En cas de chute ou d'accident à l'hôpital

- Ne pas tenter de déplacement.
- Aviser le personnel immédiatement.

Adapté du dépliant services de santé mentale et/ou de toxicomanie du Saguenay–Lac-Saint-Jean

La mise à jour du contenu ainsi que le visuel ont été réalisés par le CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue.

En cas de chute ou d'accident à la maison

Contacter le 8-1-1 en cas de blessures.

Balayer le code QR pour plus de détails.

https://www.cisss-cotenord.gouv.qc.ca/usagers-et-visiteurs/prevention-des-chutes/

Prévention des chutes

Service de santé mentale et/ou de dépendance

Informations destinées à l'usager (hébergé, admis ou en service externe) et ses proches concernant la prévention des chutes et la réduction des blessures causées par les chutes.

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord

Québec

C 2025-084 | V02 - Juin 2025

Québec

En raison des symptômes de votre trouble de santé mentale, de votre dépendance et/ou des effets de vos médicaments, vous faites partie d'une population à risque de chute.

Les chutes peuvent causer des commotions cérébrales, des blessures graves et des décès. Plusieurs éléments peuvent contribuer à diminuer le risque de chute et prévenir les conséquences négatives.

Voici quelques éléments simples à considérer pour réduire le risque de chute pour vous

Sécurité des lieux :

- Maintenir les pièces et le sol dégagés et désencombrés avec des espaces suffisants pour circuler;
- Installer une sortie de bain antidérapante;
- S'assurer d'un éclairage fonctionnel et allumé lorsque requis;
- Essuyer les planchers lorsqu'ils sont
- mouillés;
- Déneiger les marches et les allées extérieures ;
- Maintenir les escaliers et les entrées dégagées et accessibles.

Assistance à la mobilité / porter attention à l'activité :

- Demander de l'aide pour vos déplacements :
  - Si vous vous sentez faible ou étourdi;
  - Au besoin, si vous venez d'avoir une médication pour la douleur, le sommeil ou l'anxiété.
- Aviser le professionnel de la santé si :
  - Vous vous sentez désorienté, étourdi ou plus somnolent qu'à l'habitude;
  - Vous éprouvez des palpitations cardiaques.
- Avant de vous lever, prendre un temps d'arrêt pour bouger les jambes (ceci évite les étourdissements);
- Si l'aide à la marche est habituellement utilisée, demander au personnel de vous en fournir une ou faites apporter la vôtre;
- Bouger et faire les activités selon les directives des professionnels pour maintenir la qualité de vie;
- Prendre les repas à la salle à manger;
- Toujours porter vos lunettes ajustées ou appareils auditifs.

Facteurs de risque réduits :

- Toujours porter des chaussures/ pantoufles fermées et antidérapantes;
- Éviter les interactions médicamenteuses. Ne pas prendre de médicaments en vente libre ou des produits naturels sans avoir consulté un professionnel de la santé (médecin, infirmière, pharmacien);
- Demeurer actif en bougeant tous les jours et de façon variée afin d'améliorer la force musculaire et l'équilibre (aller marcher à l'extérieur tous les jours, pratiquer un sport que vous aimez);
- Adopter une alimentation saine, variée et agréable. Assurez-vous d'intégrer à votre assiette des aliments riches en protéines (viande, légumineuses, etc.) pour conserver vos muscles;
- Boire suffisamment d'eau pour éviter la déshydratation, surtout lors des chaleurs estivales (si aucune contre-indication);
- Entretenir une vie sociale active;
- Diminuer la consommation de drogue ou d'alcool;
- Avoir une routine de vie stable (sommeil, repas et activités à heures fixes).

Enseignement à l'usager et sa famille/proches :

- Échanger avec l'équipe de professionnels en santé mentale et dépendance sur les déplacements sécuritaires et partager vos préoccupations/questions.