



Vous avez peut-être plus de risque de tomber. Ce document vous explique :

- comment éviter de tomber
- quoi faire quand vous tombez
- où obtenir de l'aide pour rester en forme

Est-ce que j'ai plus de risque de tomber ?

Vous avez plus de risque de tomber quand vous êtes dans l'une des situations suivantes :

- Vous êtes tombé dans la dernière année.
- Vous utilisez une canne ou une marchette pour marcher.
- Un professionnel de la santé vous a conseillé d'utiliser une canne ou une marchette.
- Vous perdez parfois l'équilibre lorsque vous marchez.
- Il vous arrive de vous appuyer quand vous vous levez ou quand vous vous déplacez.
- Vous avez peur de tomber.
- Vous avez de la difficulté à monter sur le trottoir.
- Vous vous dépêchez souvent pour aller aux toilettes.
- Vous sentez moins bien vos pieds.
- Vous prenez des médicaments pour dormir ou pour votre moral.

Pourquoi faire attention de ne pas tomber ?

Tomber peut causer de graves problèmes. Par exemple, une fracture de la hanche, des douleurs au dos.

Vous devez donc faire attention quand vous marchez, surtout quand vous venez de passer du temps à l'hôpital.

Il est possible d'éviter de tomber en faisant des actions simples.

Ces conseils vous aideront à rester autonome et en bonne santé.



Comment éviter de tomber à la maison ?

CONSULTER VOTRE MÉDECIN

- Consultez votre médecin de façon régulière. Contactez-le si vous ne vous sentez pas bien.
- Prenez vos médicaments comme prescrit.
- Dites à votre médecin ou à votre pharmacien quand :
 - vous avez du mal à suivre leurs conseils
 - vous n'avez pas les idées claires
 - vous vous sentez faible, fatigué ou étourdi
 - vous perdez parfois l'équilibre
- Faites vérifier de façon régulière la santé de vos yeux et de vos oreilles.
- **Quand votre vue baisse** : prenez vite rendez-vous avec un optométriste.
- **Si vous entendez moins bien que d'habitude** : prenez vite rendez-vous avec un audiologiste.

UTILISER LES OBJETS SUIVANTS

- Portez toujours vos lunettes.
- Portez toujours vos appareils pour bien entendre.
- Portez des souliers fermés, qui ont la bonne grandeur et qui ne glissent pas.
- Utilisez des objets pour vous aider à vous déplacer, comme une canne, une marchette ou un fauteuil roulant.

BIEN VOUS NOURRIR POUR GARDER UNE BONNE SANTÉ

On conseille de :

- manger différents types d'aliments (fruits, légumes, viandes et autres)
- boire environ 6 verres d'eau par jour, sauf si votre médecin vous dit autre chose
- ne pas sauter de repas
- arrêter de boire de l'alcool ou en boire moins



FAIRE DE L'EXERCICE

Faites 30 minutes ou plus d'exercice 5 fois par semaine. Ça aide à garder vos muscles en santé et votre équilibre.



ATTENTION

Quand votre tête tourne pendant que vous êtes debout, trouvez une place pour vous asseoir. Restez assis le temps que ça arrête.

Si vous êtes couché ou assis depuis longtemps, prenez votre temps pour vous lever. Ne bougez pas si vous avez la tête qui tourne. Attendez que ça ne tourne plus pour vous lever ou pour marcher.



PRENDRE CES HABITUDES À LA MAISON

- Ne mettez pas de cire sur vos planchers. Ils peuvent devenir glissants.
- Quand du liquide tombe par terre, essuyez-le tout de suite.
- Enlevez les objets qui pourraient vous faire tomber, comme des fils électriques, du tapis et autres.
- Si vous devez garder ces objets, fixez-les au sol avec du papier collant. Au besoin, demandez de l'aide pour le faire en toute sécurité.
- Dégagez bien votre entrée. Enlevez la neige et les mauvaises herbes du chemin qui mène à votre porte.
- Gardez toujours près de vous les objets que vous utilisez souvent.
- Placez vos téléphones à des endroits où vous pourrez les prendre si vous tombez.
- Éclairiez bien toutes les pièces.
- Installez des rampes et des bandes antidérapantes pour ne pas glisser dans les escaliers. Mettez un papier collant de couleur vive sur la première et la dernière marche.

- Faites placer des barres d'appui et mettez une petite lumière (veilleuse) dans la salle de bains. Au besoin, installez un siège de toilette plus haut.
- Mettez un siège et un tapis dans le bain ou la douche pour ne pas glisser.
- Installez une douche-téléphone comme dans la photo pour pouvoir tenir le bout dans votre main.



À qui demander de l'aide ou poser des questions ?

N'hésitez pas à poser vos questions à votre médecin ou à un professionnel de la santé qui vous suit. Selon vos besoins, vous pourriez voir un spécialiste ou avoir de l'aide de votre CLSC. Par exemple, pour adapter votre logement et le rendre plus sécuritaire.

