

Prévenir les chutes à la maison

Prevent Falls at Home

Here are some ideas to use in your home to help prevent falls.

Floors

- Keep cords, furniture, and small objects out of walkways and off of stairs. **Do not** put electric cords under rugs.
- Large area rugs should have non-slip backing. If not, use double-sided tape to keep the rug securely attached to the floor. **Do not** use throw rugs.
- Remove carpet that is torn or has turned-up edges. Use low-pile carpet or solid flooring.
- Use bright tape or paint to mark areas where the floor surface changes, such as from carpet to solid floors. It is easy to fall when you walk from one type of flooring to another.

Lighting

- Keep areas of your home well lit. Use night lights in bedrooms, bathrooms, and near stairs.
- Use switches that glow in the dark, so they can be seen more easily.
- Keep electrical cords and small things out of your path.

Les conseils suivants vous aideront à éviter les chutes chez vous.

Les sols

- Gardez les cordes, meubles et petits objets hors des couloirs et des escaliers. **Ne disposez** pas de cordons électriques sous les tapis.
- Les tapis grande surface doivent avoir un envers antidérapant. Si ce n'est pas le cas, utilisez du ruban adhésif double face pour maintenir le tapis solidement fixé au sol. **N'utilisez** pas de carpettes.
- Retirez les tapis usés ou dont les bords rebiquent. Utilisez une moquette à poils ras ou un revêtement de sol robuste.
- Identifiez les passages d'un type de sol à un autre, par exemple d'une moquette à un sol dur, au moyen d'un ruban adhésif ou d'une peinture de couleur vive. Le risque de chute est important lorsque vous marchez sur un type de sol et que vous passez à un autre.

Éclairage

- Maintenez les pièces de votre maison bien éclairées. Placez des veilleuses dans les chambres, les salles de bains et près des escaliers.
- Utilisez des commutateurs qui brillent dans le noir pour les voir plus facilement.
- Maintenez les cordons électriques et les petits objets hors de votre chemin.

Stairs

- Place handrails on both sides of your stairs to help with going up and down stairs. These handrails should extend beyond the top and bottom stair.
- Try not to carry anything, or carry as little as possible, when you use the stairs.
- Use good lighting on the stairs. Apply non-slip surfaces to wood stairs to prevent sliding.
- Use bright tape or paint on the edge of each step, so they are more easily seen.

Furniture

- Be careful when you sit down. Make sure the backs of your legs are touching the seat of the chair behind you.
- Use chairs and furniture that are stable for your size and weight. Choose chairs that have armrests.
- Get help to move furniture that may block your walking path.

Bathroom

- Use non-skid decals or a mat in the tub or shower.
- Install grab bars around the toilet and in the shower or bathtub. Towel bars will break if you use them as grab bars.
- Use a tub seat and an elevated toilet seat.
- Leave the bathroom door unlocked, so it can be opened if you fall.

Escaliers

- Placez des mains courantes des deux côtés de vos escaliers pour faciliter leur montée et leur descente. Ces mains courantes doivent se prolonger au-delà des marches du haut et du bas.
- Essayez de ne rien transporter, ou d'en transporter le moins possible, lorsque vous utilisez les escaliers.
- Utilisez un bon éclairage dans les escaliers. Appliquez des surfaces antidérapantes sur les escaliers en bois pour éviter qu'ils glissent.
- Appliquez du ruban adhésif brillant ou de la peinture sur le bord de chaque marche, afin qu'elles soient plus facilement visibles.

Meubles

- Soyez prudent lorsque vous vous asseyez. Veillez à ce que l'arrière de vos jambes touche le siège derrière vous.
- Utilisez des sièges et des meubles dont la stabilité est adaptée à votre taille et votre poids. Choisissez des sièges munis d'accoudoirs.
- Demandez de l'aide pour déplacer les meubles qui pourraient bloquer votre chemin.

Salle de bain

- Utilisez des autocollants ou un tapis antidérapants dans la baignoire ou la douche.
- Installez des barres d'appui autour des toilettes et dans la douche ou la baignoire. Les porte-serviettes se briseront si vous les utilisez comme barre d'appui.
- Utilisez un siège de baignoire et un siège de toilette surélevé.
- Ne verrouillez pas la porte de la salle de bain afin que l'on puisse l'ouvrir si vous tombez.

