

Ce que vous devez savoir...

MESURES DE PRÉVENTION DES CHUTES

L'un de vos proches ou vous-même êtes hospitalisé ou hébergé dans un établissement de la santé et des services sociaux. Nous désirons vous offrir un environnement sécuritaire durant votre séjour.

Le saviez-vous?

- Les chutes sont la 2^e cause d'accident dans les hôpitaux et autres établissements de santé.
- De 30 à 50 % des chutes causent une blessure physique, allant même jusqu'à la fracture (ex. : jambe ou hanche cassée).
- Quand une personne fait une chute, elle peut développer une peur qui aura des conséquences sur sa mobilité et son autonomie.
- Une chute peut allonger la durée d'hospitalisation.
- Une chute peut avoir des conséquences très importantes, il ne faut pas banaliser le fait de tomber.
- Grâce à des moyens de prévention efficace et des précautions simples, un grand nombre de chutes peut être évité.



Précautions à prendre pour ne pas tomber

- Assurez-vous d'avoir à portée de main la cloche d'appel et vos objets personnels (si possible).
- Utilisez l'aide à la marche qui vous a été suggérée : marchette, canne, fauteuil roulant, etc.
- Portez des chaussures stables qui ne glissent pas.
- Assurez-vous d'avoir vos chaussures et votre aide à la marche près de vous.
- Portez des vêtements ajustés à votre taille (ex. : pas trop longs).
- Portez toujours vos lunettes et vos appareils auditifs pour vous déplacer.
- Utilisez les rampes d'appui du corridor ou des escaliers ainsi que les chaises mises à votre disposition pour vous reposer.
- Assurez-vous d'avoir un éclairage adéquat lorsque vous vous déplacez, surtout la nuit.
- Si vous utilisez un fauteuil roulant, assurez-vous de mettre les freins en position d'arrêt avant de vous asseoir ou de vous lever.
- Demandez de l'aide pour prendre un objet qui est loin de vous (ex. : tombé au sol, sur une étagère).
- Avertissez le personnel si vous constatez une situation dangereuse, qui pourrait causer une chute.

Adoptez des comportements sécuritaires durant votre séjour parmi nous.



IMPORTANT

Jour, soir et nuit ! Ne soyez pas gêné de demander de l'aide aux professionnels de la santé ou au personnel de l'équipe pour vos déplacements.

N'hésitez pas, vous ne dérangez jamais !

Rôles et responsabilités du personnel

- Les professionnels de la santé et le personnel de soutien travaillent en prévention.
- Ils s'assurent de la sécurité de votre environnement (ex. : aménagement).
- Ils vous aident à vous déplacer, en fonction de vos capacités.
- Ils discutent avec vous ou vos proches afin de bien connaître vos capacités et pour identifier les risques que vous avez de tomber.
- Ils vous aident à trouver des solutions sécuritaires adaptées à votre état de santé et selon vos capacités.

Questions ou insatisfaction?

Si vous avez des questions, des préoccupations ou si vous n'êtes pas satisfait de l'application des mesures de prévention des chutes, parlez-en au médecin, à une infirmière ou à un professionnel de l'équipe de soin. Il prendra le temps nécessaire pour vous écouter.

Nom de mon intervenant :

Tél. : _____

Pour en savoir plus

La communauté offre des ateliers visant la prévention des chutes. Renseignez-vous auprès de votre CLSC pour plus d'informations sur le programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) et Vivre en équilibre.

Vos rôles et responsabilités

Vous et vos proches êtes des partenaires essentiels pour diminuer les risques de chute.

- Vous devez exprimer vos besoins et vos inquiétudes en lien avec vos déplacements.
- Vous devez discuter avec les professionnels de la santé pour trouver des solutions et éviter de tomber.
- En tout temps, vous devez adopter des comportements adéquats pour assurer votre propre sécurité et celle des autres.

S'il n'a pas été possible de trouver une solution satisfaisante, vous êtes invité à communiquer avec les ressources suivantes :

Le comité des usagers

Pour trouver le numéro de téléphone et l'adresse de votre comité, consultez le site Web du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (section : Nous joindre /Comités des usagers).
ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca

La commissaire locale aux plaintes et à la qualité des services

M^{me} Céline Roy
4675, rue Bélanger,
Montréal (Québec) H1T 1C2
Tél. : 514 593-3600
Télec. : 514 593-2106
ATS : 514 284-3747
commissaireauxplaintes.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca