

# ÉTAPES SANTÉ



Votre guide pour  
prévenir les chutes  
et assurer votre  
sécurité à domicile

 *Bayshore*<sup>MD</sup>  
Soins à domicile

***Étapes santé - Votre guide pour prévenir les chutes et assurer votre sécurité à domicile*** favorise la sécurité des clients et les aide à vivre de façon autonome aussi longtemps que possible. Il contient une foule de conseils pratiques pour les aider à prévenir les chutes et les blessures.

Si vous avez des questions sur l'information contenue dans ce guide ou des questions d'ordre général sur la prévention des chutes et la sécurité à domicile, veuillez consulter la succursale de Bayshore de votre région.

# Est-ce que vous risquez de faire une chute?

***Le meilleur moyen de rester autonome et en sécurité chez vous, c'est de connaître les risques.***

**Voici quelques risques :**

- La présence d'une maladie comme l'arthrite, l'ostéoporose, un manque d'équilibre ou un handicap visuel ou auditif.
- La prise quotidienne de quatre médicaments ou plus.
- Une mauvaise alimentation en raison d'un manque d'appétit, de la difficulté à sortir pour faire des achats ou un régime mal équilibré.
- Des conditions compromettant la sécurité du domicile (désordre, passages mal éclairés, carpettes et tapis, et état de délabrement général).
- Des problèmes chroniques de pieds, ou des chaussures ou des pantoufles mal ajustées.
- Un manque d'activité ou d'exercice physique.
- Des aires dangereuses à l'extérieur à cause d'une accumulation de neige, de glace ou d'un manque d'entretien.
- Le fait de vivre seul sans aide ou soutien.
- L'absence d'aides à la mobilité (surfaces antidérapantes dans la baignoire ou la douche, barres d'appui, banc de baignoire ou armoires de cuisine plus basses).
- L'absence d'un plan de soins personnalisés visant à traiter les blessures résultant d'une chute.

# Auto-évaluation des risques

Cochez OUI ou NON à côté de chacun des énoncés ci-dessous.

## 1. Salle de bains

Ma salle de bain est munie d'accessoires qui me permettent de me déplacer aisément :

- Surfaces antidérapantes dans la baignoire et la douche  O  N
- Barres d'appui à côté de la toilette pour m'aider à m'asseoir et à me lever  O  N
- Barres d'appui à côté de la baignoire pour m'aider à entrer et à sortir  O  N
- Siège de toilette surélevé  O  N
- Siège de bain dans la douche  O  N

## 2. Cuisine

Je range les articles que j'utilise souvent à des endroits faciles à atteindre.  O  N

Les articles lourds sont rangés dans les armoires inférieures.  O  N  
J'essuie toujours les liquides renversés immédiatement.  O  N

## 3. Escaliers

Mes escaliers sont bien éclairés.  O  N

J'ai des mains courantes dans les escaliers et je les utilise.  O  N

Je prends mon temps quand je monte ou descends les escaliers.  O  N

## 4. Chaussures

Je porte des pantoufles ou des chaussures à semelle antidérapante à l'intérieur de la maison  O  N

Mes chaussures pour l'extérieur sont confortables, bien ajustées et ont un talon bas.  O  N

## 5. Vue

Ma vision est bonne, je ne vois ni embrouillé ni double.  O  N

Je vois les escaliers et chacune des marches clairement.  O  N

Ma maison est bien éclairée.  O  N

J'ai passé un examen de la vue au cours des 12 derniers mois.  O  N

J'enlève toujours mes lunettes de lecture quand je me déplace à l'intérieur de la maison.  O  N

J'utilise une veilleuse ou j'allume les lumières quand je me lève au milieu de la nuit.  O  N

## 6. Ouïe

J'entends bien.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

J'ai passé un examen de l'ouïe au cours des 12 derniers mois.

## 7. Si je fais une chute

Je ne sais pas quoi faire si je fais une chute et suis incapable de me relever.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

Je n'ai aucun plan en cas de chute imprévue.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

Si vous avez répondu **NON** à l'un ou l'autre des énoncés 1 à 7 ci-dessus, vous risquez de faire une chute.

