

Prévention des chutes à domicile



Pascal Gauthier
Ergothérapeute

- Vous êtes une personne âgée ?
- Vous avez des problèmes visuels ?
- Vous avez tendance à être étourdi lorsque vous vous levez rapidement ?
- Vous avez des troubles d'équilibre lorsque vous marchez ?
- Vous prenez plusieurs médicaments ?
- Vous êtes tombé au cours des six derniers mois ?

Si vous avez répondu OUI à la plupart de ces questions, vous êtes donc à risque de chute. **LISEZ CE QUI SUIT, CELA POURRAIT PEUT-ÊTRE VOUS SAUVER LA VIE!**

Les chutes chez les personnes âgées posent un problème sérieux. Tout d'abord parce que les personnes âgées sont plus susceptibles de tomber, mais surtout parce que les conséquences de ces chutes sont souvent plus graves. En effet, les chutes risquent de provoquer des fractures et peuvent même causer la mort.

Il est cependant possible de prévenir les chutes à domicile par de simples modifications de votre environnement et de vos habitudes de vie. Voici donc quelques conseils utiles.

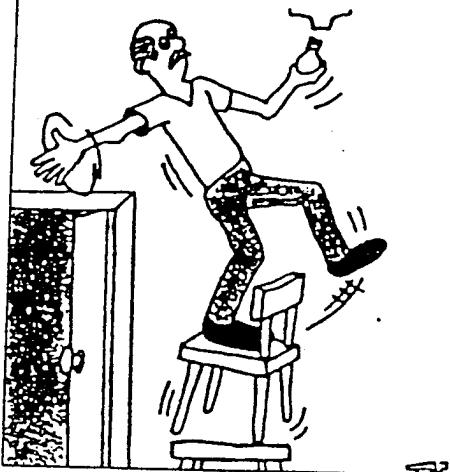
PLANCHERS



Planchers

- Les prélarats ou les tapis recouvrant vos planchers doivent être le plus uniformes possible. Les coins retroussés doivent être réparés et fixés.
- Essayez rapidement les liquides renversés.
- Les fils de téléphone, de télévision ou autres appareils, doivent être placés de façon à ne pas nuire et à éviter les trébuchements.
- Les carpettes doivent bien adhérer au plancher. Vous pouvez installer du ruban adhésif des deux côtés pour les fixer.

ENCOMBREMENT



Encombrement et rangement

- Libérez les corridors, les entrées et les sorties de pièces de tous les meubles ou objets embarrassants.
- Placez les articles d'usage courant à la portée de la main pour éviter de faire une fausse manoeuvre.
- Utilisez un escabeau solide, et non une chaise ou une table. Si vous le pouvez, évitez de grimper.

Éclairage

- L'éclairage doit être adéquat dans chacune des pièces. Vous pouvez placer une veilleuse de nuit dans votre chambre ou dans le corridor menant à la salle de bain ou encore, garder une lumière allumée dans une autre pièce pendant la nuit.

Escaliers

- Posez des mains courantes de chaque côté de l'escalier. Recouvrez les marches de matériaux antidérapants (ruban adhésif, peinture antidérapante, bande de caoutchouc...) disponibles dans les quincailleries.

Salle de bain

- Évitez de vous appuyer sur le porte-serviettes ou le porte-savon, car bien souvent ils ne sont pas assez solides et peuvent s'arracher du mur.
- Installez une barre de soutien au mur ou sur le rebord de la baignoire.
- Utilisez un tapis antidérapant dans la baignoire et à sa sortie.
- S'il vous est difficile de vous asseoir et de vous relever du bain, utilisez un siège de bain que l'on place dans la baignoire ou sous la douche.
- Si votre siège de toilette est trop bas et que vous avez de la difficulté à vous relever, il est possible d'utiliser un siège de toilette surélevé ou encore d'installer une barre de soutien près de la toilette. N'utilisez pas la poignée de la porte pour vous relever car elle n'est pas un appui stable.

En terminant, n'oubliez pas que les ergothérapeutes du CHAL se feront un plaisir de répondre à vos questions et de vous conseiller à ce sujet. ■

SALLE DE BAIN

