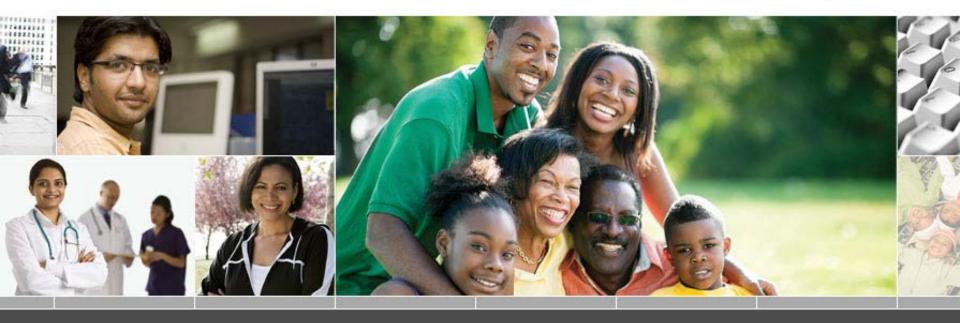


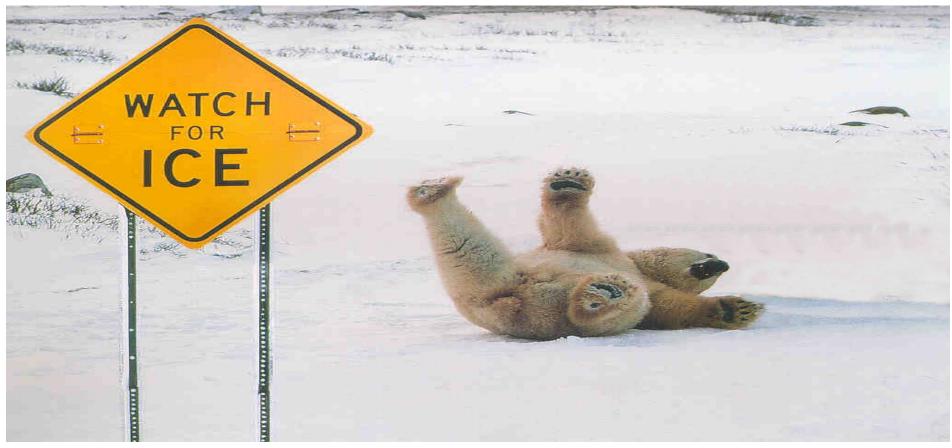
A Member of the WellFort Family



PREVENTION DES CHUTES

AGENDA

CONTEXTE
UTILISATION DES MEDICAMENTS
ENVIRONNEMENT DOMICILIAIRE
SECURITAIRE
HABITUDES DE VIE
CONCLUSION



Les traumatismes causés par les chutes sont un enjeu de santé publique majeur en Ontario.

Ils peuvent avoir d'énormes répercussions tant sur la personne blessée que sur sa famille.

Sante publique Ontario indique que chaque année depuis 2011, les chutes représentent plus de 65 % des hospitalisations liées aux blessures chez les adultes de 65 à 74 ans; c'est plus de 80 % chez les

75 ans et plus.



- Les chutes peuvent avoir des conséquences d'ordre physique, psychosocial et économique.
- Près de 62% des hospitalisations chez les aînés sont liées à des blessures occasionnées par les chutes. 20% des patients victimes de fractures de hanche décèdent dans l'année consécutive à la fracture.



• Sur le plan psychosocial, la chute peut provoquer le stress par peur de chuter à nouveau, perte de confiance en soi, le retrait social, la diminution de l'activité physique, la faiblesse musculaire...



Sur le plan économique, les coûts directs et indirects des soins de santé liés aux chutes représentent une perte annuelle de 10,3 milliards de dollars pour la population du Canada.

On estime qu'une réduction de 20 % des chutes se traduirait par 7 500 hospitalisations de moins, et 1 800 aînés de moins avec un handicap permanent. Les économies nationales totales s'élèveraient à 138 millions de dollars par an.



- LA BONNE NOUVELLE EST que les chutes sont prévisibles et peuvent etre éviter.
- Et ceci en intervenant sur les facteurs de risque liés aux chutes: utilisation des médicaments, l'environnement domiciliaire, le mode de vie.
- Nous allons aussi voir comment se relever après une chute.



La consommation de médicaments augmente avec l'âge, à cause du plus grand nombre de maladies dont sont affectées CERTAINES personnes âgées.