## 8. Médicaments

Je prends les médicaments suivants :

- Sédatifs
- Somnifères
- Diurétiques
- Comprimés pour la tension artérielle
- Analgésiques
- Médicaments pour le cœur
- Médicaments pour la maladie de Parkinson, l'Alzheimer, les convulsions, la dépression, l'anxiété et les nausées.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Je prends 4 types de médicaments différents ou plus.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 9. Maladies

Je souffre des maladies ou handicaps suivants :

- arthrite
- Alzheimer, autres démences
- diabète
- ostéoporose
- convulsions
- jambes de longueur différente
- insuffisance cardiaque congestive (ICC)
- maladie cardiaque
- cancer
- maladie de Parkinson
- dépression
- étourdissements, évanouissements
- incontinence urinaire ou je dois aller à la toilette souvent

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Auto-évaluation des risques (suite)

## 10. Activité

Je trouve difficile de faire de l'exercice parce que :

- j'ai de l'arthrite.
- je suis essoufflé.
- j'ai mal.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Je continue ce que je fais même quand je suis fatigué ou malade.

Je me lève souvent trop vite et après je me sens un peu étourdi ou instable.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

Je suis gêné ou je n'aime pas utiliser mes aides à la marche (marchettes et cannes)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

Je suis inactif depuis un bon moment.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

Je fais un certain type d'exercice ou d'activité physique **moins de 3** fois par semaine.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

## 11. Salon ou salle familiale

Il y a un certain désordre un peu partout dans la maison et il y a des objets qui encombrant les passages.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

J'ai un téléphone fixe, et souvent je dois courir pour répondre.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

L'éclairage est faible dans toute la maison, il est donc difficile de voir les choses sur le plancher.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

Le chemin vers la salle de bain est partiellement bloqué.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

J'ai des carpettes ou des paillassons chez moi.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

Certains cordons électriques traversent les passages partout dans la maison.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

J'ai un animal de compagnie qui est parfois dans mes jambes.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

Je grimpe sur les meubles pour atteindre un objet.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

Mes chaises sont basses et il peut être difficile de s'y asseoir ou de se relever.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

Il y a quelques risques de trébuchement non réparés chez moi.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

Je vis seul.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

## 12. Chambre à coucher

Je dois me lever souvent la nuit pour aller à la toilette.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Je ne porte pas toujours des chaussures antidérapantes quand je me lève la nuit.

Quand je me lève, je me sens étourdi pendant quelques minutes.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

## 13. Alimentation

J'ai de la difficulté à manger (ma bouche me fait mal, il me manque des dents ou j'ai de la difficulté à avaler).

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

Souvent, je n'ai pas envie de cuisiner ou de me préparer un repas.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

J'ai de la difficulté à manger des repas équilibrés.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Il m'arrive de sauter un repas.

## 14. Extérieur

Je suis incapable d'enlever la glace, la neige, les journaux ou les feuilles des chemins et des marches.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

Si vous avez répondu **OUI** à l'un ou l'autre des énoncés dans les sections 10 à 14, vous risquez de faire une chute.

Nous vous invitons à communiquer avec la succursale de Bayshore de votre région ou à composer le 1 877 289-3997 pour obtenir une évaluation complète de votre domicile.

## Guide de référence des risques de chute associés à des médicaments et à des diagnostics

Médicament pour	Pourquoi y a-t-il un risque de chute associé à ce médicament?
Tension artérielle	<p>En baissant votre tension artérielle, ce médicament peut entraîner :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des étourdissements</li> </ul> <p>Qui peuvent provoquer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une perte de coordination</li> <li>• Une démarche instable</li> <li>• Un mauvais équilibre</li> </ul>
Douleur	<p>Ce médicament peut provoquer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De la somnolence</li> <li>• Un mauvais équilibre</li> <li>• Une perte de coordination</li> <li>• Une altération de la perception</li> <li>• Une mobilité instable</li> </ul>
Troubles de l'humeur et/ou du comportement	<p>Ce médicament peut provoquer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un mauvais équilibre</li> <li>• Une démarche instable</li> <li>• Une altération de la perception</li> <li>• De la somnolence</li> <li>• Des étourdissements</li> <li>• Une sécheresse oculaire → difficulté à voir</li> <li>• De la raideur → difficulté à se déplacer</li> </ul>
Cœur	<p>Ce médicament peut provoquer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une baisse de la tension artérielle → étourdissements</li> </ul>
Rétention d'eau	<p>Ce médicament peut provoquer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un besoin d'uriner urgent ou fréquent</li> <li>• Une baisse de la tension artérielle → étourdissements</li> </ul>

