



# N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

*Évitez que cela vous arrive*

## Que faire en cas de chute ?

Même si chacun doit prendre des mesures pour prévenir les chutes et les blessures qui en résultent, il est également important de savoir ce qu'il faut faire si vous tombez. Les chutes peuvent avoir d'importantes conséquences sur la capacité des adultes plus âgés à jouir d'une bonne qualité de vie.

### *Avant d'essayer de vous lever*

- Prenez le temps de reprendre votre souffle. Restez calme.
- Portez votre attention à chaque partie de votre corps, de la tête aux pieds. Voyez-vous des blessures? Ressentez-vous un malaise quelque part?
  - o Si vous avez une blessure, si vous ressentez un malaise ou si vous n'êtes pas en mesure de vous lever :
  - o Criez ou faites du bruit pour qu'on vienne vous aider.
  - o Utilisez un dispositif d'appel d'urgence ou un téléphone pour demander de l'aide.
  - o Attendez l'arrivée des secours. Mettez-vous dans la position la plus confortable possible. Essayez de rester au chaud et de demeurer calme.
- Si vous n'avez pas de blessures, reportez-vous à la section « Comment se relever d'une chute ».

**LES CHUTES NE FONT PAS PARTIE DU PROCESSUS NORMAL DE VIEILLISSEMENT.**

*Si vous avez fait une chute, assurez-vous d'en faire part à votre fournisseur de soins de santé.*



## Comment se relever d'une chute

Si personne d'autre n'est présent et que vous n'avez aucune blessure, suivez ces étapes pour vous lever en toute sécurité :



Roulez sur le côté.



Rampez jusqu'à une chaise ou un meuble solide.



Mettez-vous à genoux, appuyez-vous le bras sur le siège de la chaise.



Mettez un genou à l'avant.  
Mettez ce pied sur le plancher.



Poussez avec les bras et les jambes. Faites pivoter vos fesses.



Assoyez-vous. Reposez-vous avant de tenter de vous déplacer de nouveau.

Prenez tout le temps qu'il vous faut entre ces étapes.

## Une fois debout

- Que vous ou quelqu'un d'autre ayez été victime d'une chute, ne sous-estimez jamais la gravité d'une chute et les dommages potentiels qu'elle peut avoir causés.
- Après une chute, les adultes plus âgés doivent consulter un professionnel de la santé le plus rapidement possible. Les professionnels de la santé peuvent évaluer la situation et détermineront si la chute a pu résulter d'une maladie, d'un problème lié aux médicaments ou d'un autre facteur.
- Les blessures liées à une chute ne sont pas toujours immédiatement perceptibles. Après une chute, il est important de se surveiller attentivement en cas d'éventuels effets secondaires; certains problèmes peuvent n'apparaître qu'après quelques heures ou quelques jours.
- Demandez à votre famille, à vos amis, à vos fournisseurs de soins de santé et à d'autres professionnels de la santé de vous aider à élaborer un plan personnel pour prévenir d'autres chutes.

SCANNEZ pour le site Web

Pour plus d'informations, recherchez les ressources supplémentaires pour les personnes âgées sur le site Web Trouver l'équilibre NB à [www.trouverlequilibrenb.ca](http://www.trouverlequilibrenb.ca)

