



Quoi faire si vous tombez?

- Si vous vous sentez assez bien pour vous relever, faites-le;
- Prenez votre temps pour vous relever;
- En cas de blessure, appeler le 9-1-1 pour demander de l'aide;
- Toujours garder sur vous un cellulaire ou un bouton d'alarme pour demander de l'aide.

Les signes à surveiller suite à une blessure

Après être tombé, surveillez l'apparition des signes de blessure au cours des 2 prochains jours :

- Avoir mal au cœur;
- Perdre connaissance, s'évanouir;
- Avoir mal à la tête;
- Être étourdi;
- Voir double;
- Avoir très mal à une partie du corps;
- Saigner d'une partie du corps;
- Avoir de la difficulté à marcher.

Si vous avez un ou plusieurs de ces signes, appelez le 8-1-1.

Pour plus de conseils et d'informations

- Consultez le site www.cisss-at.gouv.qc.ca pour des documents et des liens utiles (programme de prévention des chutes PIED, prévention du déconditionnement chez les personnes âgées et comment se relever du sol après une chute). Au besoin, n'hésitez pas à demander à un proche de vous aider à y accéder.
- Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé;
- Téléphonnez à Info-Social au 8-1-1, option 2;
- Téléphonnez au Guichet d'accès première ligne (GAP) au 8-1-1, option 3.



www.cisss-at.gouv.qc.ca/prevention-des-chutes

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue

Québec



Prévention des chutes

Pour les personnes
de 65 ans et plus



Québec



Êtes-vous à risque de chute?

- Avez-vous chuté plus de 2 fois dans les 12 derniers mois?
- Avez-vous des pertes d'équilibre lorsque vous êtes debout ou que vous marchez?
- Avez-vous peur de tomber?

Si vous avez **répondu oui** à l'une de ces questions, **vous êtes à risque de chute.**



Saviez-vous que?

- Le risque de chute augmente avec l'âge.
- Parmi les personnes âgées de plus de 65 ans vivant à domicile, le tiers fera une chute dans l'année.
- Les personnes ayant des incapacités chutent plus fréquemment que la population en général.

Chaque année, les chutes causent des commotions cérébrales, des blessures graves et des décès en Abitibi-Témiscamingue.

Généralement considérées comme accidentelles, les chutes sont souvent prévisibles.

Qu'est-ce qui influence votre risque de chute?

- Votre état de santé (âge, maladies, incapacités, etc.);
- Vos habitudes de vie;
- Vos comportements;
- L'aménagement de votre domicile;
- Vos conditions de vie;
- L'aménagement et l'organisation des lieux publics.

Comment réduire votre risque de chute à domicile?

Adoptez des comportements qui réduisent vos risques de chute :

- Bougez tous les jours et de façon variée afin d'améliorer votre force musculaire et votre équilibre (allez marcher à l'extérieur tous les jours, pratiquez un sport que vous aimez);
- Adoptez une alimentation saine, variée et agréable (assurez-vous d'intégrer à votre assiette des aliments riches en protéine (viande, légumineuses, etc.) pour conserver vos muscles);
- Ayez la plus faible consommation d'alcool possible;
- Utilisez les aides à la marche de façon sécuritaire;
- Portez des chaussures ou des bottes adéquates (solides, non glissantes et des crampons l'hiver);
- Prenez votre temps pour faire vos tâches et vos déplacements;

- Demandez de l'aide d'un proche pour vos déplacements lorsque les conditions ne sont pas favorables.

Faites appel à des professionnels :

- Pour vérifier votre médication et votre consommation de produits naturels;
- Pour vérifier votre vision, votre audition et la santé de vos pieds;
- Pour discuter de vos pertes d'équilibre, de vos chutes et de tout changement de votre état (appétit, poids, humeur, mémoire, douleurs articulaires).

Aménagez votre domicile de façon sécuritaire :

- Installez des barres d'appui et des mains courantes;
- Essuyez les planchers lorsqu'ils sont mouillés;
- Installez des tapis et des carpettes qui ne bougent pas;
- Enlevez les encombrants des corridors et des escaliers (vêtements, fils électriques, boîtes, meubles) et mettez-y un éclairage suffisant;
- Assurez-vous que les marches et les allées extérieures sont en bon état, dégagées et non glissantes (sans neige ni glace).