# Guide de référence des risques de chute associés à des médicaments et à des diagnostics (suite)

Médicament pour	Pourquoi y a-t-il un risque de chute associé à ce médicament?
Maladie de Parkinson	Ce médicament peut provoquer : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une altération de la coordination</li> <li>• Un mauvais équilibre</li> <li>• Une démarche instable</li> <li>• De la confusion</li> <li>• Une baisse de la tension artérielle → étourdissements</li> </ul>
Convulsions	Ce médicament peut provoquer : <ul style="list-style-type: none"> <li>• De la confusion</li> <li>• De la somnolence</li> <li>• Un mauvais équilibre</li> <li>• Une altération de la coordination</li> <li>• Une démarche instable</li> </ul>
Troubles du sommeil	Ce médicament peut provoquer : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une mobilité instable</li> <li>• Un mauvais équilibre</li> <li>• Une altération de la perception</li> <li>• Une perte de coordination</li> <li>• De la somnolence</li> </ul>
Dépression	Ce médicament peut provoquer : <ul style="list-style-type: none"> <li>• De la somnolence</li> <li>• Une perte de coordination</li> <li>• Un mauvais équilibre</li> <li>• Une démarche instable</li> <li>• De la confusion</li> <li>• Certains antidépresseurs peuvent provoquer une vision embrouillée</li> </ul>
Anxiété ou nausées	Ce médicament peut provoquer : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un mauvais équilibre</li> <li>• Une démarche instable</li> <li>• De la raideur</li> </ul>

# Étapes santé en vue de prévenir les chutes

## Sécurité générale

- Portez des chaussures à semelle antidérapante en tout temps, à l'intérieur et à l'extérieur.
- Faites attention aux vêtements munis d'ourlets ou de franges basses ou pendantes qui peuvent vous faire trébucher.
- Portez des vêtements qui ne gênent pas votre mobilité.
- Asseyez-vous au lieu de vous tenir debout sur une jambe lorsque vous vous habillez.
- Levez-vous lentement. Si vous êtes resté longtemps en position assise, faites un exercice de flexion des chevilles (en pointant la pointe des pieds vers le haut et ensuite vers le bas) avant de vous lever.
- Utilisez des chaises avec des accoudoirs pour vous aider à vous relever.
- Levez-vous puis arrêtez-vous pour trouver votre équilibre avant de commencer à marcher.
- Marchez toujours lentement et de façon bien droite. Évitez de vous hâter ou de faire des mouvements brusques.
- Repérez vos animaux de compagnie avant de vous lever.
- Allumez les lumières pour voir clairement.
- Utilisez une marchette, une canne ou d'autres aides à la marche pour vous déplacer.
- Utilisez les aides à la marche correctement.
- Ne levez pas les bras au-dessus de la tête en marchant.
- Veillez à ce que les articles utilisés souvent, comme les téléphones sans fil, soient faciles d'accès (p. ex. à la hauteur de la taille).
- Nettoyez immédiatement les liquides renversés.
- Ne transportez que ce que vous êtes capable de porter facilement et en toute sécurité, sans compromettre votre équilibre ou votre démarche.
- Mangez des repas équilibrés.

- Pour éviter de devoir aller à la toilette souvent et en toute hâte la nuit, limitez votre apport de liquides et allez à la toilette avant de vous coucher, et faites régulièrement des exercices de Kegel (contraction et relâchement des muscles pelviens).

## Sécurité dans la salle de bain

- Utilisez des tapis antidérapants dans la baignoire ou la douche et sur le plancher à proximité.
- Gardez les articles utilisés souvent, comme le savon, le shampooing et les serviettes, à la portée de la main pour éviter d'avoir à vous pencher ou à vous étirer après le bain ou la douche.
- Utilisez un siège de toilette surélevé ou une barre d'appui pour vous aider à vous asseoir ou à vous lever.

## Sécurité dans la chambre à coucher

- Placez une lampe à proximité de votre lit et allumez-la avant de sortir du lit.
- Gardez le chemin entre votre lit et la salle de bain dégagé en tout temps. Veillez à enlever les articles suivants de votre chemin : fils téléphoniques, cordons électriques, coussins chauffants, cordon de couverture et couvre-lit avec franges bouclées. Assurez-vous aussi qu'aucun animal de compagnie ne s'y trouve.
- Gardez vos lunettes à la portée de la main et mettez-les toujours avant de sortir du lit.
- Maintenez votre lit à une hauteur convenable afin de pouvoir vous coucher et vous lever aisément.
- Sortez du lit lentement. Asseyez-vous avant de vous lever.
- Si vous utilisez des aides à la marche (marchette ou canne), gardez-les à proximité et servez-vous-en chaque fois que vous vous levez, surtout la nuit.

## Sécurité dans la cuisine

- Rangez les articles que vous utilisez souvent à la portée de la main afin d'éviter d'avoir à grimper ou à vous pencher, ou de perdre votre équilibre pour les atteindre.
- Appuyez-vous uniquement sur des tables ou des meubles s'ils sont assez solides pour soutenir votre poids (p. ex. dessus de comptoir).

- Assurez-vous que toutes vos aires de travail sont bien éclairées.
- Essuyez les liquides renversés immédiatement.
- Si vos lunettes deviennent embuées pendant que vous cuisinez, attendez que la buée disparaisse avant de vous déplacer.

## Sécurité dans le salon ou la salle familiale

- Assurez-vous qu'il n'y a aucun fil électrique, meuble et obstacle dans les passages.
- Utilisez de façon courante des chaises plus hautes ou des chaises avec des accoudoirs solides : vous pourrez vous asseoir et vous lever plus facilement.
- Gardez un téléphone sans fil près de l'endroit où vous vous asseyez le plus souvent pour éviter d'avoir à vous lever et à courir pour répondre au téléphone.

## Sécurité dans les marches et les escaliers

- Assurez-vous que l'éclairage est suffisant aux endroits où il y a des marches et des escaliers, car les bords des marches sont parfois difficiles à voir.
- Utilisez la main courante lorsque vous montez ou descendez les marches ou les escaliers.
- Collez un ruban réflecteur sur le bord des marches.

## Sécurité à l'extérieur

- Assurez-vous que les chemins autour de votre maison sont en bon état et dégagés. Faites attention à la mousse, aux surfaces inégales, brisées, mouillées et glissantes ainsi qu'aux animaux de compagnie ou aux petits animaux.
- Assurez-vous que les entrées et les chemins sont bien éclairés lorsque vous les empruntez le soir.
- Utilisez uniquement une échelle en cas d'absolue nécessité (p. ex. si personne ne peut vous aider). Assurez-vous que la base de l'échelle est large et bien fixée, et qu'elle ne risque pas de glisser.

# Étapes santé pour assurer votre sécurité à domicile

Les conseils de sécurité qui suivent vous aideront à continuer à vivre en sécurité et de façon autonome chez vous.

- Assurez-vous que les passages sont bien éclairés.
  - N'ouvrez jamais la porte à un étranger.
  - Installez des détecteurs de fumée sur chaque étage.
  - Testez les détecteurs de fumée tous les six mois.
  - Prévoyez une issue de secours pour chaque pièce de votre maison.
  - Installez un détecteur de monoxyde de carbone.
  - Lorsque vous utilisez un radiateur électrique portatif, veillez à le placer loin des substances et des matériaux inflammables.
  - Utilisez des barres d'alimentation pour éviter de surcharger les prises électriques.
  - Assurez-vous que les positions Marche et Arrêt sont clairement indiquées sur les boutons de la cuisinière.
  - Gardez les gants de cuisine à la portée de la main lorsque vous cuisinez.
  - Installez des extincteurs à des endroits stratégiques. Apprenez comment vous en servir et vérifiez-les régulièrement pour vous assurer qu'ils sont pleins.
  - Vérifiez la température de l'eau avant d'entrer dans la baignoire ou la douche.
  - Gardez une trousse de premiers soins à la portée de la main et veillez à ce que tous les articles requis s'y trouvent.
  - Gardez une liste des numéros d'urgence près de votre téléphone.
  - Les membres du personnel de Bayshore vous avertiront de leur venue et porteront un insigne d'identité à photo. N'ouvrez pas la porte à une personne qui prétend venir de Bayshore sans avoir une carte d'identité à photo officielle.

## Sécurité des aides à la mobilité

- Gardez les aides à la mobilité en bon état.
- Sachez comment vous en servir.
- Utilisez les freins de roue d'un appareil qui doit être stationnaire lorsqu'on l'utilise (p. ex. lève-personnes Hoyer).

## Sécurité des médicaments

- Demandez régulièrement à un professionnel de la santé de passer en revue tous vos médicaments.
- Ne prenez jamais les médicaments de quelqu'un d'autre.
- Prenez vos médicaments exactement comme ils vous ont été prescrits.
- Si vous avez un bracelet ou un collier avertisseur d'allergie, portez-le en tout temps.
- Faites exécuter toutes vos ordonnances par la même pharmacie.
- Tous les six mois, vérifiez les médicaments qui se trouvent dans votre armoire à pharmacie et jetez ceux qui sont périmés, y compris les produits en vente libre.

# Mon engagement à demeurer autonome et à prévenir une chute

Voici ce que je dois faire pour prévenir une chute :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dressez la liste des membres de votre famille, des amis et des soignantes qui sont au courant de votre détermination à prévenir une chute :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Exercices de renforcement et d'équilibre

Les exercices qui suivent sont des exercices simples de renforcement et d'équilibre. Votre infirmière ou votre soignante vous indiquera ceux qui vous conviennent. Vous aurez peut-être besoin d'un programme d'exercices particulier, adapté à vos capacités. Votre infirmière ou votre soignante peut discuter de vos besoins avec un physiothérapeute, s'il y a lieu.

N'oubliez surtout pas les conseils suivants lorsque vous faites les exercices :

- Faites les exercices lentement et à votre propre rythme.
- Ne retenez pas votre souffle.
- Si vous ressentez une douleur inhabituelle dans vos articulations ou vos muscles, ne poursuivez pas vos exercices. Informez-en votre infirmière ou votre physiothérapeute.
- Augmentez graduellement la fréquence de chaque exercice si vous vous en sentez capable.
- Consignez vos exercices de manière à voir vos progrès. Il y a un journal à la fin de ce guide.
- **Tous les exercices peuvent être effectués une ou deux fois par jour, selon votre niveau de tolérance.**
- **Au début, répétez chaque exercice 5 à 10 fois, puis augmentez le nombre de répétitions en fonction de votre capacité jusqu'à 30 au maximum.**

# 1

## Extensions des jambes

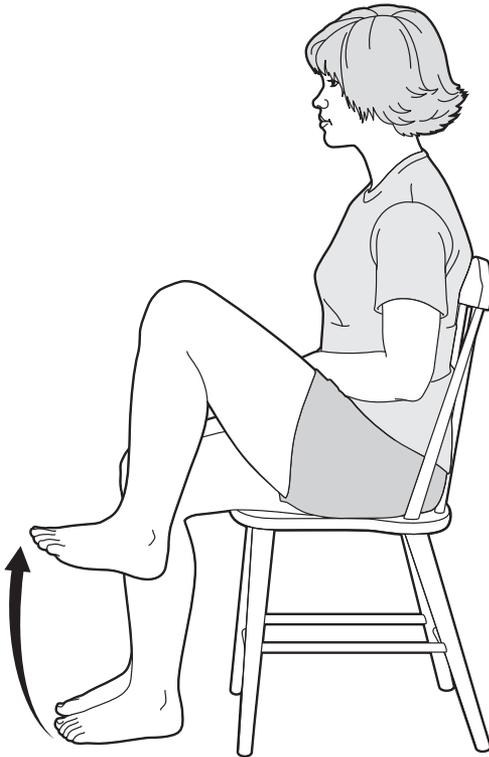
- En position assise, levez une jambe jusqu'à ce que votre genou soit droit.
- Maintenez cette position pendant cinq à dix secondes.
- Baissez votre jambe lentement.
- Répétez avec l'autre jambe.



# 2

## Marche en position assise

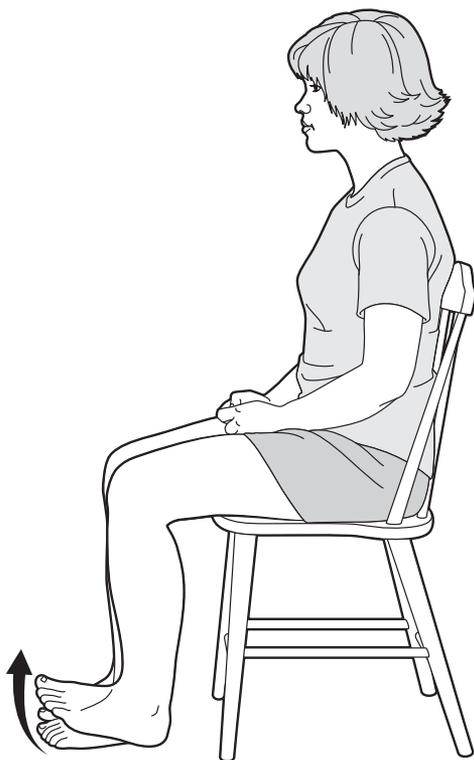
- En position assise, levez une jambe aussi haut que possible tout en gardant le genou plié.
- Alternez les jambes comme si vous marchiez.
- Variante – Vous pouvez faire cet exercice avec une jambe à la fois.



# 3

## Claquettes de pointe de pied

- Tout en gardant le talon au sol, tapez la pointe du pied sur le sol (en lui faisant faire un mouvement vertical de bas en haut et inversement).
- Répétez avec l'autre jambe.



# 4

## Soulèvements des talons

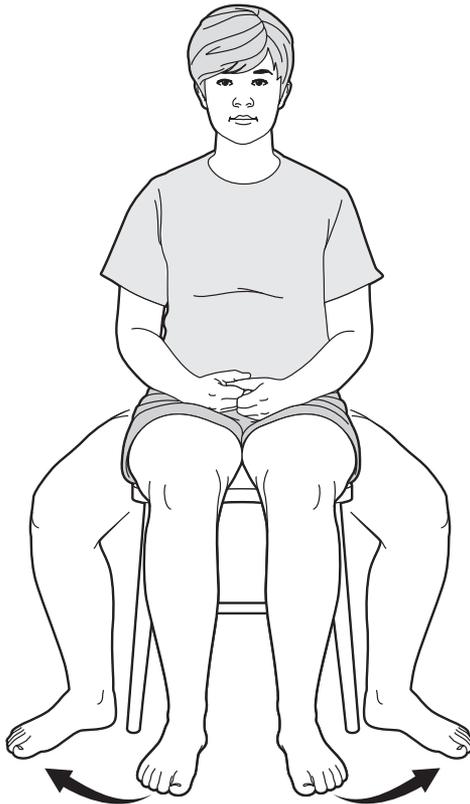
- Montez le talon d'un pied aussi haut que possible tout en gardant la pointe du pied au sol.
- Répétez avec l'autre jambe.



# 5

## Abduction

- Asseyez-vous en pliant les genoux.
- Écartez les jambes et ramenez-les lentement au centre.



# 6

## Adduction

- Asseyez-vous en pliant les genoux
- Placez un oreiller entre vos genoux.
- Serrez l'oreiller de dix à quinze secondes.

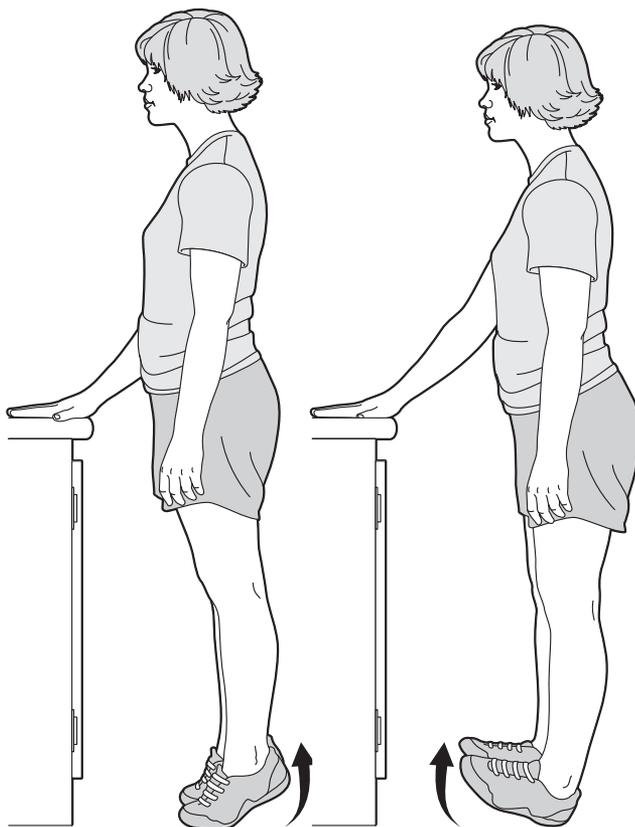


*Si vous vivez de façon autonome et n'avez pas besoin d'une aide à la marche pour vous déplacer, songez à faire les exercices supplémentaires qui suivent.*

# 7 Élévations sur pointe des pieds/talons

**REMARQUE : Pour faire ces exercices, vous devez vous tenir en tout temps à un objet solide comme le dessus d'un comptoir.**

