



TROUSSE D'OUTILS POUR LA PRÉVENTION DES CHUTES

LES CHUTES NE FONT PAS PARTIE DU PROCESSUS NORMAL DE VIEILLISSEMENT.
Parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous avez subi une chute.

Cette trousse d'outils vous aidera à prendre des mesures pour prévenir les chutes et rester indépendant.

Pour plus de renseignements sur la prévention des chutes, visitez le site www.trouverlequilibrenb.ca ou demandez à votre fournisseur de soins de santé primaires de vous fournir des ressources supplémentaires.

Pour obtenir des renseignements sur les programmes et les services offerts aux personnes âgées au Nouveau-Brunswick, composez le 2-1-1, visitez le site Web www.socialsupportsnb.ca/fr ou appelez le ministère du Développement social au 1-833-733-7835.

Comprendre les risques de chute

N'importe qui peut tomber, mais le risque de chute augmente avec l'âge. Les adultes plus âgés tombent plus souvent en raison de facteurs qui contribuent au risque de chute de chaque personne augmente avec l'âge (on parle également de facteurs de risque de chute). Les chutes chez les personnes plus âgées peuvent nuire à la santé si les blessures qui en découlent ne sont pas traitées immédiatement, ou soignées par les bonnes personnes.

Le saviez-vous?

Environ un adulte de 65 ans ou plus sur trois qui demeure à la maison tombera au moins une fois par année. Les chutes sont la principale cause de blessure et d'hospitalisation chez les adultes canadiens plus âgés.

Évaluation du risque de chute

Les adultes plus âgés devraient évaluer leur risque de chute. Pour évaluer le risque de chute :

1. Utilisez la liste de vérification de la page suivante. Demandez l'avis de membres de votre famille et de vos amis.
2. Prenez rendez-vous avec votre fournisseur de soins primaires (médecin de famille ou infirmière praticienne). Apportez votre liste de vérification remplie à votre rendez-vous.
3. Si vous n'avez pas de fournisseur de soins de santé primaires, appelez le 2-1-1 pour demander des directives.

Facteurs de risque de chute

Un facteur de risque de chute est un élément qui augmente le risque de chute d'une personne. Les chutes peuvent survenir en raison d'un seul facteur de risque. Toutefois, plus nombreux sont les facteurs, plus grand est le risque de chute. Dans bien des cas, les facteurs de risque de chute peuvent être modifiés ou éliminés.

Voici quelques facteurs de risque de chute qui peuvent être modifiés :

- Sensation de vertige, de faiblesse ou de perte d'équilibre
- Problèmes de vision
- Mauvaise nutrition
- Manque de sommeil
- Peur de tomber
- Aménagement du domicile, y compris les risques de trébucher

Évaluer votre risque de chutes

Répondez à chaque énoncé et additionnez le nombre de points pour chaque réponse « oui ». Si vous obtenez un pointage de 4 ou plus, vous êtes possiblement à risque de chutes. N'oubliez pas d'apporter cette liste de vérification à votre fournisseur de soins primaires pour discuter de vos facteurs de risque.

Veuillez encercler « oui » ou « non » pour chaque énoncé ci-dessous.		Pourquoi c'est important
Oui (2)	Non (0)	Les gens qui sont déjà tombés risquent de tomber encore.
Oui (2)	Non (0)	Les personnes auxquelles on a recommandé d'utiliser une canne ou une marchette sont parfois plus vulnérables aux chutes.
Oui (1)	Non (0)	L'instabilité ou le besoin d'avoir de l'aide pour marcher sont des signes de manque d'équilibre.
Oui (1)	Non (0)	C'est également un signe de manque d'équilibre.
Oui (1)	Non (0)	Les gens qui ont peur de faire des chutes sont plus susceptibles de tomber.
Oui (1)	Non (0)	C'est un signe de faiblesse des muscles des jambes, qui est souvent la cause des chutes.
Oui (1)	Non (0)	C'est également un signe de faiblesse des muscles des jambes.
Oui (1)	Non (0)	Le fait de se dépêcher pour aller aux toilettes, en particulier la nuit, augmente vos risques de chutes.
Oui (1)	Non (0)	L'engourdissement de vos pieds peut vous faire trébucher et tomber.
Oui (1)	Non (0)	Les effets secondaires des médicaments peuvent parfois augmenter vos risques de chutes.
Oui (1)	Non (0)	Ces médicaments peuvent parfois augmenter vos risques de chutes.
Oui (1)	Non (0)	Les symptômes de la dépression, comme ne pas se sentir bien ou se sentir moins alerte, sont liés aux chutes.