Que faire si je tombe ?

L'important est de rester calme. Si vous **POUVEZ** vous lever, suivez les étapes des pages 4 à 6.

Si vous êtes **BLESSÉ** ou si vous n'êtes **PAS CAPABLE** de vous lever, suivez les étapes de la page 7.

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.



SERVICES UTILES

Service d'alerte médicale : c'est un bouton que vous portez sur un bracelet ou un collier. Vous pouvez peser sur le bouton pour appeler un service d'urgence, 24 heures sur 24. Vous devez payer pour ce service. La Fondation du CHUM a un partenaire qui offre des prix plus bas. Demandez à votre équipe de soins comment avoir ce service.

Programme d'exercices appelé Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) : ce programme donne des exercices qui répondent aux besoins des personnes âgées. Il explique aussi comment éviter de tomber. Il est offert aux adultes autonomes de 65 ans et plus qui vivent à domicile. S'inscrire par le CLSC ou par Internet.

Programme Soutien aux aînés pour la forme et l'équilibre (Safe).

www.safe-seniors.com

Dans le coin en haut à droite, cliquer sur « français »

Programme Le GO pour bouger! :

Programme d'activité physique qui répond aux besoins des personnes âgées.

www.move50plus.ca/le-go-pour-bouger/

CLSC de votre quartier : demandez les services qu'il offre aux personnes à risque de tomber.

Info-aidant : un service pour aider les proches aidants par téléphone.

1 855 852-7784

Il existe d'autres fiches santé du CHUM. Demandez à votre équipe de soins quelles fiches peuvent vous aider.



Vous pouvez aussi les lire sur Internet.

chumontreal.qc.ca/fiches-sante

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

Si vous POUVEZ vous lever

Suivez ces étapes en prenant bien votre temps.



- 1 Commencez par reprendre votre souffle. Après, vérifiez si vous êtes blessé. Si vous êtes blessé, regardez la page 7. Si vous n'êtes pas tombé sur le ventre, retournez-vous sur le côté et ensuite sur le ventre.



- 2 Appuyez-vous d'un côté sur un coude. Après, tout en gardant cette position, soulevez-vous de l'autre côté avec une main.



- 3 Mettez-vous à quatre pattes. Si vous ne pouvez pas vous appuyer sur les mains, appuyez-vous sur les coudes.



4 Avancez à quatre pattes vers un fauteuil ou un autre objet solide.



5 Mettez-vous à genoux avec les deux mains sur le fauteuil.



6 Mettez le pied de votre jambe la plus forte à plat sur le sol en tenant le fauteuil.



7 Levez-vous debout en prenant appui sur le fauteuil.



8 Tournez-vous en vous appuyant sur vos mains.



9 Asseyez-vous.

10 Appelez un proche pour lui dire que vous êtes tombé.

Si vous êtes BLESSÉ ou si vous n'êtes PAS CAPABLE de vous lever



1 Demandez de l'aide.

Criez si vous pensez que quelqu'un peut vous entendre.



Si vous avez un bouton d'appel pour alerte médicale, utilisez-le. Si vous avez un téléphone près de vous, utilisez-le.

Appelez un proche ou le **9-1-1**. Sinon, essayez d'avancer vers un téléphone ou un endroit où vous serez entendu.



Pour attirer l'attention, faites du bruit avec un objet. Par exemple, avec votre canne.



2 Attendez les secours dans une position confortable.

Si c'est possible, mettez un coussin sous votre tête. Couvrez-vous avec un vêtement ou une couverture pour ne pas perdre de chaleur.

Bougez vos bras et vos jambes de temps en temps pour éviter les raideurs.

Quoi faire dans les heures ou les jours après être tombé ?



Après être tombé, vérifiez comment vous allez.

- **Consultez tout de suite un médecin si vous avez l'un des signes suivants :**
 - Vous êtes blessé, quel que soit le type de blessure.
 - Vous avez une douleur qui ne part pas.
 - Vous avez perdu connaissance juste avant ou juste après être tombé.
 - Vous voyez moins bien qu'avant.
 - Vous ne vous sentez pas comme d'habitude. Par exemple, vous êtes étourdi, fatigué, faible ou vous avez envie de vomir.
- **Si vous vous sentez bien :**

Il n'est pas nécessaire d'aller voir un médecin. Mais dès que vous voyez un intervenant de la santé, dites-lui que vous êtes tombé. Par exemple, dites-le aux infirmières, aux physiothérapeutes ou aux ergothérapeutes que vous rencontrez.
- **Posez-vous ces questions :**
 - Pourquoi je suis tombé ?
 - Que s'est-il passé ?
 - Comment éviter de tomber à nouveau ?

Les réponses peuvent vous aider.

Après être tombé, il est normal d'avoir peur de tomber encore. C'est important d'en parler aux médecins ou aux professionnels qui suivent votre état de santé. Ils pourront vous rassurer.

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