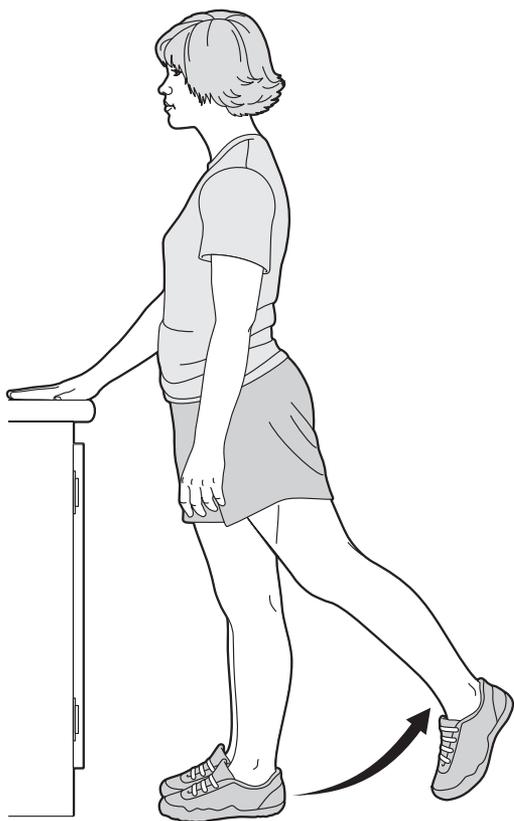
- Levez-vous sur la pointe des pieds et maintenez cette position pendant cinq secondes.
- Revenez à votre position initiale puis tenez-vous sur vos talons. Maintenez cette position pendant cinq secondes.



# 8

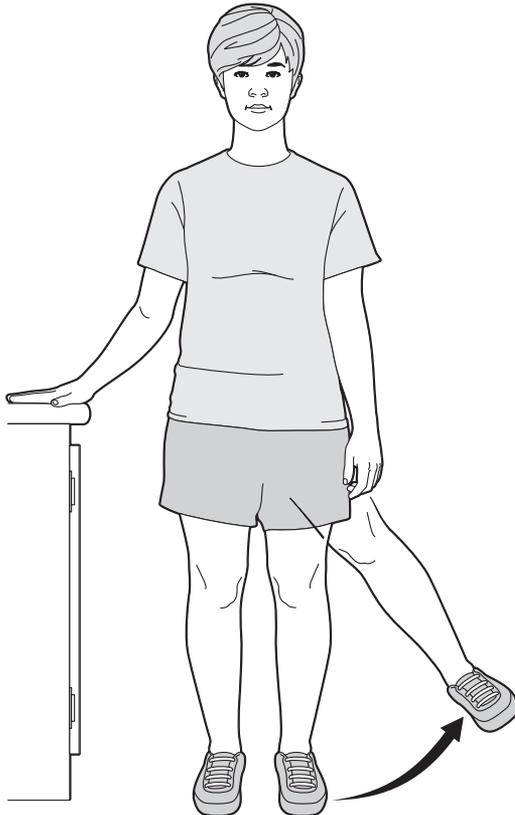
## Extensions de la hanche

- Mettez-vous debout avec les jambes écartées à la largeur des épaules et les orteils pointés vers l'avant tout en vous tenant à un objet solide comme le dessus d'un comptoir.
- Étendez lentement une jambe vers l'arrière.
- Ne pliez pas le genou et ne vous penchez pas vers l'avant.
- Répétez cinq fois avec une jambe.
- Répétez avec l'autre jambe.



# Abduction en position debout

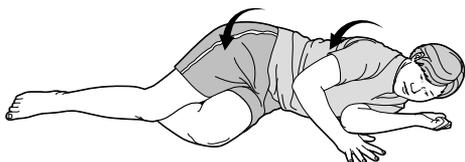
- En vous tenant à un objet solide, comme le dessus d'un comptoir, déplacez votre jambe sur le côté puis ramenez-la à la position de départ.
- Ne pliez pas le genou et ne vous penchez pas vers l'avant.
- Répétez lentement cinq fois.
- Tournez-vous de côté et répétez avec l'autre jambe.



# Comment se relever après une chute

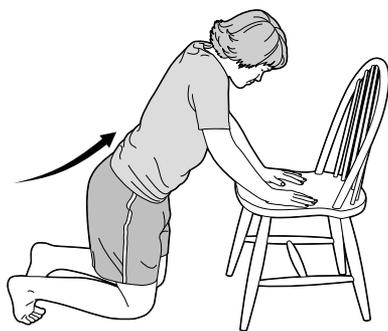
Votre première réaction après une chute est souvent une réaction de panique. Votre façon de réagir après une chute peut toutefois causer plus de blessures que la chute elle-même. Si vous essayez de vous relever trop vite ou dans la mauvaise position, vous risquez d'aggraver une blessure.