Saviez-vous que? *

89 % des personnes de 65 ans et plus prennent au moins un médicament par jour;

38 % en consomment 5 à 10 par jour;

plus de 80 % des personnes âgées prennent des médicaments en vente libre



Parmi tous les médicaments existants, certaines catégories sont associées de façon significative aux chutes sont:

les psychotropes,

les médicaments cardio-vasculaires,

les anticonvulsivants,

les hypoglycémiants et tous les médicaments qui causent de l'hypotension orthostatique.



Les psychotropes sont associés de façon significative aux chutes chez les personnes âgées puisqu'ils perturbent le temps de réaction à une perte d'équilibre.

Une utilisation continue de ces médicaments affecte également la perception de la position du corps dans l'espace. Parmi les psychotropes, on trouve les neuroleptiques, les antidépresseurs, les antipsychotiques et les sédatifs-hypnotiques-anxiolytiques. La prise de ces médicaments accroît de deux à trois fois le risque de chute et de deux fois le risque de fracture de la hanche.



- Lorsque l'utilisation des psychotropes est absolument nécessaire, des mesures préventives s'imposent pour limiter les risques de chute :
- Introduction des psychotropes à petites doses et augmentation progressive de la posologie
- Suivi de l'apparition d'hypotension et d'autres effets secondaires possibles
- Modification de la médication à l'apparition de nouveaux problèmes de santé



 Supervision du bain, utilisation d'un système d'appel d'urgence, de barres d'appui dans la salle de bain, évaluation de l'équilibre, aide à la marche etc.



- La révision périodique des médicaments que vous prenez est essentielle et sera faite par votre médecin, avec votre collaboration.
- une réduction de la consommation des médicaments:

 La réduction des tranquillisants et des somnifères, plus particulièrement, mène à une diminution des risques de tomber. Une étude a démontré une réduction des risques de chute de 66 % chez les aînés ayant cessé la prise de certains médicaments et commencé un programme d'exercices.



• une alternative aux anxiolytiques et aux somnifères :
La relaxation, l'exercice et des modifications à votre
environnement peuvent remplacer les calmants. Dans
certains cas, on réduit progressivement la consommation des
anxiolytiques et des somnifères et même parfois on les
abandonnera complètement. Bien entendu, ceci doit
s'échelonner sur plusieurs semaines, voire plusieurs mois.



- Il est vraiment important que votre médecin et le pharmacien assurent un bon suivi de votre dossier.
- Posez des questions
- Quel est le nom du médicament?
- Pourquoi dois-je le prendre?
- Y a-t-il d'autres alternatives aux médicaments?
- Comment dois-je prendre ce médicament?
- À quelle fréquence et à quel moment de la journée dois-je le prendre?



- Il est vraiment important que votre médecin et le pharmacien assurent un bon suivi de votre dossier.
- Posez des questions
- Quel est le nom du médicament?
- Pourquoi dois-je le prendre?
- Y a-t-il d'autres alternatives aux médicaments?
- Comment dois-je prendre ce médicament?
- À quelle fréquence et à quel moment de la journée dois-je le prendre?



- Dois-je éviter de consommer certains aliments ou breuvages avec la prise de ce médicament?
- Y a-t-il un mode d'administration particulier?
- Que dois-je faire si j'oublie une dose?
- Où dois-je conserver le médicament?
- Pendant combien de temps dois-je prendre le médicament?



- Y a-t-il des effets secondaires indésirables? Si oui, lesquels?
- Le médicament risque-t-il d'altérer l'effet des autres médicaments que je prends?
- Dois-je revoir le médecin pendant que je prends ce médicament?
- Y a-t-il de la documentation que je peux consulter?



On pense souvent que les chutes surviennnent en dehors de notre domicile. Et on se sent le plus en sécurité à la maison. Pourtant, selon l'agence canadienne de sante publique, plus de 60% de chutes occasionnant des blessures chez les aînés ont lieu à la maison.



La bonne nouvelle est que l'on peut réduire considérablement les risques de vous blesser à la maison en posant quelques gestes bien simples.



1) A l'extérieur

- Vos entrées sont-elles bien éclairées à l'extérieur?
 Vos marches d'escalier, vos trottoirs et votre terrasse ont-ils des rampes et une surface antidérapante?
- Vos marches et trottoirs sont-ils en bonne condition et libres d'encombrements, de neige et de végétation?
 Le seuil des portes menant à votre balcon ou terrasse est-il peu élevé?
- Pouvez-vous accéder facilement à votre boîte aux lettres?
- Votre numéro de porte est-il visible de la rue et bien éclairé le soir?



