

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre :

- Bienveillance;
- Collaboration;
- Engagement;
- Audace;
- Cohérence.

PRÉVENEZ LES CHUTES! ÊTES-VOUS À RISQUE ?

Ce que vous devez savoir



www.santemo.quebec

Saviez-vous que ?

- Le risque de chute augmente chez les personnes âgées.
- Chaque année, **1** personne de 65 ans et plus sur **3** vivant à domicile a déjà fait une chute.
- **1** sur **10** est victime de chutes répétées.
- **4** chutes sur **10** sont causées par une source de danger présente au domicile (objets, escalier, neige, autres).
- Près de **1** chute sur **10** occasionne des blessures graves.
- Les fractures de la hanche constituent la conséquence la plus sérieuse des chutes. Elles peuvent entraîner une perte d'autonomie et être un facteur précipitant l'entrée en centre d'hébergement.

Toutefois, vous pouvez prévenir et diminuer les risques de chutes en modifiant certaines habitudes de vie et certains comportements tels qu'une bonne hygiène de vie, de l'exercice, une médication adéquate, par l'adaptation de votre environnement et l'utilisation de votre aide technique.

Comment prévenir les chutes

- Au moment de vous lever du lit ou d'une chaise, attendez quelques secondes avant de marcher et assurez-vous d'être en contrôle de votre équilibre.
- Évitez de vous déplacer en transportant des objets lourds ou qui cachent la vue.
- Retirez les objets qui nuisent à vos déplacements ou qui encombrant les pièces de votre demeure.
- Au besoin, utilisez une aide technique à la marche en bon état et adaptée à votre taille.

- Définissez toutes tâches qui représentent un risque de chute et exécutez-les de manière sécuritaire.
- Essuyez immédiatement tout liquide renversé.
- Utilisez un escabeau en dernier recours seulement et jamais lorsque vous êtes seul. Assurez-vous qu'il soit solide et recouvert d'un antidérapant.
- Portez des chaussures et pantoufles bien ajustées. Celles-ci doivent être fermées, avoir des semelles antidérapantes et des talons bas.
- Évitez de porter des vêtements trop longs.

En tout temps

- Prenez vos médicaments tel que prescrit et demandez à votre pharmacien si votre médication peut avoir des impacts sur le risque de chutes.
- Portez vos lunettes et vos appareils auditifs.
- Utilisez l'aide technique recommandée.
- Évitez de consommer de l'alcool ou faites-le avec modération.
- Faites de l'exercice régulièrement, mangez sainement et suffisamment.
- Ayez un téléphone et une lampe de poche à votre portée.
- Laissez sur le téléphone une liste des numéros d'urgence.
- Prenez vos précautions face aux animaux domestiques.

Si vous demeurez seul :

Demandez à une personne de votre entourage de vous appeler ou de vous visiter tous les jours, sinon, prévoyez l'installation d'un système de sécurité ou d'appel d'urgence.

Vous pouvez prévenir les chutes en aménageant de manière sécuritaire votre domicile

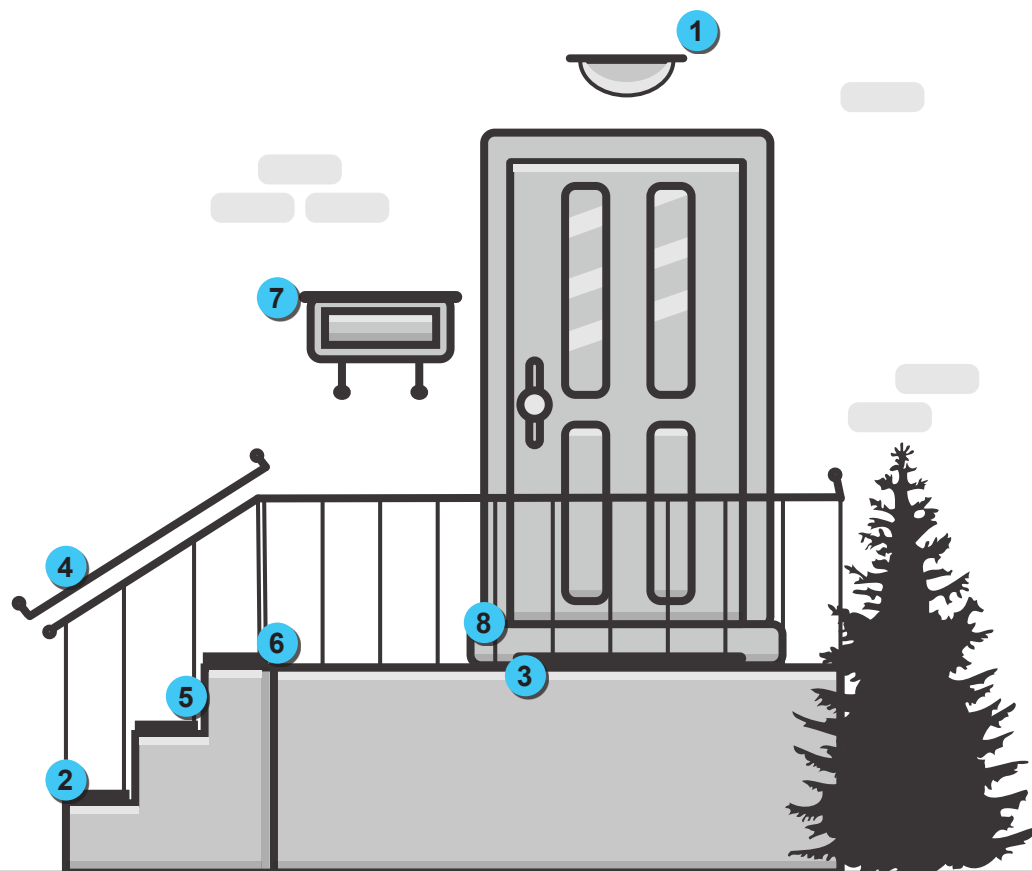
Entrée, escaliers extérieurs et intérieurs du domicile

