

Des conseils pour prévenir les chutes

Organisez votre domicile

- Enlevez les tapis et les carpettes.
- Installez des barres d'appui dans la salle de bain (douche, baignoire).
- Dégagez les zones de circulation de tout meuble, objet ou fil au sol.

Adoptez des comportements sécuritaires

- Utilisez de bons souliers fermés; pas de mules!
- Avant de vous lever, restez quelques instants sur le bord du lit ou du fauteuil.
- L'hiver, utilisez des crampons pour vos bottes et équipez votre canne d'un pic à glace.
- Pensez avant d'agir! Ne vous mettez pas dans des situations précaires.

Gardez votre corps en santé

- Prenez au moins trois repas équilibrés par jour, selon le Guide alimentaire canadien.
- Buvez suffisamment.
- Prenez votre médication avec soin et avisez votre médecin de tout effet secondaire comme des étourdissements ou de la somnolence.

...et surtout GARDEZ LA FORME!

- Faites de l'exercice et de la marche régulièrement.

Pour plus d'information
819 780-2222
santeestrie.qc.ca

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec



Pour éviter de tomber

La prévention des chutes à domicile
L'équipe de prévention des chutes du CIUSSS de l'Estrie – CHUS
(territoire de Sherbrooke) peut vous aider



Information:
Tél. : 819 780-2220, poste 44144
santeestrie.qc.ca

Pour éviter de tomber

**Avez-vous fait une chute dernièrement? Perdez-vous l'équilibre à l'occasion?
Désirez-vous diminuer vos risques de chutes?**

L'équipe de prévention des chutes du CIUSSS de l'Estrie—CHUS (territoire de Sherbrooke) peut vous aider

À Sherbrooke, une équipe d'intervenants a été spécialement formée afin de prévenir les chutes chez les personnes âgées vivant à la maison. **L'équipe IMP** (interventions multifactorielles personnalisées) est rattachée à la mission CLSC (territoire de Sherbrooke) du CIUSSS de l'Estrie - CHUS. Elle agit en concertation avec des organismes communautaires de Sherbrooke pour offrir, sur son territoire, une gamme de services gratuits en prévention des chutes.

Services offerts par l'équipe de prévention des chutes (IMP)

- Visites à domicile pour une évaluation individuelle de vos capacités et besoins et ensuite, pour un suivi de 12 à 18 mois :
 - Recommandations concernant votre équilibre, votre façon de marcher, l'utilisation d'une canne ou autre équipement
 - Recommandations concernant votre environnement
 - Participation à un groupe d'exercices spécialement conçu pour améliorer vos capacités : c'est gratuit
 - Recommandations d'exercices individuels à la maison
 - Référence à d'autres services
 - Recommandations en lien avec l'alimentation ou la nutrition
 - Évaluation de la médication et recommandations (incluant un suivi avec votre médecin) en lien avec les risques de chutes

L'équipe de prévention des chutes (IMP) : des intervenants spécialisés

- Thérapeutes en réadaptation physique
- Nutritionniste
- Pharmacienne

Comment recevoir les services de l'équipe de prévention des chutes (IMP)?

Communiquez avec le Guichet d'accueil centralisé du CIUSSS de l'Estrie - CHUS (territoire de Sherbrooke) :

819 780-2220, poste 48700

En général, pour recevoir les services de l'équipe de prévention des chutes, il faut :

- Être âgé de 65 ans ou plus
- Demeurer à Sherbrooke
- Avoir fait une chute ou avoir des problèmes d'équilibre
- Être capable de marcher sur une distance d'au moins 6 mètres (20 pieds)

Le personnel du Guichet d'accueil déterminera avec vous quels sont vos besoins, vous référera à l'équipe de prévention des chutes ou vous guidera vers d'autres services plus appropriés.

D'autres services sont aussi possibles

Si vous ne répondez pas aux conditions décrites ci-haut, il existe d'autres services possibles pour vous. En particulier :

- Des services plus appropriés à votre condition et vos besoins si vous êtes en grande perte d'autonomie
- Le programme PIED offert par différents organismes communautaires: exercices pour améliorer l'équilibre et conseils pour éviter les chutes. À Sherbrooke, ces organismes sont : Sercovie (819 565-1066), Aide communautaire de Lennoxville et des environs (819 821-4779) ainsi que Rayon de soleil de l'Estrie (819 565-5487).