

5 Comment pouvez-vous contribuer à réduire votre risque de chute à l'hôpital ?

Par des GESTES sécuritaires

- En vous familiarisant avec votre environnement;
- En conservant vos effets personnels à proximité;
- En portant vos prothèses visuelles et auditives lors de tous vos déplacements;
- En évitant le port de vêtements trop longs et encombrants;
- En portant des chaussures ou pantoufles fermées, bien ajustées et munies de semelles antidérapantes;
- En utilisant votre accessoire de marche selon recommandation;
- En prévoyant du temps pour vos déplacements sans vous presser;
- En attendant l'aide requise pour vos déplacements selon recommandation;
- En effectuant vos changements de position graduellement;
- En respectant votre capacité physique lors de la réalisation de vos activités;
- En avisant un professionnel de la santé si vous présentez des étourdissements, des problèmes d'équilibre ou si vous craignez de faire une chute.

Par des ACTIVITÉS préventives

- En vous mobilisant le plus souvent possible;
- En vous alimentant de façon équilibrée à chacun des repas;
- En vous hydratant pendant et entre les repas;
- En vous renseignant sur le risque de chute associé à votre condition de santé.

6 Comment réagir en cas de chute ?

Il est important :

- D'aviser **immédiatement** un membre du personnel ou une personne à proximité;
- **D'attendre** l'arrivée d'un professionnel de la santé avant de vous lever.

Ces mesures permettront de détecter rapidement toute blessure liée à la chute et d'agir en toute sécurité.

N'hésitez-pas à parler des chutes à un professionnel de la santé !

L'impression de ce document a été rendue possible grâce à l'aide financière du comité des usagers

Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval.

CHU de Québec - Université Laval © 2018 Tous droits réservés

Conception du document : Direction des soins infirmiers, janvier 2018

Conception graphique : Josée Boulet, Service d'illustration médicale du CHUL

GRM 310373

Prévenir les chutes à l'hôpital *Ma sécurité, j'y participe !*



CHU
de Québec
Université Laval

Feuille d'information à l'attention des usagers
et de leurs proches

1 Saviez-vous que ?

- Faire une chute n'est pas banal.
- Les chutes sont la première cause d'hospitalisation liée à une blessure chez la personne âgée.
- Une personne ayant chuté au cours des 12 derniers mois présente un risque plus élevé de chuter de nouveau.
- La plupart des chutes sont causées par une combinaison de facteurs de risque.
- Plus les facteurs de risque sont nombreux, plus le risque de chute augmente.

2 Pourquoi prévenir les chutes ?

Les chutes peuvent entraîner des conséquences néfastes pour l'utilisateur atteint telles que :

- De la douleur;
- Une lésion cutanée;
- Une fracture;
- Un saignement;
- De l'anxiété.

Ces conséquences peuvent affecter la qualité de vie de l'utilisateur. Les chutes peuvent entraîner une immobilité, un séjour prolongé à l'hôpital, une capacité réduite à accomplir ses activités quotidiennes et dans certains cas, laisser des séquelles permanentes.

3 Quels facteurs augmentent le risque de chute à l'hôpital ?

Facteurs de risque liés à la condition de santé

- Certains problèmes de santé aigus ou chroniques;
- Perte d'autonomie;
- Prise de médicaments augmentant le risque de chute;
- Immobilité;
- Malnutrition;
- Déshydratation.

Facteurs de risque liés au comportement

- Oubli des consignes de sécurité ou difficulté de compréhension;
- Utilisation inadéquate de l'accessoire de marche (exemples : canne, marchette);
- Imprudence;
- Inattention;
- Peur de tomber.

Facteurs de risque liés à l'environnement

- Surface glissante ou inégale au sol;
- Encombrement dans les aires de circulation;
- Éclairage insuffisant;
- Équipements médicaux contraignants.

4 Comment les professionnels de la santé interviennent pour réduire le risque de chute ?

- Ils évaluent votre risque de chute dès votre arrivée;
- Ils sécurisent l'environnement;
- Ils initient des mesures spécifiques pour prévenir les chutes;
- Ils assurent une surveillance adaptée à votre risque de chute;
- Si vous présentez un risque de chute élevé, ils installent à votre poignet un **bracelet jaune** afin d'assurer votre sécurité.



Renseignements utiles

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution. Toutefois, l'information contenue dans ce document ne remplace pas l'enseignement dispensé par un professionnel de la santé.

En cas d'une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec-Université Laval ne pourra être tenu responsable des conséquences de quelque nature que ce soit à cet égard. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé.