



# Lifeline

## Comment éviter une chute

Ne soyez pas  
victime de cette  
cause fréquente de  
blessures graves.

# Conseils pour éviter les chutes

Les chutes sont la première cause de blessures et d'hospitalisation chez les aînés.\*  
Quand vous répondez OUI à ce qui suit, les chutes deviennent moins probables.

## **Est-ce que je fais de l'exercice régulièrement?**

Oui  Non

L'activité physique augmente votre force musculaire et votre équilibre. Votre fournisseur de soins de santé peut fournir un programme d'exercice adapté.

## **Mes repas sont-ils raisonnables et équilibrés?**

Oui  Non

Une bonne alimentation augmente l'énergie et renforce les os. Parlez d'alimentation et de suppléments à votre fournisseur de soins de santé.

## **Ai-je examiné la sécurité de mon domicile?**

Oui  Non

Éliminez les dangers évidents (p. ex., faible éclairage, petits tapis, ce qui traîne). Améliorez la sécurité (p. ex., barres d'appui, tapis antidérapants, veilleuses).

## **Est-ce que je prends des précautions supplémentaires?**

Oui  Non

Prenez votre temps et pensez plus loin, surtout dans les endroits peu familiers. Quand vous vous levez, tenez-vous debout quelques secondes avant de marcher.

## **Est-ce que je porte de bons souliers?**

Oui  Non

Choisissez des souliers robustes à talons bas avec semelles en caoutchouc pour l'adhérence. Assurez-vous qu'ils soient bien ajustés.

## **Mon fournisseur de soins de santé a-t-il examiné mes médicaments?**

Oui  Non

Mentionnez bien tous vos médicaments, sur ordonnance et en vente libre, afin que votre fournisseur de soins de santé puisse évaluer la pertinence de chaque médicament.

## **Ai-je discuté de mes craintes avec mon fournisseur de soins de santé?**

Oui  Non

Dites à votre médecin si vous avez subi une chute, des étourdissements, des problèmes d'équilibre ou avez une vue affaiblie. Des services pourraient vous aider à marcher de manière plus sûre et à bien vous relever si vous chutez.

## **Est-ce que j'utilise un service d'alerte médicale?**

Oui  Non

Savoir que l'aide est rapidement disponible peut vous inciter à être aussi actif que possible. Rester actif est important pour éviter les chutes.

Lifeline apporte la tranquillité d'esprit, car il suffit d'appuyer sur un bouton pour obtenir de l'aide; **Lifeline avec AutoAlerte** peut même détecter automatiquement votre chute.

\* Chutes chez les aînés au Canada, deuxième rapport, Agence de la santé publique du Canada, 2014.

## Utilisez cette liste de vérification pour minimiser les risques de chutes

### À l'extérieur de votre maison

- ✓ Peignez le bord des marches extérieures et de toutes les marches particulièrement étroites ou celles qui sont plus hautes ou plus basses que les autres.
- ✓ Pour une meilleure adhérence, peignez les marches extérieures avec un mélange de sable et de peinture. Garder les allées extérieures propres et bien éclairées.
- ✓ Enlevez la neige et la glace dans les entrées et sur les trottoirs.

### À l'intérieur de votre maison

- ✓ Éliminez tout désordre dans votre maison.
- ✓ Ancrez les tapis et collez les couvre-plancher de vinyle pour qu'ils soient bien à plat. Enlevez ou remplacez les petits tapis et les tapis chemin qui tendent à glisser, ou fixez-y un endos antidérapant.
- ✓ Ne grimpez pas sur une chaise pour atteindre des objets. Rangez les objets courants dans un endroit d'accès facile.

### Gardez votre maison bien éclairée

- ✓ Assurez-vous d'avoir facilement accès à une lampe ou un interrupteur sans devoir vous lever du lit.
- ✓ Utilisez des veilleuses dans la chambre, la salle de bains et les couloirs.
- ✓ Assurez-vous d'avoir des interrupteurs d'éclairage à chaque extrémité de l'escalier et des couloirs.

