

Prévenir les chutes à l'hôpital



Ne pas faire de chutes pendant que vous êtes à l'hôpital est très important pour préserver votre santé. Vous trouverez ici des astuces pour bouger en toute sécurité avec l'aide de votre équipe de soins.

Pourquoi prendre des précautions?

Vous pensez peut-être que si vous ne bougez pas, vous ne risquez pas de tomber. Mais bouger est essentiel pour votre santé, car c'est ce qui va vous aider à :

- récupérer plus vite
- garder votre autonomie
- faciliter votre retour à la maison.



Les conseils qui suivent vous seront aussi très utiles chez vous.

Qui est à risque?

Certains facteurs augmentent les risques de chute :

- Avoir fait une chute dans la dernière année.
- Avoir des difficultés à marcher ou garder son équilibre.
- Avoir une mauvaise vision.
- Avoir besoin d'aller souvent aux toilettes.
- Être confus ou se sentir fragile à cause des traitements.

- Avoir la pression sanguine qui baisse quand on se lève.
- Être gêné par les appareils auxquels on est branché (perfusion d'un soluté, par exemple).

Les chutes arrivent surtout aux patients âgés de plus de 75 ans. C'est pourquoi il faut redoubler de précautions avec l'âge.

Comment prévenir les chutes?

Suivez bien ces conseils.

Dialoguez avec l'équipe de soins

- > Dites-nous :
 - si vous êtes déjà tombé ou si vous avez un problème d'équilibre (en cherchant la cause de ce trouble, il est parfois possible de trouver une solution)
 - si vous avez des horaires de sommeil et d'activités non réguliers
 - si vous utilisez une canne ou une autre aide technique
 - s'il y a quelque chose qui vous aide à éviter de tomber
 - si vous remarquez de l'eau ou des objets au sol



N'hésitez pas à sonner si vous êtes incapable d'atteindre un objet, si vous doutez de votre capacité à marcher ou si vous ne pouvez pas mettre vos pantoufles. La peur de déranger le personnel est une cause de chute!

- > Avoir peur de tomber, en être humilié, vouloir le cacher est normal. Osez en parler avec votre équipe de soins.
- > Surmonter votre peur de tomber vous permettra de mieux faire vos activités. N'hésitez pas à demander conseil à votre équipe de soins. C'est très important.
- > Participez aux programmes de marche avec l'équipe de soins. Cela réduit le risque de chute.



- > Si vous ne l'avez pas reçue, demandez la fiche [**Rester actif à l'hôpital - Pour récupérer, il faut bouger.**](#)

Ayez de bonnes chaussures

Portez des pantoufles ou des souliers fermés et munis de semelles antidérapantes.

Prenez garde à votre vision

- > Portez vos lunettes dès votre réveil.
- > La nuit, si la veilleuse ne suffit pas pour bien voir, utilisez le bouton de votre manette d'appel pour éclairer la chambre.



- > Parlez de vos problèmes de vision avec l'équipe de soins.

Soyez prudent quand vous allez aux toilettes

- > Pour vous y rendre, prenez toujours votre marchette ou votre canne. Attendez une ou deux minutes au bord du lit pour être bien stable avant de vous lever.
- > Évitez le plus possible les culottes d'incontinence. Ne pas en porter vous oblige à vous lever et cela entretient vos forces. De plus, allez aux toilettes régulièrement pour éviter de vous lever trop vite en cas d'urgence.
- > Demandez une chaise d'aisance près de votre lit si :
 - vous savez que vous pouvez avoir besoin d'aller uriner d'urgence
 - vous avez de la diarrhée

Soyez attentif aux effets de vos traitements

Si vous avez des étourdissements causés par les traitements ou si vous vous sentez faible :

- > Levez-vous du lit ou du fauteuil lentement.
- > Attendez une minute avant de marcher et rasseyez-vous si les étourdissements durent.
- Tenez l'équipe de soins au courant de vos symptômes.

Soyez attentif à votre santé

Maintenir votre corps en bonne santé vous aidera à guérir et à prévenir les chutes.

- > Mangez les 3 repas offerts par jour. Vous pouvez revoir le menu et l'adapter, au besoin, avec l'équipe de soins.
- > Buvez de l'eau surtout le jour. Buvez-en moins le soir pour éviter d'avoir à vous lever la nuit pour uriner.
- > Demandez des conseils sur les moyens de faire de l'exercice ou de rencontrer une physiothérapeute.

Conseils pour les proches

- Dites-nous si le patient a un risque de faire des chutes.
- Avisez-nous si vous trouvez le patient confus ou vraiment changé.
- Vérifiez que la chambre est dégagée, que la cloche d'appel est toujours à portée de la main du patient et que des effets personnels ne s'accumulent pas pour rien.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Votre équipe de soins est disponible pour répondre à vos questions. Selon vos besoins, vous pourrez avoir l'aide de physiothérapeutes et d'ergothérapeutes.

Au besoin, une demande peut être envoyée à votre CLSC à votre retour chez vous. On vous aidera à rendre votre logement plus sécuritaire.

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.



RESSOURCES UTILES

Ressources pour votre retour à la maison :

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 pour prévenir les chutes et les fractures chez les aînés autonomes : Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). Inscription par le CLSC.

> santemontreal.qc.ca

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

Dossier thématique :

> santemontreal.qc.ca

Dans la barre de recherche, écrivez « Prévention des chutes chez les aînés vivant à domicile », puis cliquez sur Prévention des chutes

Appui pour les proches aidants d'aînés :

> lappui.org

> 1 855 852-7784

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



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Prochains rendez-vous

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

