



Guide à l'intention des patients et des familles

2022

Prévention des chutes : liste de contrôle

Prévention des chutes : liste de contrôle

Demandez à un membre de votre famille ou à un·e ami·e de vous aider à examiner la présente liste. Utilisez tous les moyens à votre disposition pour rendre votre maison plus sûre et aider à prévenir les chutes.

Parlez à un·e ergothérapeute ou à un·e physiothérapeute pour savoir si une aide à la mobilité, comme une canne ou un déambulateur (une marchette), pourrait vous convenir. Si vous utilisez une canne ou une marchette, demandez à votre ergothérapeute ou à votre physiothérapeute de passer en revue les caractéristiques de sécurité avec vous et de régler l'aide à la marche à la bonne hauteur.

À la maison

- Assurez-vous que toutes les parties de votre maison sont bien éclairées.
- Installez près de votre lit une lampe ou un commutateur que vous pouvez atteindre facilement sans avoir à vous lever. Une lampe qui s'allume au toucher est une très bonne idée.
- Branchez des veilleuses dans les corridors, les chambres à coucher et les salles de bain.
- Assurez-vous que rien n'encombre le chemin qui mène vers vos pièces. Cela est très important si vous utilisez une canne ou une marchette.
- Enlevez les petits tapis qui ne sont pas fixés au plancher.
- Assurez-vous que les fils électriques et de téléphone sont bien rangés, loin des espaces où vous circulez.

Escaliers

- Installez des mains courantes des 2 côtés des escaliers. Assurez-vous d'être en mesure de tenir les mains courantes tout au long de la descente des escaliers.
- Pour monter les escaliers**
 - › Tenez chaque main courante d'une main.
 - › Montez sur la première marche avec une jambe.
 - › Redressez la jambe pour amener l'autre jambe sur la même marche. Utilisez la main courante pour vous soutenir.
 - › Procédez ainsi pour chaque marche.
- Pour descendre les escaliers**
 - › Tenez chaque main courante d'une main.
 - › Descendez la première marche avec une jambe.
 - › Descendez ensuite l'autre jambe sur la même marche. Utilisez la main courante pour vous soutenir.
 - › Répétez ces étapes pour chaque marche.

- Embauchez quelqu'un pour réparer les marches et les mains courantes qui sont inégales ou qui ne sont pas fixées solidement, ou demandez à un membre de votre famille de le faire.
- Veillez à ce que les escaliers ne soient jamais encombrés.
- Assurez-vous qu'il y a un interrupteur d'éclairage en haut et en bas des escaliers.
- Les portes en haut des escaliers ne devraient pas ouvrir vers l'escalier.
- Le tapis doit être bien fixé aux marches. Installez des couvre-marches antidérapantes en caoutchouc s'il n'y a pas de tapis.

À l'extérieur

- Embauchez quelqu'un pour peindre vos marches extérieures avec un mélange de sable et de peinture pour qu'elles soient moins glissantes, ou demandez à un membre de votre famille de le faire.
- Demandez à quelqu'un de veiller à ce qu'il n'y ait pas de neige, de glace, de journaux et de feuilles sur votre trottoir et sur les marches extérieures, ou embauchez quelqu'un pour le faire.
- Gardez toujours une lumière allumée pour éclairer vos entrées extérieures et vos marches.

Cuisine

- Gardez les choses que vous utilisez le plus souvent à portée de la main, sur des tablettes plus basses ou sur le comptoir.
- Servez-vous d'une pince à long manche pour atteindre des objets légers rangés plus haut que ce que vous pouvez atteindre.
- Ne grimpez pas pour aller chercher des choses.**
- Planifiez vos repas. Pensez à utiliser un programme de livraison des repas (comme le service de popote roulante) ou achetez des repas faciles à préparer.
- Si vous utilisez une marchette, un plateau pour marchette vous permettra de transporter des choses dans la cuisine plus facilement et de manière plus sûre.

Salle de bain

- Parlez à votre ergothérapeute ou à votre physiothérapeute au sujet de l'équipement de sécurité dans la salle de bains (comme les barres d'appui, les sièges de toilette surélevés, les bancs ou les chaises pour le bain).
- Ayez un tapis antidérapant en caoutchouc dans le bain (ne pas utiliser le type avec ventouses) ou faites installer des bandes adhésives (collantes) antidérapantes dans le bain.
- Si vous avez de la difficulté à entrer dans votre bain ou à en sortir, demandez de l'aide. Faites votre toilette à l'éponge si personne ne peut vous aider.

Vêtements

- Portez des chaussures à talon bas, à talons fermés et à semelle antidérapante, ou des pantoufles bien ajustées qui ont de bonnes semelles. **Ne marchez pas en chaussettes, car elles peuvent être glissantes.**
- Portez des vêtements qui ne resteront pas coincés dans les meubles.
- Il peut être difficile de marcher et de bouger avec des robes ou des pantalons qui sont trop longs.

Conseils pour prévenir les chutes

- Utilisez les accessoires fonctionnels et l'équipement de sécurité, comme recommandé par votre ergothérapeute ou votre physiothérapeute.
- Passez des tests de la vue et de l'ouïe régulièrement.
- Passez en revue régulièrement tous vos médicaments avec votre prestataire de soins de santé ou votre pharmacien·ne.
- Faites régulièrement de l'activité physique pour accroître votre force musculaire, votre équilibre et votre coordination.
- Prenez des repas bien équilibrés et limitez votre consommation d'alcool et sa fréquence.
- Quand vous êtes en position allongée ou assise, levez-vous lentement. Attendez avant de vous lever si vous vous sentez étourdi·e.
- **Ne transportez pas d'objets gros, lourds ou difficiles à porter qui pourraient vous faire perdre l'équilibre.**
- Ayez votre téléphone ou votre téléphone cellulaire à portée de la main. Un téléphone sans fil sur votre table de nuit est une bonne idée.
- Conservez les numéros d'urgence en gros caractères près de chaque téléphone.
- Envisagez d'utiliser un système d'alerte médicale ou demandez à un·e proche de prendre régulièrement de vos nouvelles.

Pour plus d'information sur la prévention des chutes, parlez à votre ergothérapeute ou à votre physiothérapeute.

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement professionnel des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Préparation : Programme provincial de prévention des chutes
Conception : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

FF85-1657 © Août 2022 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

L'information contenue dans cette publication doit être révisée en août 2025, ou plus tôt si nécessaire.