### Conseils pour la salle de bains

- ✓ Ajoutez des barres d'appui dans la douche, la baignoire et près de la toilette.
- ✓ Utilisez des bandes adhésives antidérapantes ou un tapis antidérapant dans la douche ou la baignoire.
- ✓ Dans la douche, songez à vous asseoir sur un petit banc ou un tabouret.

### Soyez prudent lorsque vous marchez

- ✓ Utilisez des appareils d'aide, une canne par exemple, comme recommandé par votre professionnel de la santé.
- ✓ Portez des chaussures antidérapantes à talons bas ou des pantoufles bien ajustées. Évitez de marcher en chaussettes.

### À ne pas oublier...

- ✓ Passez en revue vos médicaments avec votre médecin ou pharmacien. Certains médicaments peuvent provoquer de la somnolence, des étourdissements et des déséquilibres.
- ✓ Faites examiner votre ouïe et votre vue. Des problèmes liés à l'oreille interne peuvent nuire à votre équilibre. Des problèmes de vision nuisent à la détection des dangers potentiels.
- ✓ Faites de l'exercice régulièrement afin d'améliorer la flexibilité et la force musculaires ainsi que l'équilibre.
- ✓ Si vous vous sentez étourdi, assoyez-vous ou restez assis jusqu'à ce que le malaise disparaisse.

**Avec Lifeline, vous pouvez vivre de façon autonome plus longtemps en sachant que vous êtes couvert par le plus important service d'alerte médicale au Canada.**

Déclaration basée sur le nombre d'abonnés.

# Comment se relever après une chute

## 1. Se préparer



Ne vous relevez PAS rapidement. En cas de blessure, utilisez Lifeline ou un téléphone pour appeler à l'aide.



Repérez un objet solide comme un meuble.



Placez-vous sur le côté puis tournez la tête, les épaules, les hanches et finalement la jambe.

## 2. Se relever



En vous servant de vos bras, relevez votre torse. Levez la tête, arrêtez quelques instants et retrouvez votre stabilité.



Relevez-vous lentement pour vous mettre à quatre pattes. Dirigez-vous vers un objet solide qui vous servira d'appui.



Glissez un pied vers l'avant afin qu'il soit à plat sur le sol.

## 3. S'asseoir



Gardez l'autre jambe pliée avec le genou au sol.



Relevez-vous lentement et tournez le corps pour vous asseoir sur la chaise.



Asseyez-vous quelques minutes avant d'essayer de faire autre chose.

**Lifeline peut vous fournir l'aide dont vous avez besoin**

En cas de chute ou d'urgence, Lifeline peut vous fournir rapidement l'aide dont vous avez besoin, ce qui pourrait éviter d'autres blessures ou complications.

Source : Baker, Dorothy, Ph. D., infirmière autorisée, spécialiste clinique et chercheuse, faculté de médecine de l'Université Yale

# 3 QUESTIONS IMPORTANTES à vous poser

1. Comment réduire mon risque de chuter?
2. Si je tombe cette nuit, pourrais-je me relever seul?
3. Si je ne pouvais pas me relever, comment obtenir de l'aide?

Si vous chutez, Lifeline peut obtenir de l'aide rapidement jour et nuit, réduisant ainsi les risques de blessures et de complications potentielles.

**Lifeline avec AutoAlerte** ajoute une protection en appelant automatiquement à l'aide si une chute est détectée et que vous n'appuyez pas sur votre bouton.\*\*

[www.victorialifeline.ca](http://www.victorialifeline.ca)

# Lifeline



\*\* L'équipement pourrait ne pas détecter toutes les chutes. Si possible, les utilisateurs devraient toujours appuyer sur leur bouton lorsqu'ils ont besoin d'aide.

© 2021 Tous droits réservés.  
MKT2021-AFEB(F)



**VICTORIA LIFELINE**  
Safe and independent living.