SECURITE DE NOS MAISONS 2) À l'intérieur





SECURITE DE NOS MAISONS 2) À l'intérieur





SECURITE DE NOS MAISONS 2) À l'intérieur





2) À l'intérieur

- Est-ce que toutes les pièces et les passages de la maison sont bien éclairés?
- Est-ce que toutes les carpettes et les petits tapis sont bien ancrés, pour les empêcher de glisser?
 Avez-vous enlevé les carpettes du haut et du bas des escaliers et des autres endroits passants?
- Est-ce que les endroits passants sont libres d'encombrements?



2) À l'intérieur

- Gardez-vous vos animaux familiers à l'œil afin de ne pas trébucher sur eux?
- Si vous avez des planchers cirés, utilisez-vous une cire antidérapante?
- Avez-vous une trousse de premiers soins et savez-vous où elle se trouve?



2) À l'intérieur

- Y a-t-il une liste des numéros d'urgence près de tous les téléphones de la maison?
- Conseils:
- Installez un siège près de votre porte d'entrée, ce qui vous permet de vous asseoir pour mettre vos souliers et bottes.

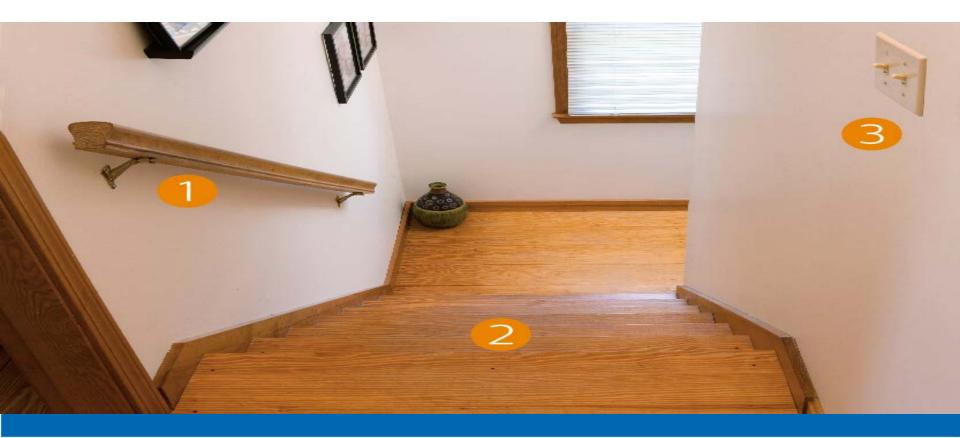


3) Les escaliers





SECURITE DE NOS MAISONS 3) Les escaliers





3) Les escaliers

- Vos escaliers sont-ils bien éclairés et y a-t-il des interrupteurs en haut et en bas des escaliers?
- Est-ce que vos escaliers sont en bon état et libres d'encombrements?
- Vos marches ont-elles une surface antidérapante?
- Y a-t-il une rampe ou une main courante solide des deux côtés de vos escaliers?
- Retirez-vous vos lunettes de lecture avant d'utiliser les



3) Les escaliers

- Conseils: Pour mieux voir le bord des marches dans les escaliers en bois ou en ciment, vous pouvez peindre une ligne de couleur vive sur le bord de chaque marche ou sur le bord de la première et de la dernière marche.
- Ne vous pressez jamais en montant ou en descendant l'escalier; cela est une des causes principales des chutes et blessures.

Prevention des chutes

SECURITE DE NOS MAISONS







- Y a-t-il un détecteur de fumée à tous les étages de votre habitation?
- Vérifiez-vous vos détecteurs de fumée tous les six mois?
- Avez-vous préparé un plan d'évacuation de votre domicile en cas d'incendie?
- Si vous vivez en appartement, votre nom est-il inscrit sur le plan d'évacuation de votre bâtiment?