- 1 Balcons et escaliers bien éclairés
- 2 Marches et balcons recouverts d'un fini antidérapant
- 3 Carpettes et tapis bien fixés
- 4 Escaliers avec deux mains courantes fixées solidement et plus longues que l'escalier :
 - Se prolongeant de 12 po au haut et au bas de l'escalier
 - Hauteur variant entre 32 et 36 po du nez des marches
- 5 Marches de même hauteur et de même profondeur
- 6 Couleur contrastante sur le rebord de la première et de la dernière marche et contremarche
- 7 Boîte aux lettres à la bonne hauteur, hors de l'escalier
- 8 Seuil de porte taillé en biseau d'une hauteur maximale de ½ po

Exemple d'aménagement extérieur sécuritaire

Autres éléments à considérer

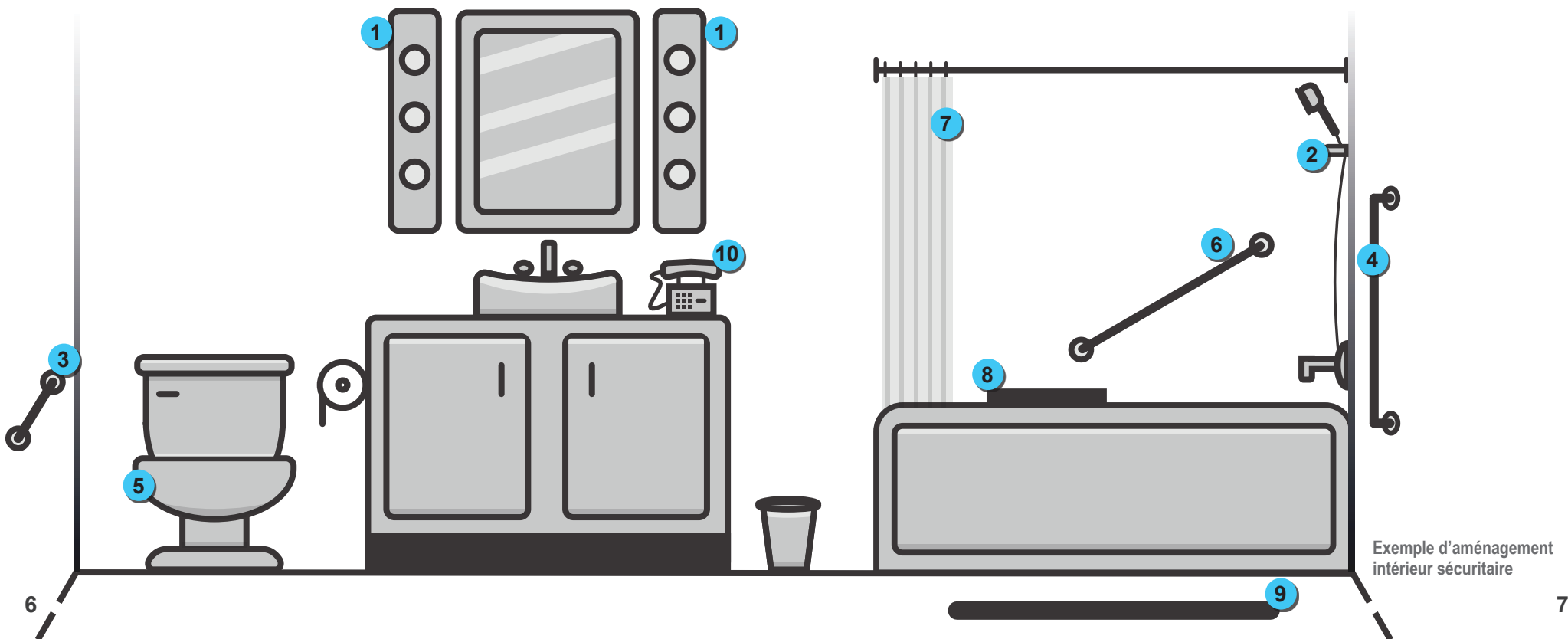
- Le déneigement doit être adéquat avec épandage de sel ou d'abrasif.
- Les portes menant au sous-sol doivent s'ouvrir vers l'intérieur de la pièce.
- Les interrupteurs doivent se situer en haut et en bas de l'escalier intérieur.