Total _____

Répondez à chaque énoncé ci-dessus et additionnez le nombre de points pour chaque réponse « oui ». Si vous obtenez un pointage de 4 ou plus, vous êtes possiblement à risque de chutes. Apportez ce dépliant à votre fournisseur de soins primaires pour discuter de vos facteurs de risque.

Sécurité des médicaments

Chez les adultes plus âgés, plus grand est le nombre de médicaments pris, plus grand est le risque de chute. C'est la raison pour laquelle tous les adultes plus âgés devraient prendre rendez-vous chaque année pour passer en revue les médicaments qu'ils prennent. L'examen des médicaments est particulièrement important chez les adultes plus âgés qui prennent plusieurs médicaments, produits en vente libre, produits naturels ou vitamines.

Un examen des médicaments signifie qu'un professionnel de la santé qualifié passe en revue chaque ordonnance, médicament, produit ou vitamine que vous prenez pour veiller à ce que chaque produit soit utilisé de façon appropriée et que ses avantages l'emportent sur les risques. Vous pouvez prendre rendez-vous pour un examen de vos médicaments avec votre pharmacien, votre médecin ou votre infirmière praticienne.

Pour l'examen des médicaments

- Placez les médicaments, vitamines, suppléments alimentaires, onguents et crèmes que vous utilisez dans un sac. Donnez le sac à la personne qui effectue l'examen.
- Mentionnez à cette personne tout changement à vos antécédents médicaux et tout effet secondaire de médicaments.
- Pour vous assurer de bien comprendre ce qui est dit, faites-vous accompagner au rendez-vous ou prenez des notes.
- La consommation d'alcool peut agir sur le fonctionnement de certains médicaments. Demandez à la personne qui effectue l'examen comment la consommation d'alcool peut avoir une incidence sur les médicaments que vous prenez.

Conseils à propos de vos médicaments

- Assurez-vous de bien comprendre tous vos médicaments avant de les prendre. Sachez la raison pour laquelle vous devez prendre un médicament, la dose et l'horaire recommandés (posologie) et les effets secondaires possibles.
- Si l'un de vos médicaments vous donne un sentiment de somnolence ou d'étourdissement, parlez à votre fournisseur de soins ou à votre pharmacien dès que possible. La personne qui effectue l'examen pourrait apporter des ajustements pour vous aider à bien aller.
- Utilisez la même pharmacie pour toute nouvelle ordonnance.
- Dressez une liste des documents que vous prenez actuellement et gardez dans votre portefeuille et à la maison.
- Ne partagez pas vos médicaments. Ne prenez pas les médicaments d'une autre personne.
- Conservez tous vos médicaments dans un endroit sûr. Suivez les directives du fabricant.
- Vérifiez la date d'expiration avant d'utiliser un médicament.
- Consultez votre pharmacien ou votre fournisseur de soins primaires si vous avez de la difficulté à :
 - Avaler votre médicament;
 - Ouvrir le contenant dans lequel sont vos médicaments;
 - Manipuler vos médicaments;
 - Lire l'étiquette sur le contenant de vos médicaments;
 - Vous souvenir de prendre vos médicaments;
 - Suivre la posologie recommandée.

Demeurer physiquement actif

L'activité physique pratiquée régulièrement aide les personnes de tous âges et de toutes capacités à rester en bonne santé.