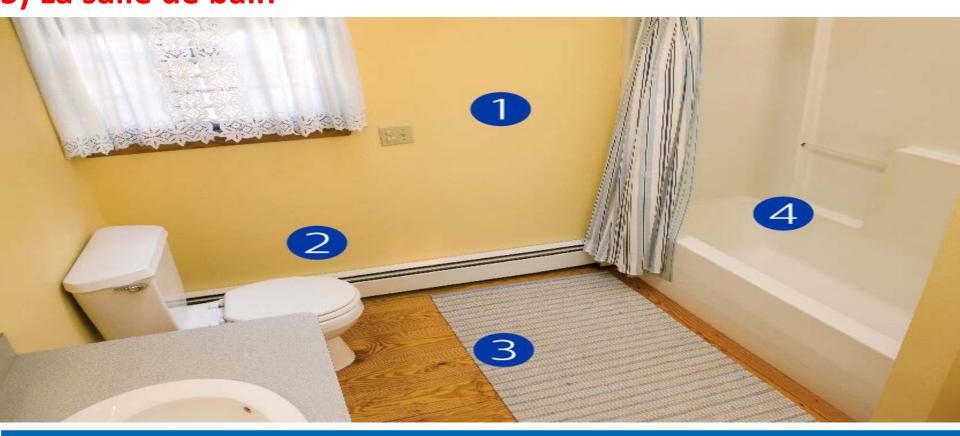
- Avez-vous un détecteur de monoxide de carbone?
- Les produits inflammables et dangereux sont-ils bien étiquetés et rangés de façon sécuritaire?
- Si vous utilisez une chaufferette portative, est-elle placée loin des produits et objets inflammables?
- Utilisez-vous une barre multi-prises de sécurité pour éviter de surcharger vos prises de courant?



- Si votre domicile est âgé, avez-vous vérifié ou fait vérifier l'état de votre câblage électrique, de votre boîte de fusibles et de vos fils électriques et rallonges?
- Avez-vous un extincteur de feu et savez-vous comment l'utiliser?
- Conseils: Pour ne pas oublier de vérifier vos détecteurs de fumée deux fois par an, prenez l'habitude de le faire au moment où vous changez l'heure de vos horloges, au printemps et à l'automne.



SECURITE DE NOS MAISONS 5) La salle de bain





SECURITE DE NOS MAISONS 5) La salle de bain





5) La salle de bain

- Est-ce que vous vérifiez la température de l'eau avant d'entrer dans la baignoire ou la douche?
- Est-ce que la température de votre chauffe-eau est fixée à 49
 °C (120 °F) tel qu'il est recommandé?
- Est-ce que le fond de votre baignoire ou de votre douche a un revêtement antidérapant?



5) La salle de bain

- Est-ce que le tapis à côté de votre bain ou de votre douche est antidérapant ou fixé solidement en place afin qu'il ne glisse pas?
 Avez-vous une veilleuse dans la salle de bain?
- La porte de la salle de bain est-elle munie d'un mécanisme qui permet de la débarrer de l'extérieur en cas d'urgence?



5) La salle de bain

- Est-ce que vous avez des barres d'appui solidement fixées aux murs du bain ou de la douche?
- Si vous avez du mal à vous asseoir sur la toilette et à vous relever, avez-vous installé un siège de toilette surélevé et une barre d'appui?
- Si vous trouvez difficile de prendre votre douche debout, avezvous pensé à installer un siège dans le bain ou la douche?
- Conseils: Attention! Certains produits de nettoyage pour le bain et les tuiles rendent les surfaces très glissantes. Il est préférable de les utiliser prudemment.



6) La cuisine





6) La cuisine

- Avez-vous rangé vos casseroles, vos boîtes de conserve et les aliments de base dans un endroit facile d'accès (hauteur entre les genoux et les épaules)?
- Avez-vous rangé les articles lourds dans les armoires du bas et les articles légers dans celles du haut?
- Avez-vous un escabeau stable (et équipé d'une rampe) pour atteindre les endroits élevés?
- Est-ce que les positions « MARCHE » et « ARRÊT » sont clairement indiquées sur les boutons de votre cuisinière?



6) La cuisine

- Vos mitaines isolantes sont-elles à portée de la main lorsque vous cuisinez?
- Évitez-vous de porter des vêtements aux manches amples lorsque vous cuisinez? Savez-vous comment fonctionne votr extincteur et vérifiez-vous régulièrement son état fonctionnel?
- Conseils: Il est préférable d'utiliser des mitaines isolantes plutôt que des poignées. Les mitaines permettent de tenir le plats plus solidement et on risque moins de se brûler les poignets. Si vous vous brûlez, mettez votre main dans l'eau froide (pas dans de la glace ou du beurre).



