



OUTILS :

## Plan d'action en cas de chute

### pour la personne aidée

Le plan d'action en cas de chute est un outil destiné à la personne aidée. Il comprend les mesures à prendre en cas de chute, une liste personnalisable de personnes à contacter en situation d'urgence et des conseils pour rester en sécurité à la maison.

#### Instructions :

- Passez en revue et remplissez le plan d'action avec la personne aidée.
- Partagez une copie du plan rempli avec d'autres personnes qui pourraient être impliquées dans le soutien ou les soins.
- Encouragez la personne à conserver des copies dans des endroits accessibles et visibles de la maison, par exemple sur le réfrigérateur ou dans la table de chevet.





## OUTILS :

**Plan d'action en cas de chute :** que faire si je tombe quand je suis sans aide

## En cas de chute lorsque vous êtes seul·e :

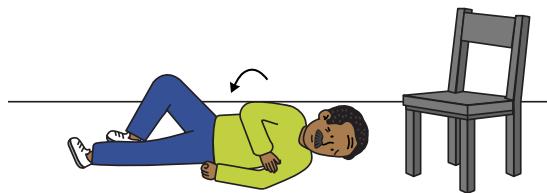
1. Restez calme et prenez un moment pour reprendre votre souffle.
2. Examinez-vous pour vérifier s'il y a des blessures.
3. Prenez le temps d'évaluer si vous pouvez vous relever en toute sécurité.

### NON, je ne peux pas me relever en toute sécurité.

- **Demandez de l'aide.** Utilisez votre téléphone ou votre dispositif d'appel d'urgence s'il est à portée de main.
- **Si aucun dispositif d'appel n'est accessible :**
  - Déplacez-vous lentement vers un téléphone ou vers un endroit où vous pourrez être entendu.
  - Utilisez des objets à proximité pour faire du bruit et attirer l'attention.
- Essayez de conserver votre énergie pendant que vous attendez de l'aide. Si possible, utilisez des oreillers ou des couvertures à portée de main pour rester au chaud et confortable.
- Si vous le pouvez, bougez doucement vos articulations pour favoriser la circulation et prévenir les raideurs pendant que vous attendez.

### OUI, je peux me relever en toute sécurité.

**1. Couchez-vous sur le côté, pliez la jambe du dessus et roulez doucement sur le côté.**  
Redressez-vous lentement en vous appuyant sur vos coudes ou sur vos mains.



**2. Déplacez-vous vers une chaise robuste ou un autre meuble stable, puis mettez-vous à genoux en plaçant les deux mains sur le meuble.**



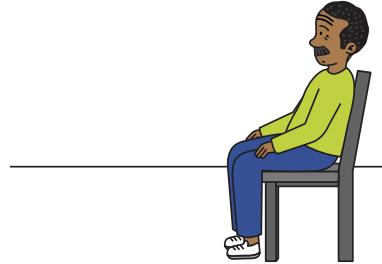
**3. Placez la jambe la plus forte vers l'avant, en la gardant appuyée sur la chaise ou le meuble.**



**4. Relevez-vous lentement.**



**5. Tournez-vous doucement et asseyez-vous sur la chaise.**





## OUTILS :

**Plan d'action en cas de chute :** que faire si je tombe quand je suis sans aide



**Conseils pour les téléphones et les montres intelligents :** Si vous avez un téléphone intelligent ou une montre intelligente et que les commandes vocales sont activées, vous pouvez les utiliser pour appeler les services d'urgence ou joindre une personne de votre liste de contacts.

Sur un **iPhone**, dites : « Dis Siri, appelle le 9-1-1. »

Sur un **appareil Android**, dites « Hé Google, appelle le 9-1-1 ».

**Après une chute, il est important d'en parler à quelqu'un.** Si je tombe, j'appellerai :

Nom :	Numéro de téléphone :
-------	-----------------------

**Après une chute, consultez un médecin ou votre équipe de soins.** Notez les coordonnées des services de santé utiles dans votre région afin d'y accéder rapidement :

Services d'urgence :	<b>9-1-1</b>
Médecin de famille :	
Infirmier praticien ou infirmière praticienne :	
Programme local de services paramédicaux :	
Télésanté ou soins virtuels :	
Clinique sans rendez-vous :	
Hôpital :	
Autre :	

**OUTILS :**

**Plan d'action en cas de chute :** que faire si je tombe quand je suis sans aide

## Quand demander de l'aide d'urgence

### Composez le 9-1-1 si vous pensez avoir besoin de soins d'urgence.

Par exemple,appelez si vous :

- avez perdu connaissance avant ou après la chute;
- ne pouvez pas vous relever après la chute;
- ressentez une douleur intense ou présentez une blessure évidente, comme un saignement important;
- présentez des signes d'AVC, comme un affaissement du visage, une faiblesse dans un bras ou de la difficulté à parler;
- avez de la difficulté à respirer ou ressentez des douleurs thoraciques.

### Communiquez avec votre médecin, la ligne Télésanté (8-1-1) ou obtenez des soins médicaux sans tarder si vous :

- vous êtes frappé la tête;
- éprouvez des étourdissements ou une sensation de vertige;
- ressentez 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 vous prenez des anticoagulants, le risque de saignement peut être plus important. Après tout coup à la tête, il est important de vous faire évaluer par un professionnel de la santé.



#### Conseils pour rester en sécurité :

- Choisissez une personne de confiance qui prendra de vos nouvelles chaque jour, à une heure régulière. Entendez-vous avec cette personne pour qu'elle demande de l'aide si elle n'a pas de vos nouvelles. Offrez-lui de faire la même chose pour elle, au besoin.
  - Renseignez-vous sur le [programme d'appels amicaux de la Croix-Rouge canadienne](#), qui offre des appels réguliers avec une personne formée.
- Envisagez d'investir dans une alarme d'appel en cas de chute.
- Assurez-vous que les coordonnées de la personne à contacter en cas d'urgence sont à jour. Préparez un sac d'urgence et laissez-le près de la porte.
- Exercez-vous à vous relever du plancher, dans un environnement sécuritaire. Demandez conseil à votre physiothérapeute pour apprendre à repérer les blessures après une chute et à vous relever de façon autonome.