Autres avantages liés à l'activité physique

- Réduit le risque de chute en améliorant l'équilibre et en augmentant la force musculaire.
- En prévenant le risque de chute et les blessures qui y sont liées, les adultes plus âgés peuvent mieux conserver leur autonomie.
- Augmente l'énergie, la confiance et la capacité à participer à des activités avec la famille et les amis.
- Peut améliorer l'humeur et la santé mentale.
- Apporte des bienfaits sur le plan social. Les cours d'exercice en groupe sont un excellent moyen de rencontrer des gens.

Avant de devenir actif

- Comme le corps a besoin d'énergie, il faut manger bien et de manière équilibrée.
- Buvez beaucoup d'eau. Le corps a besoin d'être bien hydraté, surtout lorsque l'on fait de l'exercice.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés à l'activité prévue.
- En cas de doute sur les risques liés à l'activité physique que vous voulez pratiquer, consultez votre fournisseur de soins de santé ou un spécialiste certifié de l'exercice physique. Ce conseil est particulièrement important pour les adultes plus âgés qui ont un risque de chute plus élevé.

Conseils utiles

- Allez-y doucement. Commencez par une séance d'intensité légère de 10 minutes. Augmentez progressivement la durée et l'intensité au fil du temps.
- Essayez de trouver un vaste éventail d'activités physiques pour des saisons et des milieux différents.
- Faites de l'exercice une habitude, soit quelques heures par semaine tout au long de l'année.
- Envisagez des programmes d'exercices axés sur la prévention des chutes. Ces programmes aident à réduire leur risque de chute en améliorant leur équilibre et leur coordination. Certains de ces programmes sont offerts en ligne. D'autres programmes peuvent être proposés dans votre collectivité.

N'oubliez pas : chaque petit geste compte.

Toute activité physique, quelle qu'elle soit, vous aidera à jouir de la meilleure qualité de vie possible.

Comment prendre soin de vos pieds

- Examinez vos pieds régulièrement pour détecter la présence de cors, d'ampoules, de plaies ouvertes, de rougeurs, de peau sèche, d'enflures et d'ongles incarnés. Utilisez un miroir si nécessaire. Utilisez un miroir si nécessaire.
- Prévenez les ongles incarnés en coupant vos ongles en ligne droite, mais pas trop courts!
- Lavez-vous les pieds à l'eau tiède, mais non chaude. Essuyez-les complètement, tout particulièrement entre les orteils.
- Pour maintenir une bonne circulation, faites régulièrement des exercices tels que des élévations d'orteils et des rotations articulaires des chevilles.

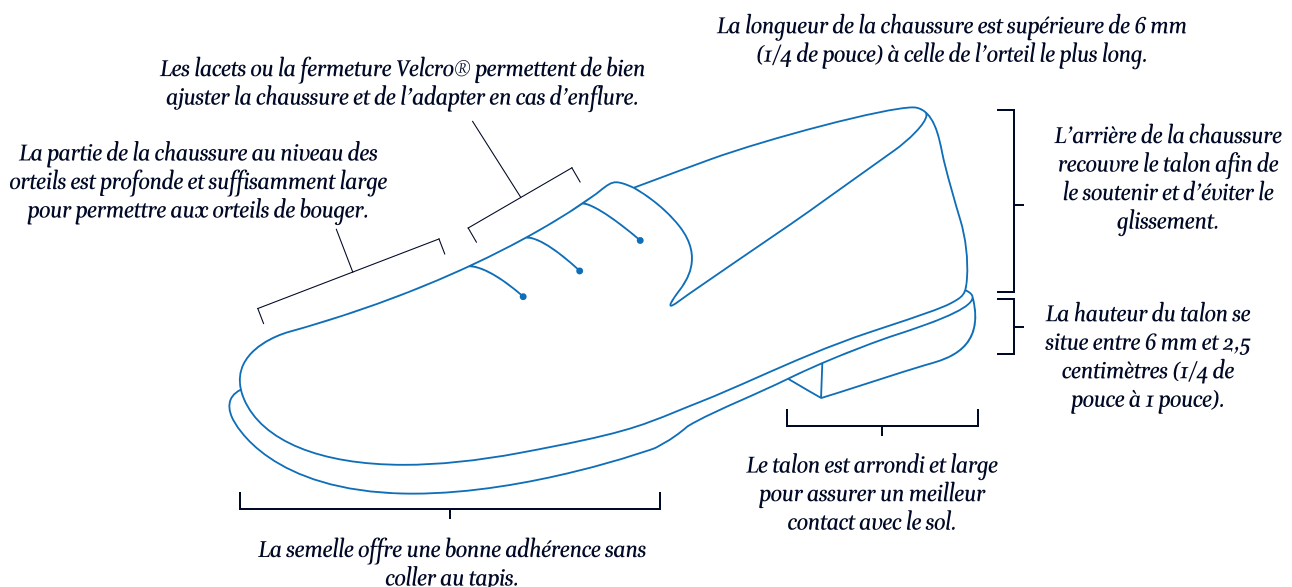
Si vous avez l'un ou l'autre des symptômes suivants, consultez votre médecin traitant ou un podiatre :