7) La chambre à coucher





7) La chambre à coucher

- Y a-t-il un interrupteur à l'entrée de votre chambre à coucher?
- Gardez-vous une lampe ou une veilleuse allumée la nuit au cas où vous auriez à vous lever?
- Le trajet de la chambre à la salle de bain est-il dégagé?
- Y a-t-il un téléphone et une liste des numéros de téléphone d'urgence près de votre lit?
- Conseils: Ajustez votre lit pour qu'il ne soit ni trop haut, ni trop bas. Vous pouvez acheter et installer de courtes rampes de lit pour vous aider à vous lever et à sortir du lit.



8)Le garage, le sous-sol et l'atelier

- Votre atelier et votre salle de lavage sont-ils bien éclairés?
- Y a-t-il un téléphone et une liste des numéros de téléphone d'urgence au sous-sol?
- Gardez-vous vos planchers et votre banc de travail dégagés of propres afin de réduire les risques de trébucher et les risque d'incendie?
- Vos outils et vos appareils sont-ils en bon état?
- Votre atelier est-il bien aéré, hiver comme été?
- Avez-vous rangé les articles lourds sur les étagères du bas?



9)Les aides fonctionnelles







9)Les aides fonctionnelles

- Plusieurs produits offerts dans le commerce sont conçus pou vous rendre la vie plus facile, plus agréable et, surtout, plus sûre.
- Vous les trouverez dans les quincailleries, les pharmacies, le magasins de fournitures médicales, les catalogues et les boutiques spécialisées.



9)Les aides fonctionnelles

- Pour la marche, les cannes sont bien pratiques pour s'aider à marcher, et on en trouve différents types.
 L'utilisation, comme un bandeau de poignet pour éviter de l'échapper ou une pince pour l'accrocher à une table.
- semelles à clous sont des semelles
- antidérapantes équipées de clous ou de crampons pour faciliter la marche en hiver.



9)Les aides fonctionnelles

 La marchette si vous avez du mal à marcher plus de 20 minutes



9)Les aides fonctionnelles

• Dans la salle de bain,

Le **siège de bain** portatif vous permet de prendre une douche assis.

Les barres d'appui et les poteaux servent à vous soutenir et à vous éviter de glisser et de tomber.



MODE DE VIE

L'activite physique

Une activité physique régulière peut aider à prévenir ou à retarder l'apparition de certaines maladies et incapacités liées l'âge.

De plus, l'activité physique est le moyen le plus efficace de prévenir les chutes chez les personnes âgées.

Selon des données récentes, l'activité physique peut réduire risque de chute de 22 à 46 %. Les personnes âgées vulnérables aux chutes devraient adopter un programme d'exercices conçuspécifiquement pour maintenir ou améliorer l'équilibre et la force.



MODE DE VIE

L'activite physique

Pour maximiser les avantages, les personnes âgées devraient être physiquement actives au moins trois fois par semaine.

Tous les grands groupes musculaires sont concernés, dont le cou, les épaules, les bras, la poitrine, les jambes, les hanches, l dos, l'abdomen,...



MODE DE VIE

Comment se relever après une chute?

ACTION : SE METTRE À QUATRE PATTES AVEC UNE BASCULE LATÉRALE

MAÎTRISER LA POSITION AU SOL

. 09

OBJECTIFS

- MAÎTRISER LE RELEVÉ DU SOL
- ACQUÉRIR DES AUTOMATISMES
- PRENDRE CONSCIENCE DES SENSATIONS (SSUES DE SOI
- IDENTIFIER TOUS LES APPUIS POSSIBLES









CE QU'IL FAUT FAIRE :

Au préalable soyez allongé sur le dos, bras tendu côté bascule, jambe opposée pliée.

- Retournez-vous du côté de la jambe tendue. Votre genou pilé va vous servir de «bras de levier» et faciliter la bascule.
- Prenez appui avec votre avant-bras, votre main et votre genou pour repousser le soi et vous mettre à quatre pattes.



VARIANTE Bascule à gauche









CONCLUSION

- Un proverbe populaire dit que, « mieux vaut prévenir que guérir ». En posant des gestes pour éviter les blessures à la maison ou en dehors de la maison, on peut continuer à vivre chez nous confortablement et en toute sécurité pendant de longues années.
- Nous espérons que cette présentation vous aidera de façon concrète à y parvenir.



A Member of the WellFort Family



Thank you for your attention!

3233 Brandon Gate Drive Mississauga, ON L4T 3V8 Phone: 905-677-9599 www.fourcorners.ca mail.fourcorners@welfort.ca