

Prévenir les chutes lors de mon rendez-vous à l'hôpital



Vous aurez bientôt un rendez-vous au CHUM. Cette fiche vous donne des conseils pour vous déplacer dans l'hôpital en toute sécurité.

Pourquoi prendre des précautions?

Si vous êtes à risque de tomber, le simple fait de marcher peut mener à une chute. Quelques mesures toutes simples suffisent toutefois à prévenir les blessures. Elles peuvent vous éviter bien des tracas!

Comment savoir si je suis à risque?

Répondez aux quelques questions en annexe, page 3. Elles vous aideront à savoir si vous avez des risques de tomber.

Comment prévenir les chutes?

Suivez bien ces conseils quand vous viendrez à l'hôpital.

LE JOUR DE VOTRE RENDEZ-VOUS

- > Mettez des souliers fermés, bien ajustés, avec des semelles antidérapantes.
- > Mettez vos lunettes et vos appareils auditifs pour bien voir et entendre ce qui vous entoure.
- > Apportez votre aide technique (ex. : canne, marchette, fauteuil roulant) si vous en utilisez une.



- > Venez avec un proche et prévoyez votre retour à la maison. Informez-vous par exemple du chemin pour vous rendre au métro ou de l'emplacement des débarcadères et des taxis.
- > Pour éviter de vous perdre et de devoir trop vous déplacer dans l'hôpital :
 - Vérifiez où aura lieu votre rendez-vous. Aidez-vous du plan du CHUM au besoin (voir la section Ressources utiles).
 - Arrivez à l'avance et demandez votre chemin à un bénévole.
- > Si vous êtes seul ou si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à aller voir un bénévole. Il peut vous accompagner ou vous prêter un fauteuil roulant.

DANS LA SALLE D'ATTENTE

- > Repérez la salle de bain.

PENDANT VOTRE RENDEZ-VOUS

- > Prévenez les membres du personnel si vous êtes à risque de chute.
- > Suivez leurs consignes de sécurité.
- > Au besoin, demandez de l'aide pour vous lever ou pour vous déplacer.
- > Dites au personnel si :
 - vous vous sentez faible ou étourdi
 - vous sentez que vous avez trop chaud
 - vous ne vous sentez pas comme d'habitude
- > Demandez quelles précautions prendre avec un appareil ou du matériel que vous ne connaissez pas.
- > Demandez quels effets secondaires sont possibles après un soin si vous en recevez un.

APRÈS VOTRE RENDEZ-VOUS

- > N'hésitez pas à demander à vous faire raccompagner jusqu'à la sortie de l'hôpital par un membre de l'équipe de soins.



RESSOURCES UTILES

Plan du CHUM :

- > chumontreal.qc.ca/nospaces

Service d'alerte médicale : ces services donnent un accès rapide à de l'aide, 24 heures sur 24, grâce à un bouton d'appel portatif. La Fondation du CHUM a un partenaire pour avoir des tarifs avantageux. Renseignez-vous auprès de votre équipe de soins.

Programme PIED (Programme intégré d'équilibre dynamique) : ce programme permet de suivre des exercices adaptés et d'être informé sur la prévention des chutes. Il est offert aux adultes autonomes de 65 ans et plus qui vivent à domicile. Inscription par le CLSC ou en ligne.

- > santemontreal.qc.ca

Cliquez sur « Population » → Programmes, mesures d'aide et services → Prévention des chutes : PIED

Appui pour les proches aidants d'âinés :

- > lappui.org
- > 1 855 852-7784

Programme Le GO pour bouger!
Programme d'activité physique créé et adapté pour les âinés :

- > santemontreal.qc.ca

Cliquez sur « Population » → Conseils et prévention → Activité physique pour les âinés

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

ANNEXE : SUIS-JE À RISQUE DE CHUTE?

Cochez les cas ci-dessous qui s'appliquent à vous

- J'ai fait une chute au cours de la dernière année
- J'utilise une canne ou une marchette pour me déplacer
- Parfois, je perds l'équilibre lorsque je marche
- Il m'arrive de m'appuyer lorsque je me lève ou me déplace
- J'ai peur de tomber
- J'ai du mal à monter sur le trottoir
- Je me dépêche souvent pour aller aux toilettes
- Mes pieds sont moins sensibles
- Je prends des médicaments pour améliorer mon sommeil ou mon moral

Si vous avez coché **au moins un** des énoncés ci-dessus, vous êtes à risque de chute. Parlez-en à votre équipe de soins ou à votre médecin de famille.