Bedroom

- **Do not** wear long nightgowns or robes. These can cause you to trip.
- **Do not** wear loose shoes that cause you to shuffle your feet when you walk. Wear non-slip shoes or slippers that fit well and stay securely on your feet.
- Sleep in a bed that is easy to get into and out of.
- Place a lamp, telephone, and flashlight near your bed in case you need them during the night.

Kitchen

- Place items you use often at counter level or within easy reach.
- Use a sturdy step stool with a handrail to reach items on high shelves. **Do not** climb on the counter or use chairs.
- Wear non-slip shoes in the kitchen to avoid falls.

Outside your home

- Leave outside lights on at night to prevent falls if you are out after dark.
- Get help to repair cracks in your pavement and fill holes in your lawn.
- Get help to remove rocks, tools, snow, wet leaves, and ice on your outside walkways and stairs.

Chambre

- **Ne portez pas** de longues chemises de nuit ni de peignoirs. Ils peuvent vous faire trébucher.
- **Ne portez pas** de chaussures amples dans lesquelles vos pieds bougent lorsque vous marchez. Portez des chaussures ou des pantoufles antidérapantes, de la bonne pointure et qui tiennent bien aux pieds.
- Choisissez un lit dans lequel vous pouvez monter et dont vous pouvez descendre facilement.
- Placez une lampe, un téléphone et une lampe de poche près de votre lit au cas où vous en auriez besoin pendant la nuit.

Cuisine

- Placez les objets que vous utilisez fréquemment sur le plan de travail ou à portée de main.
- Utilisez un escabeau robuste, muni d'une main courante, pour atteindre les objets posés sur des étagères hautes. **Ne montez pas** sur le plan de travail ni sur une chaise.
- Portez des chaussures antidérapantes dans la cuisine pour éviter les chutes.

Extérieur du domicile

- Laissez les lumières extérieures allumées la nuit pour éviter les chutes si vous sortez après la tombée de la nuit.
- Demandez de l'aide pour reboucher les fissures dans vos allées et les trous dans votre pelouse.
- Faites-vous aider pour enlever les cailloux, les outils, la neige, les feuilles mouillées et la glace sur vos allées et escaliers extérieurs.

Other tips

- Be careful not to trip over pets. Be aware of where your pet is when you move around.
- Take your time. Do not rush to answer the phone or door, or to get up at night to use the bathroom.
- Always keep a telephone within reach. It may help to keep a mobile phone in your pocket or use an emergency alert necklace in case you fall and are unable to reach your phone.
- Consider using smart devices in your home that let you use your voice to call for help.
- If needed, use a cane or walker to give you support when you are walking.
- Ask for help when you get up if you feel shaky, weak, dizzy, or lightheaded.
- Talk to your health care provider about getting a fall risk assessment done. Providers such as physical therapists can do simple tests to measure your risk of falling.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Autres conseils

- Veillez à ne pas trébucher sur vos animaux de compagnie. Sachez toujours où se trouve votre animal lorsque vous vous déplacez.
- Prenez votre temps. Ne vous précipitez pas pour répondre au téléphone ou à la porte, ou pour vous lever la nuit pour aller aux toilettes.
- Ayez toujours un téléphone à portée de main. Il peut être utile de garder un téléphone portable dans votre poche ou d'utiliser un collier d'alarme d'urgence au cas où vous tombiez et ne pourriez pas atteindre votre téléphone.
- Envisagez d'utiliser des appareils intelligents dans votre maison qui vous permettent d'utiliser votre voix pour appeler à l'aide.
- Si nécessaire, utilisez une canne ou un déambulateur pour vous soutenir lorsque vous marchez.
- Demandez de l'aide lorsque vous vous levez si vous vous sentez tremblant, faible, étourdi ou si vous avez la tête qui tourne.
- Discutez avec votre prestataire de santé de la possibilité d'effectuer une évaluation des risques de chute. Les prestataires tels que les physiothérapeutes peuvent effectuer des tests simples pour mesurer votre risque de chute.

Demandez conseil à votre médecin ou à votre infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.