

# Les chutes...

## victime ou témoin, sachez comment réagir

Nous faisons tous des chutes à l'occasion. En vieillissant, tant le nombre de chutes que les risques de se blesser vont en augmentant. Il est donc important de savoir quoi faire lors d'une chute, que vous en soyez la victime ou le témoin.

Bien réagir à une chute peut faire toute la différence. Les conséquences physiques et psychologiques en sont souvent moins graves. Cela permet également de reprendre confiance plus rapidement et de continuer à être aussi autonome que possible.

### Quelques faits

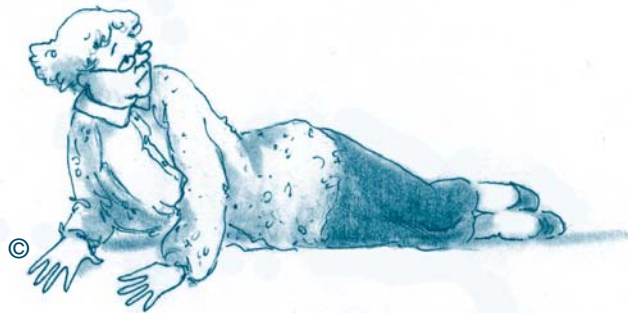
- Le tiers des personnes de 65 ans et plus font une chute chaque année, et la moitié d'entre elles en font plus d'une.
- Les chutes constituent la cause la plus commune de blessures chez les personnes âgées.
- Une personne âgée a neuf fois plus de chance de se blesser lors d'une chute qu'une personne de moins de 65 ans.
- Près des deux-tiers des hospitalisations des personnes âgées pour des blessures sont la conséquence d'une chute.
- Environ la moitié des chutes ont lieu à domicile.



# Que faire en cas de *chute*... si vous **POUVEZ** vous relever

La première chose à faire est de reprendre votre souffle. Vérifiez si vous êtes blessé. Même si vous ne semblez pas l'être, prenez votre temps avant de vous relever.

**Voici les cinq étapes pour se relever :**



**1** Couchez-vous sur le côté; pliez la jambe qui est sur le dessus et remontez-vous sur les coudes ou sur les mains.



**2** Approchez-vous d'un fauteuil ou d'un autre objet solide en vous glissant et mettez-vous à genoux avec les deux mains sur le fauteuil.



**3** Levez la jambe la plus forte en avant en tenant le fauteuil.



**4** Mettez-vous debout.

**5** En toute prudence, tournez-vous et assoyez-vous.



“ N'hésitez pas à pratiquer cette manœuvre en prévision d'une chute éventuelle. ”

Surtout, restez calme.

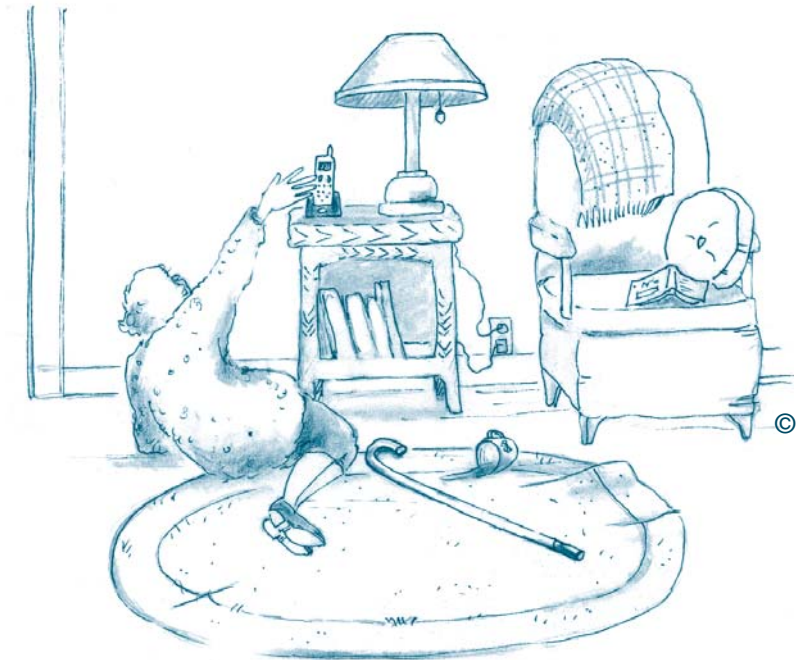
# Que faire en cas de *chute*... si vous **NE POUVEZ PAS** vous relever

Si vous ressentez des malaises ou êtes incapable de vous lever, tentez d'obtenir de l'aide.

