervention d'urgence vous offrant de l'assistance 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Il offre à vous et à vos proches réconfort et assurance que vous obtiendrez de l'aide immédiatement une fois que vous aurez appuyé sur le bouton.



Image fournie par Phillips Lifeline

Pour plus d'informations :

604-517-8617 (Burnaby à Langley et Coquitlam à White Rock)

604-854-5991 (Abbotsford à Hope)

Courriel : lifeline@fraserhealth.ca

HandyDART

HandyDART est un service de transport partagé porte-à-porte conçu pour faciliter vos déplacements.

Il emploie des véhicules spécialement équipés pour transporter des passagers ayant besoin d'aide pour prendre les transports en commun.

Pour réserver (ou annuler) un voyage, appelez le **604-575-6600** (Burnaby à Langley et Coquitlam à White Rock)

604-855-0080 (Abbotsford et Mission)

604-795-5121 (Chilliwack)

