

# Prévention des chutes et des blessures pendant votre hospitalisation

Votre santé et votre sécurité sont importantes pour nous. Ensemble nous pouvons réduire votre risque de chutes pendant que vous êtes à l'hôpital.

## Pourquoi est-ce que je risque de faire une chute?

Vous pouvez présenter un risque de chutes pour les raisons suivantes :

- Vous êtes malade ou vous avez subi une opération.
- Vos pantoufles ou chaussures ne sont pas bien ajustées.
- Vous ressentez souvent un besoin urgent d'aller à la toilette et vous vous déplacez trop vite.
- Vous êtes confus.
- Vous prenez des médicaments qui peuvent vous endormir ou réduire la tension artérielle.
- Vous êtes dans un environnement qui ne vous est pas familier.

## Sécurité liée au lit d'hôpital

- **Hauteur du lit** – Votre lit devrait être à la hauteur des genoux quand vous vous levez, sauf si votre fournisseur de soins de santé vous fournit d'autres instructions. Les employés peuvent vous aider à ajuster le lit.
- **Sonnette d'appel** – Assurez-vous de pouvoir l'atteindre en tout temps.
- **Barrières** – **Ne grimpez JAMAIS par-dessus les barrières.** Utilisez votre sonnette d'appel pour demander de l'aide si les barrières sont en place.
- **Protecteurs de hanche**
  - › Les chutes sont la cause la plus fréquente de fracture de la hanche chez les adultes âgés.
  - › Selon le risque que vous présentez, des protecteurs de hanche pourraient aider à prévenir une fracture de la hanche. Demandez au personnel où trouver des protecteurs de hanche.

## Au moment de vous lever

- Lorsque vous vous levez, prenez votre temps.
- Assoyez-vous sur le lit pendant une minute, puis levez-vous lentement.
- Vous pourriez être étourdi si vous vous levez trop vite ou si vous êtes resté longtemps au lit. Si vous vous sentez étourdi, assoyez-vous et reposez-vous. Essayez de vous lever à nouveau lorsque vous vous en sentirez capable. Allez-y doucement.
- Trouvez votre équilibre avant de commencer à marcher.
- N'utilisez pas le mobilier pour vous soutenir. Comme certains meubles d'hôpital sont sur roulettes, il n'est pas sécuritaire de s'y appuyer.

## Au moment d'aller à la toilette

- Vous n'êtes pas un fardeau! Utilisez votre sonnette d'appel pour demander de l'aide pour vous lever et aller à la toilette si nécessaire, surtout la nuit.
- Faites preuve de patience et attendez que le personnel vienne vous aider.
- Utilisez toujours les barres d'appui près de la toilette et du lavabo.

## Rappels en matière de sécurité

- Demandez aux employés que vos biens personnels soient faciles d'accès.
- Portez vos lunettes et vos appareils auditifs. Assurez-vous qu'ils fonctionnent bien.
- S'il fait sombre dans votre chambre, demandez au personnel d'allumer les lumières au-dessus de votre lit ou dans votre chambre.
- Signalez au personnel tout déversement sur le plancher ou tout obstacle qui est sur votre chemin.
- Portez des chaussures bien ajustées. Les chaussures à talons plats et fermés avec des semelles en caoutchouc et des lacets sont ce qu'il y a de mieux (pas de chaussures à enfiler et à talons découverts). **NE PORTEZ PAS de pantoufles à moins qu'elles soient bien ajustées et que leurs semelles soient antidérapantes.** Demandez des chaussettes adhésives si vos chaussures ne conviennent pas (ne mettez pas de chaussettes adhésives dans vos chaussures).
- Assurez-vous toujours d'actionner les freins de votre fauteuil roulant avant de vous asseoir ou de vous lever.
- Si vous avez une aide pour la marche, comme une canne ou une marchette, utilisez-la toujours. Demandez de l'aide si elle n'est pas à votre portée.