**1** Appellez à l'aide si vous croyez pouvoir être entendu.

**2** Bien sûr, si vous avez un bouton d'urgence ou un téléphone à la portée de la main, utilisez-le.

**3** Sinon, tentez de vous glisser vers un téléphone ou un endroit où vous serez entendu.



**4** Faites du bruit avec votre canne ou un autre objet pour attirer l'attention.

**5** Attendez les secours en prenant la position qui vous est la plus confortable.



**6** Si vous le pouvez, placez un coussin sous la tête et recouvrez-vous d'un vêtement ou d'une couverture pour rester au chaud.

**7** Essayez de bouger les articulations pour faciliter la circulation et éviter les raideurs.



# Que faire en cas de *chute*...

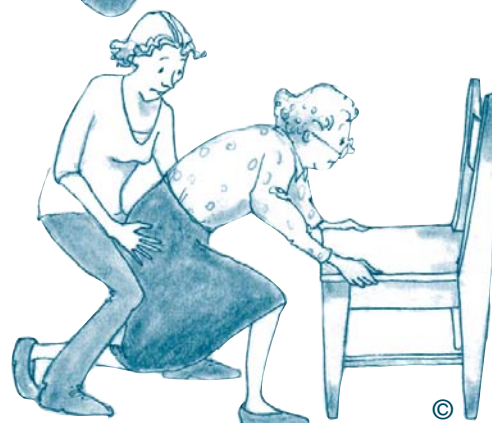
## si vous en êtes le **TÉMOIN**

Si vous êtes témoin d'une chute, évitez de relever immédiatement la personne. Vérifiez d'abord son état, si elle est consciente ou inconsciente, et si elle présente des blessures. Rassurez-la.

**Si la personne ne peut pas se relever**, appelez les secours et administrez les premiers soins si vous êtes en mesure de le faire. Aidez-la à trouver une position confortable et gardez-la au chaud à l'aide d'un vêtement ou d'une couverture.

**Si la personne est en mesure de se relever**, suivez les étapes suivantes en procédant doucement :

- 1** > Approchez une chaise de la personne; aidez-la à se retourner sur le côté, faites plier la jambe qui est sur le dessus et aidez-la à se mettre en position semi-assise.



- 2** En vous plaçant derrière elle et en faisant une prise solide au bassin, aidez-la à se mettre à genoux avec les mains sur la chaise.

- 3** Une fois à genoux avec les mains sur la chaise, la personne doit mettre sa jambe la plus forte en avant. Vous pouvez l'aider en accompagnant sa jambe.

- 4** > Tout en faisant une prise solide au bassin, aidez la personne à se relever, ensuite faites-la tourner et s'asseoir sur la chaise.



# Les raisons de **consulter**

Que vous soyez victime ou témoin d'une chute, il ne faut jamais en sous-estimer la gravité. Même si la chute semble sans conséquence, il est possible qu'elle ait des séquelles éventuelles.

Parmi les raisons de **consulter un médecin**, mentionnons :

- **la perte de conscience juste avant ou après la chute;**
- **des blessures;**
- **une douleur forte ou persistante;**
- **des étourdissements;**
- **des nausées;**
- **une faiblesse générale;**
- **des maux de tête;**
- **des troubles de la vision.**

Observez votre état, ou l'état de la personne victime de chute si vous en avez été témoin. Des symptômes peuvent apparaître dans les jours qui suivent.



Dans certains cas, une chute peut être le signe d'une maladie ou encore être causée par la prise de médicaments. Il vaut toujours mieux mentionner les chutes à son médecin pour qu'il puisse évaluer la situation et vérifier s'il existe un lien avec une maladie ou avec des médicaments consommés, prescrits ou en vente libre.