- Douleur ou enflure aux pieds.
- Picotements ou fourmillements aux pieds.
- Tout changement dans la forme de vos pieds ou de vos orteils.
- Le risque de tomber augmente si vos chaussures sont mal ajustées, si elles offrent un soutien inadéquat ou si les semelles sont usées.

Conseils en matière de chaussures

- Tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de votre résidence, essayez de porter des chaussures qui soutiennent vos pieds et dont la semelle est antidérapante. Évitez de marcher pieds nus, en chaussettes ou en pantoufles à talon ouvert.
- Si vos pieds ont tendance à enfler, choisissez des chaussures bien ajustées et munies de lacets ou d'une fermeture Velcro afin de leur donner suffisamment de place, si nécessaire.
- Lorsque vous voulez acheter des chaussures, portez vos chaussettes ou bas habituels; si vous avez des semelles orthopédiques, portez-les également. Essayez les deux chaussures et promenez-vous un peu. Les talons ne devraient pas glisser si elles sont bien adaptées à vos pieds.

La chaussure idéale



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.

Avant d'essayer de vous lever

- Reprenez votre souffle. Prenez votre temps! Restez calme.
- Portez votre attention à chaque partie de votre corps. Avez-vous des blessures? Ressentez-vous un malaise quelque part?
- Si vous avez une blessure, si vous ressentez un malaise ou si vous n'êtes pas en mesure de vous lever :
- Criez à haute voix pour qu'on vienne vous aider. Faites du bruit pour attirer l'attention.
- Utilisez un dispositif d'appel d'urgence ou un téléphone pour demander de l'aide.
- Attendez que l'aide arrive. Mettez-vous dans une position confortable.

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 :



1 Roulez sur le côté.



2 Rampez jusqu'à une chaise ou un meuble solide.



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



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



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



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

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

Après une chute

- Consultez un professionnel de la santé le plus rapidement possible.
- Prenez votre temps pour évaluer la situation. Certains problèmes peuvent n'apparaître qu'après quelques heures ou quelques jours.
- Consultez votre fournisseur de soins primaires pour qu'il vous aide à élaborer un plan personnel pour prévenir d'autres chutes.



Plan d'action personnel de PRÉVENTION DES CHUTES

Nous vous encourageons à utiliser ce plan d'action pour déterminer les mesures que vous prendriez pour réduire votre risque de chute. Il est important de déterminer les tâches que vous pouvez accomplir vous-mêmes, celles pour lesquelles vous avez besoin d'aide d'autres personnes et celles pour lesquelles vous avez besoin d'aide professionnelle. Si vous n'êtes pas certain, nous vous encourageons à consulter un fournisseur de soins de santé avant d'entamer le processus.

Travail à accomplir/Aide nécessaire



Médicaments		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
Activité physique		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
Chaussures		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
Autres préoccupations en matière de sûreté		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

Pour plus d'informations, recherchez les ressources supplémentaires pour les personnes âgées sur le site Web Trouver l'équilibre NB à www.trouverlequilibrenb.ca