Salle de bain

- 1 Bon éclairage
- 2 Douche téléphone à hauteur ajustable avec un contrôle à la main:
 - Tuyau flexible de 72 po de longueur
- 3 Barre d'appui striée oblique installée sur un mur fixe près de la toilette:
 - 30 degrés d'inclinaison
 - Fixée solidement
 - Partie la plus basse vis-à-vis la hanche en position assise
- 4 Barre d'appui striée verticale à l'entrée de la baignoire:
 - Longueur de 18 à 24 po
 - Fixée à une hauteur d'environ 29 po

- 5 Surélévation de la toilette avec l'utilisation d'un siège rehausseur:
 - Hauteur de 16 po et plus à partir du plancher
- 6 Barre d'appui oblique fixée sur le mur du savonnier:
 - 30 degrés d'inclinaison
 - Partie la plus haute près des robinets
 - Installation plus près des robinets (et non au centre du mur)
- 7 Rideau de douche souple (éviter les portes de douche dans la baignoire)
- 8 Soins d'hygiène en position assise (planche de bain, banc de douche, siège hydraulique, banc de transfert, etc.)
- 9 Tapis de bain antidérapant adhérent bien à la surface (avec ventouses) au fond et à la sortie de la baignoire ou de la douche
- 10 Téléphone à la portée de la main



Chambre à coucher

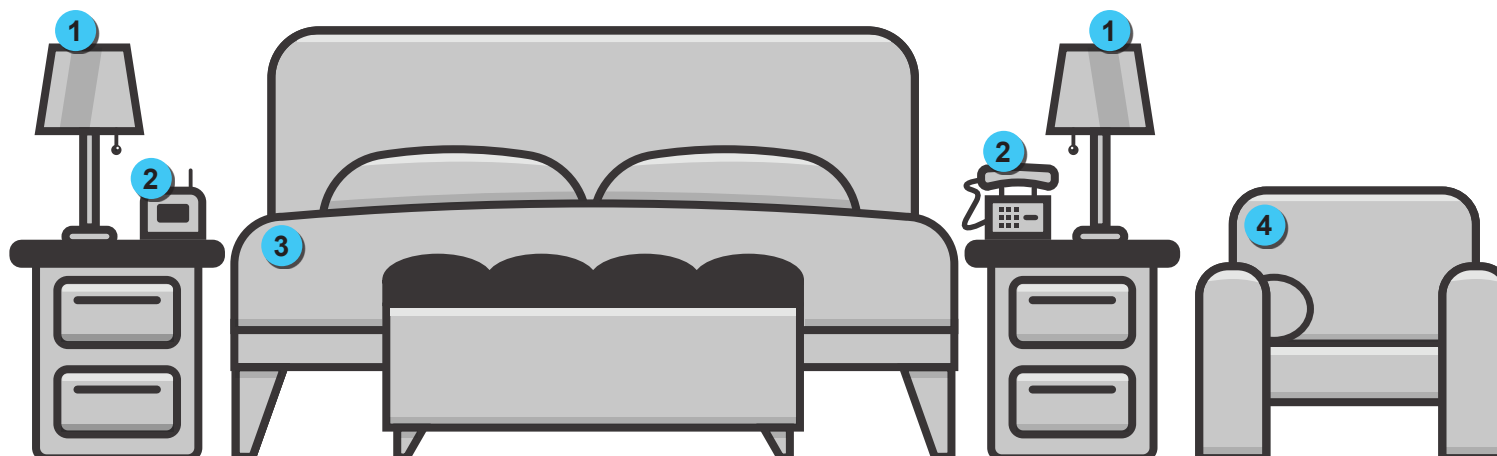
- 1 Bon éclairage et lampe facilement accessible
- 2 Téléphone et cadran à la portée de la main
- 3 Lit avec matelas ferme, à la hauteur du genou
- 4 Chaise permettant de s'asseoir pour s'habiller

Dans chaque pièce

- Veilleuse dans les pièces ou corridors les plus utilisés
- Main courante dans les corridors intérieurs, au besoin
- Interrupteur (lumière) à l'entrée de la pièce
- Espace de rangement d'une hauteur accessible
- Carpettes ou tapis fixés solidement
- Aucun objet encombrant
- Prises de courant à la portée de la main
- Revêtements de sol uniformes
- Bon éclairage le jour et le soir
- Seuils de porte enlevés, aplanis ou arrondis
- Fils électriques et de téléphone bien fixés

Incapacités ou habitudes de vie qui peuvent influencer le risque de chute

- Vision réduite ou problème d'audition
- Limitations physiques
- Utilisation d'une aide technique (cane, marchette, fauteuil roulant)
- Dépression, confusion ou démence
- Perte de poids de façon involontaire, difficultés à vous alimenter, vous hydrater, vous approvisionner ou à faire vos repas
- Ostéoporose, surtout chez la femme
- Prise de quatre médicaments et plus ou prise de médicaments qui ont comme effet secondaire des étourdissements
- Consommation d'alcool ou de drogue
- Inactivité physique



Exemple d'aménagement intérieur sécuritaire