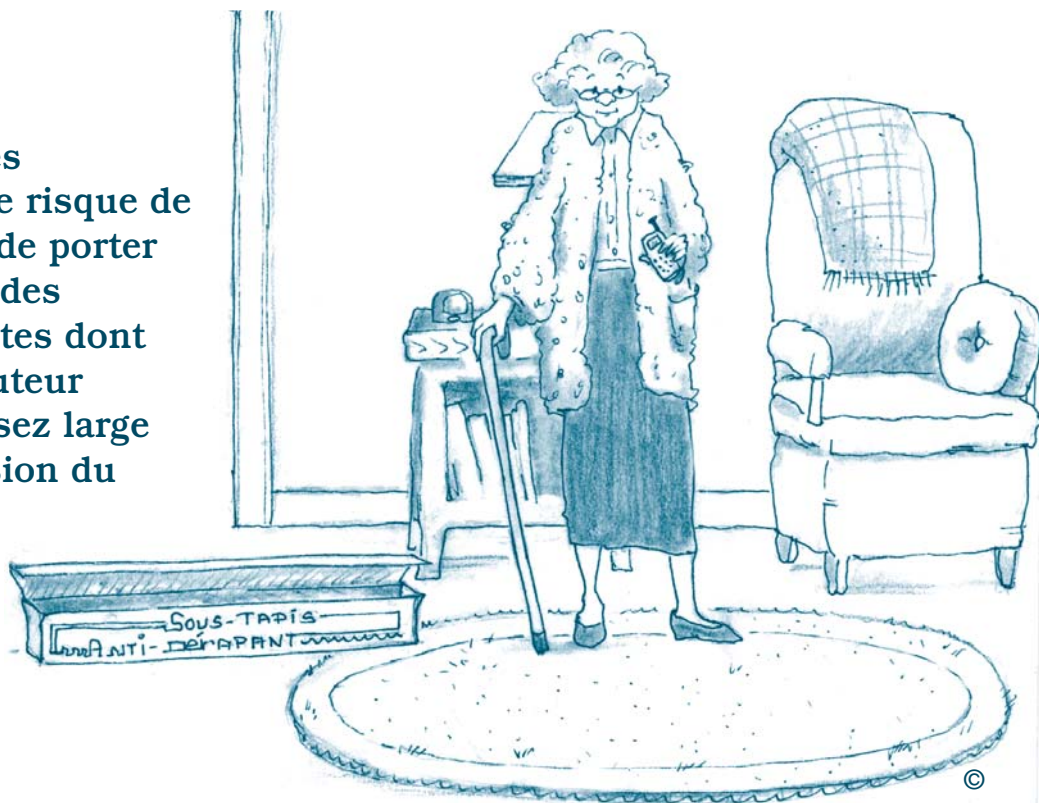
# L'après-coup de la chute

## L'environnement

À la lumière d'une chute récente, il est toujours bon d'analyser son environnement pour y déceler des risques de chute. Parmi les moyens pour prévenir les chutes, mentionnons les barres d'appui, les tapis antidérapants et les rampes des deux côtés des escaliers.

## Les chaussures

Porter des chaussures inadéquates accroît le risque de chute. Assurez-vous de porter des chaussures avec des semelles antidérapantes dont le talon est d'une hauteur raisonnable et est assez large pour éviter toute torsion du pied. Un bon renfort postérieur du talon (la partie arrière qui emboîte le talon) stabilise aussi la cheville.



## Prévoir les coups

En repensant à la chute, formulez un plan pour l'avenir de façon à vous sentir en contrôle. Faites-en part à vos proches et à vos voisins. Songez à acquérir un bouton d'alarme ou ayez toujours un téléphone sans fil à la portée de la main, particulièrement si vous faites souvent des chutes. Demandez à un proche de vous téléphoner à intervalles réguliers ou faites appel, pour ce service, à une firme ou un centre d'action bénévole. Remettez vos clés à une personne de confiance qui pourra s'en servir en cas d'urgence. En somme, pensez à des moyens que vous pourriez utiliser pour obtenir de l'aide en cas de chute.



