

# Éviter de tomber à l'hôpital



**C'est important de ne pas tomber à l'hôpital pour rester en santé et éviter les blessures. Cette fiche donne des conseils pour bouger en sécurité, même si vous êtes à risque de tomber.**

## Est-ce que je suis à risque de tomber ?

Vous avez plus de risque de tomber quand vous vous retrouvez ailleurs que dans votre milieu de vie.

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

- Vous êtes une personne âgée.
- Vous avez plusieurs maladies.
- Vous prenez plusieurs médicaments.
- Vous êtes tombé dans la dernière année.
- Vous ne vous sentez pas stable quand vous êtes debout ou quand vous marchez.
- Vous faites moins d'activités par peur de tomber.
- Vous avez des problèmes de vision.
- Vous allez souvent aux toilettes.
- Vous êtes plus fragile qu'avant à cause de vos traitements.
- Vous êtes étourdi quand vous vous levez.
- Vous êtes branché à des appareils qui vous empêchent de bien marcher.



Si vous êtes dans l'une de ces situations, dites-le à votre équipe de soins. C'est très important de demander ses conseils.

## Si je suis à risque de tomber, est-ce que je ferais mieux de ne pas trop bouger ?

Non. Même si vous avez peur de tomber, vous devez vous lever et bouger. Surmonter votre peur vous permettra de mieux faire vos activités.

C'est important de bouger pour garder vos capacités.

C'est ce qui va vous aider à :

- récupérer plus vite
- rester autonome
- rendre votre retour à la maison plus facile

Lisez la fiche santé [\*\*Rester actif à l'hôpital - Pour récupérer, il faut bouger.\*\*](#)

Lisez aussi les conseils qui suivent. Ils vont vous aider à bouger en toute sécurité à l'hôpital. La plupart sont aussi utiles une fois de retour à la maison.



## Comment éviter de tomber ?

### Assurez-vous de bien voir.

Mettez vos lunettes dès que vous vous réveillez.

Avant de vous lever la nuit, pesez sur le bouton de votre manette pour allumer la lumière de la chambre.

### Portez de bonnes chaussures.

Portez des pantoufles ou des souliers fermés avec des semelles qui ne glissent pas.

## Faites attention quand vous vous levez.

Suivez ces étapes :

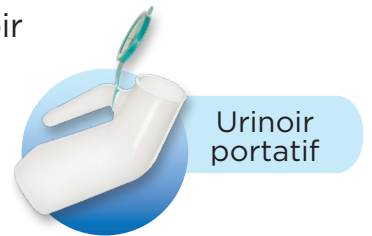
- 1 Assoyez-vous sur le bord de votre lit ou de votre fauteuil.
- 2 Restez assis 1 minute avant de vous lever.
- 3 Levez-vous lentement.
- 4 Restez debout 1 minute sans bouger avant de marcher.
- 5 Si vous êtes étourdi ou si vous ne vous sentez pas stable, assoyez-vous.
- 6 Dites à votre équipe de soins que vous vous êtes senti étourdi ou faible.

## Utilisez au besoin des objets pour vous aider à vous déplacer, comme une canne, une marchette ou un déambulateur.

Dites à votre équipe si vous utilisez un de ces objets pour marcher d'habitude.

## Restez prudent quand vous allez aux toilettes.

- Pour éviter des envies pressantes qui poussent à se lever trop vite, allez aux toilettes souvent.
- Demandez un urinoir portatif ou une chaise d'aisance près de votre lit dans les cas suivants:
  - vous savez que vous pouvez avoir besoin d'aller uriner d'urgence
  - vous avez des diarrhées



## Sonnez la cloche avec votre manette en cas de besoin pour demander de l'aide.

Plusieurs personnes sont tombées parce qu'elles ne voulaient pas déranger leur équipe de soins!

C'est important de sonner la cloche dans les situations suivantes :

- Vous n'êtes pas capable d'atteindre un objet.
- Vous n'êtes pas certain d'être capable de bien marcher.
- Vous ne pouvez pas mettre vos pantoufles.
- Vous voyez de l'eau au sol ou des objets qui traînent dans votre chambre.



## Gardez de bonnes habitudes pour votre santé.

- Mangez 3 repas par jour. Au besoin, vous pouvez changer le menu avec votre équipe de soins.
- Buvez de l'eau, surtout le jour. Buvez-en moins le soir pour ne pas aller aux toilettes durant la nuit.
- Avisez votre équipe de soins dès que vous ressentez de la douleur ou d'autres symptômes. Elle pourra les soulager pour vous permettre de bien bouger.
- Demandez à votre équipe de soins comment faire de l'exercice. Vous pouvez aussi demander de voir une physiothérapeute.
- Demandez ce que vous devez faire avec les médicaments, les appareils ou le matériel que vous ne connaissez pas.



### Conseils pour les proches

- Dites à l'équipe de soins si votre proche est à risque de tomber.
- Dites à l'équipe de soins si votre proche semble confus ou n'agit pas comme d'habitude.
- Vérifiez que rien ne traîne autour de votre proche ou dans la chambre.
- Vérifiez que votre proche peut sonner la cloche d'appel en cas de besoin.
- Aidez votre proche à bouger avec l'équipe de soins.

