

Fiche de renseignements pour la sensibilisation en matière de santé

De la part des infirmières et des infirmiers

Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers

Réduire les risques de chute

Saviez vous qu'au Canada, les chutes sont la sixième cause de décès, par ordre d'importance, chez les personnes âgées?

Voici d'autres faits qui risquent de vous surprendre :

- Chaque année, une personne âgée sur trois fait une chute.
- Parmi les personnes âgées qui font une chute, une personne sur trois subit des blessures graves.
- Quarante pour cent des admissions des résidences pour personnes âgées résultent d'une chute.
- Les chutes sont aussi la première cause d'hospitalisation liée à des blessures chez les personnes de plus de 65 ans.

Pourquoi vos risques de chute augmentent-ils avec l'âge?

Certaines personnes connaissent des changements de la vue, de la stabilité de la démarche et du sens de l'équilibre. D'autres personnes sont affectées de problèmes de santé comme l'arthrite, l'ostéoporose, la maladie de Parkinson et les effets secondaires découlant de la prise de multiples médicaments. Ceci n'est qu'une partie des nombreux facteurs de risques possibles.

Que pouvez-vous faire?

- Levez-vous lentement de votre lit ou de votre chaise afin d'éviter toute baisse subite de votre tension artérielle. Demandez de l'aide si nécessaire.
- Faites attention aux surfaces glissantes à l'extérieur, surtout en hiver.
- Diminuez les risques qui sont présents dans votre logis. Faites attention aux animaux domestiques et aux fils et fixez les paillasons, les carpettes et les petits tapis à l'aide de ruban adhésif à double face.
- Assurez-vous que votre logis est muni d'un éclairage approprié.
- Installez des barres d'appui aux endroits appropriés dans toutes les toilettes, toutes les douches et toutes les baignoires, ainsi que des surfaces antidérapantes dans toutes les baignoires et toutes les douches.
- Les exercices en position assise, les étirements et la marche sont des exemples d'exercices qui amélioreront votre force et votre équilibre. Avant de commencer un programme d'exercice, consultez un professionnel de la santé (votre médecin ou votre infirmière).
- Portez des chaussures appropriées (elles doivent avoir une semelle antidérapante en caoutchouc et des talons plats) et évitez de marcher en chaussettes sur les carrelages ou les planchers.
- Utilisez des appareils fonctionnels qui vous ont été prescrits pour vous aider à garder l'équilibre, tels qu'un déambulateur ou un canne.
- Si vous êtes une personne sujette à des chutes, portez des protecteurs de hanche afin de réduire les risques de blessures.

- Tenez-vous au courant des questions relatives à la santé de vos os (prévention et traitement de l'ostéoporose). Si vous croyez que vous présentez des risques d'ostéoporose, consultez votre médecin et demandez qu'il vous prescrive des examens. Si les résultats de vos examens indiquent que vous souffrez de perte de la masse osseuse, il se peut qu'il vous prescrive des médicaments pour vous aider à maintenir ou à améliorer votre densité osseuse.

Que fait le gouvernement pour prévenir les chutes chez les personnes âgées?

En 2001, le gouvernement provincial de l'Ontario a adopté une loi intitulée *Loi de 2001 sur la réduction au minimum de l'utilisation de la contention sur les malades*. En vertu de cette Loi, le gouvernement exige que les établissements de santé utilisent des méthodes alternatives de prévention des chutes. Aujourd'hui, la plupart des établissements de santé possèdent, sous une forme ou une autre, un programme de prévention des chutes.

Un bon programme de prévention des chutes peut comprendre les éléments suivants :

- Une évaluation initiale et l'évaluation continue de la personne pour déterminer le risque ou la probabilité d'une chute.
- Un examen des médicaments effectué à intervalles réguliers afin de limiter tous les effets secondaires constatés ou potentiels (par ex. : étourdissement, démarche instable) qui peuvent augmenter le risque de chute.
- Une évaluation adéquate effectuée par l'ergothérapeute et/ou le physiothérapeute afin d'assurer la prescription appropriée d'appareils fonctionnels (déambulateurs, cannes ou fauteuils roulants).
- Une aide pour permettre aux personnes de faire de l'exercice et de renforcer leurs muscles.
- La création d'un environnement sécuritaire où les risques sont réduits au minimum.
- Un suivi après les chutes pour fournir un traitement adéquat et une évaluation appropriée afin de prévenir d'autres chutes.

Idéalement, les programmes de prévention des chutes devraient être personnalisés. Consultez votre infirmière, votre infirmier, votre médecin ou un autre professionnel de la santé pour connaître le programme de prévention des chutes qui convient à l'endroit où vous recevez les soins.

Quelles sont les autres sources de renseignements?

Si vous avez accès à un ordinateur, par vous-même ou par le biais d'un parent ou d'un ami, consultez le site Web de Santé Canada, à l'adresse www.hc-sc.gc.ca, pour obtenir de plus amples renseignements sur les manières de prévenir les chutes.



Cette fiche de renseignements a été élaborée pour compléter la Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers de la RNAO. L'objectif de cette fiche est d'accroître vos connaissances et de vous inciter à participer plus activement aux décisions concernant votre santé. Le public peut consulter et télécharger gratuitement cette Ligne directrice sur les pratiques exemplaires, intitulée *Prévention des chutes et des blessures associées chez les personnes âgées*, à l'adresse suivante : www.rnao.org/bestpractices.



L'Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario
Projet des Lignes directrices sur les
pratiques exemplaires en soins infirmiers
111, rue Richmond Ouest, bureau 1100
Toronto (Ontario)
M5H 2G4
Site Web : www.rnao.org

*Ce projet est financé par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario
La traduction française de ce document a été réalisée grâce au soutien de Santé Canada*