



OUTILS :

## Comment aider en cas de chute

### En cas de chute, suivez ces étapes :

1. Résistez à l'envie d'aider la personne à se relever immédiatement.
2. Vérifiez si la personne est consciente et s'il y a des blessures.
3. Restez calme et rassurez-la.
4. Déterminez si la personne peut se relever seule. N'essayez pas de la soulever.

### **NON, la personne ne peut pas se relever seule.**

Composez le 9-1-1 pour obtenir de l'aide si la personne est blessée ou inconsciente, ou pour obtenir une aide au levage.

### Offrez du soutien :

- Si possible, soignez les blessures mineures.
- Aidez la personne à se placer dans une position confortable, s'il est sécuritaire de le faire.
- Utilisez des couvertures ou des oreillers pour la garder au chaud jusqu'à l'arrivée des secours.

### **OUI, la personne peut se relever seule.**

Encadrez et soutenez la personne tout au long du processus pour se relever.

N'oubliez pas, n'essayez pas de la soulever. La personne devrait faire la plus grande partie de l'effort.

#### 1. Apportez une chaise ou un meuble robuste à proximité. Aidez la personne à se tourner sur le côté, les jambes fléchies..



#### 3. En gardant les mains sur la chaise, la personne place ensuite une jambe devant elle. Il s'agit idéalement de sa jambe la plus forte. Vous pouvez l'aider en guidant le mouvement de la jambe.



#### 2. Placez-vous derrière la personne et, en tenant fermement les hanches, aidez-la à se mettre à genoux, les deux mains appuyées sur la chaise.



#### 4. En tenant toujours les hanches, aidez la personne à se redresser jusqu'à la position debout. Une fois debout, la personne peut se retourner et s'asseoir sur la chaise.





OUTILS :

**Comment aider en cas de chute**

## Quand demander de l'aide d'urgence

**Composez le 9-1-1 si vous pensez que la personne a besoin de soins d'urgence.**

Par exemple, si la personne :

- est inconsciente, ne réagit pas ou a perdu connaissance, même brièvement, avant ou après la chute;
- ne peut pas se relever après la chute;
- ressent une douleur intense ou présente une blessure évidente, comme un saignement important;
- présente des signes d'AVC, comme un affaissement du visage, une faiblesse dans un bras ou de la difficulté à parler;
- a de la difficulté à respirer ou ressent des douleurs thoraciques.

**Communiquez avec le médecin de la personne, la ligne télésanté (8-1-1) ou obtenez des soins médicaux sans tarder si la personne :**

- s'est frappé la tête;
- éprouve des étourdissements ou une sensation de vertige;
- ressent une nouvelle douleur ou une douleur qui s'aggrave.

**Remarque importante :** Même si une bosse à la tête peut sembler sans gravité, les personnes âgées présentent un risque plus élevé de saignement intracrânien que tout autre groupe d'âge. Si la personne prend des anticoagulants, le risque de saignement peut être plus important. Après tout coup à la tête, il est important de faire évaluer la personne par un professionnel de la santé.