# Les conséquences d'une chute : les séquelles physiques

Une chute s'accompagne souvent de complications physiques. En effet, les chutes constituent la cause la plus commune de blessures chez les personnes âgées.

Le tiers des personnes âgées qui sont tombées subissent - à part des « bleus » et des écorchures - des fractures ou des blessures musculaires. Ou encore elles sont victimes de pneumonies, de thromboses, et d'autres séquelles suite à un séjour prolongé au sol.

La fracture de la hanche est la blessure la plus commune. Elle représente environ 40 % des causes d'hospitalisation par suite de blessures liées à des chutes chez les personnes de 65 ans et plus.

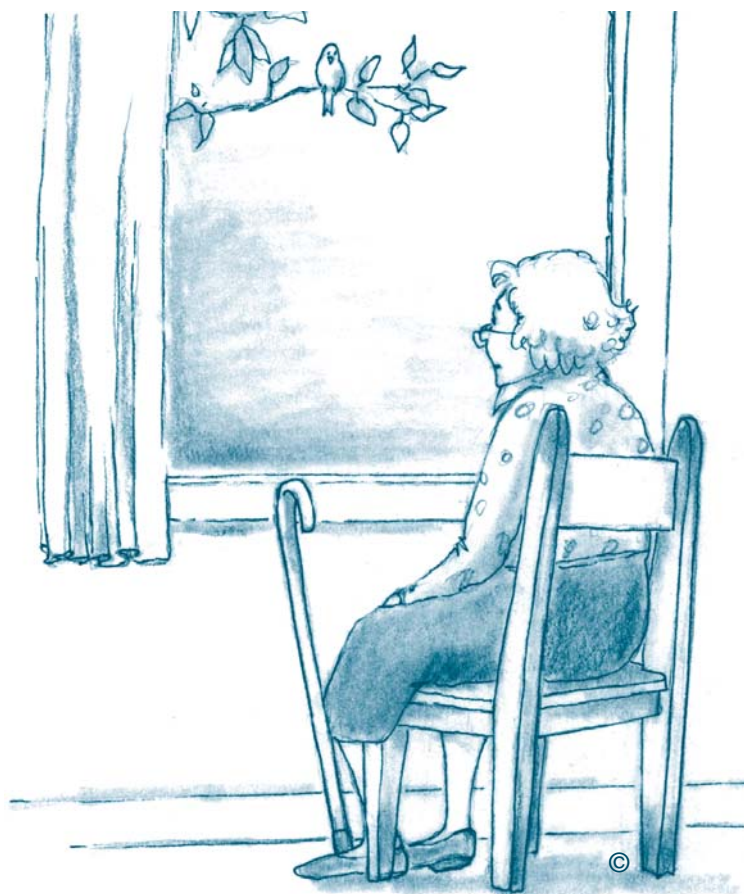


# Les conséquences d'une chute : les séquelles psychologiques

Il est normal de prendre davantage de précautions après une chute, mais la peur de tomber à nouveau peut vous porter à restreindre vos activités. Il s'agit d'un cercle vicieux : en étant moins actif, votre force et votre souplesse diminuent, ce qui augmente votre risque de faire une chute. Plus encore, cet isolement, alimenté par le sentiment de vulnérabilité, réduit les contacts sociaux et peut miner votre moral.

Pour surmonter la peur de tomber, il est recommandé d'exprimer vos craintes à vos proches ou à des professionnels de la santé. Un physiothérapeute peut également vous suggérer divers exercices de rééducation.

Faire une chute vous confronte à vos limites physiques et peut compromettre votre autonomie. Il s'agit d'un moment difficile à passer. En sachant comment réagir et à quoi vous pouvez vous attendre comme conséquences, vous mettez les chances de votre côté de vous en remettre rapidement et de retrouver votre joie de vivre.



## ***Pour en savoir plus***

- Les diverses publications de la Division du vieillissement et des aînés de l'Agence de la santé publique du Canada, dont la brochure *Vous POUVEZ éviter les chutes* [www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines)
- Vous pouvez également les commander par téléphone, au **613-952-7606**
- Le site sur la prévention des chutes de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, [www.vieillissement.ca](http://www.vieillissement.ca)