Prenez quelques respirations profondes, évaluez la situation et déterminez si vous êtes blessé. Si vous croyez être blessé, n'essayez pas de vous relever, appelez plutôt le 911 ou demandez à un membre de votre famille de vous aider. Mais si vous vous sentez assez fort pour vous relever, suivez les étapes ci-après fournies par la *American Academy of Orthopedic Surgeons*.



**Essayez de tomber sur votre côté ou les fesses.**

Roulez-vous naturellement sur le ventre en tournant la tête dans le sens du roulement.



**Si vous vous en sentez capable, approchez-vous d'un meuble stable et solide, comme une chaise, puis relevez-vous.**

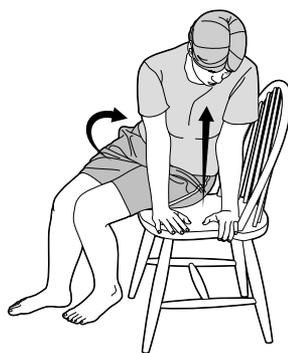
Approchez-vous du devant de la chaise et placez les deux mains sur le siège.

Adapté de : *American Academy of Orthopedic Surgeons*, mars 2000.



### **Commencez à vous relever lentement.**

Pliez le genou le plus fort et gardez l'autre genou sur le sol.



### **Relevez-vous à l'aide de vos bras et de vos jambes, puis tournez-vous lentement et asseyez-vous sur la chaise.**

Une soignante peut vous aider à vous lever en vous tenant à la taille ou aux hanches.

# Journal des exercices

Date	Exercice	Répé- titions	Remarques : <i>(p. ex. facile à faire, peut augmenter fréquence la prochaine fois)</i>





## Références

### **Agence de santé publique du Canada**

[www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/prevent-eviter/index-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/prevent-eviter/index-fra.php)

### **American Academy of Family Physicians**

*Fall Prevention in Older Adults (2012) (en anglais seulement)*

[www.aafp.org/patient-care/clinical-recommendations/all/fall-prevention.html](http://www.aafp.org/patient-care/clinical-recommendations/all/fall-prevention.html)

*Management of Falls in Older Persons: A Prescription for Prevention (Décembre 2011) (en anglais seulement)*

[www.aafp.org/afp/2011/1201/p1267.html](http://www.aafp.org/afp/2011/1201/p1267.html)

*Prevention of Falls in Community-Dwelling Older Adults: Recommendation Statement (Décembre 2012) (en anglais seulement)*

[www.aafp.org/afp/2012/1215/od3.html](http://www.aafp.org/afp/2012/1215/od3.html)

### **Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario**

*La prévention des chutes et des blessures associées chez la personne âgée : Programme des lignes directrices sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers.*

### **Association pour la santé publique de l'Ontario**

*Awareness and Attitudes Toward Fall Prevention: Final Report on a Survey of Ontario Seniors (en anglais seulement)*

### **Carole Lewis, physiothérapeute, PhD, et Linda Campanelli, PhD**

*VHI Geriatric Exercise and Rehabilitation Prescription Kit (en anglais seulement)*



## Des soins de qualité pour une meilleure qualité de vie

Soins à domicile Bayshore est une division de Soins de santé Bayshore, un important fournisseur de services de santé à domicile et en milieu communautaire. Bayshore est une entreprise exclusivement canadienne. À ce titre, elle améliore la qualité de vie, le bien-être, la dignité et l'autonomie des Canadiens depuis 1966.

Soucieux du bonheur et du bien-être de nos clients, nous cherchons toujours à sélectionner le personnel soignant le plus attentionné et le plus compatissant qui soit pour la personne qui vous est chère. Tout notre personnel soignant est cautionné, assuré et soutenu par une infirmière, 24 heures par jour, sept jours par semaine.

**Il suffit d'un appel téléphonique pour obtenir le soutien désiré.**

**1 877 289-3997**

[clientservice@bayshore.ca](mailto:clientservice@bayshore.ca)

**Bayshore**<sup>MD</sup>  
Soins à domicile

[bayshore.ca](http://bayshore.ca)

