

# Prévention des chutes à l'hôpital

## Preventing Falls in the Hospital

While you are in the hospital, you may have tests, treatments or new medicines that could cause you to feel weak or dizzy. Even being in bed for just one day can make you feel weak. Be careful to avoid falling while you are in the hospital.

### To Help Prevent Falls:

- Make sure your call light, table, telephone and anything else you need are within reach before staff leave the room.
- Ask the staff to help you as needed. Ask your nurse or doctor what activities are safe for you to do on your own.
- Ask for help **before** you get out of bed if you feel weak, lightheaded or dizzy.
- Wear slippers, socks or shoes that will not slip. Ask for a pair of slip resistant socks if needed.
- Keep the side rails on your bed up. Do not lean against the side rails.
- Take your time. Move slowly. Sit at the side of the bed for a minute before you stand up.
- Never use an IV pole or anything with wheels to support you.
- Go to the toilet often so you will not have to hurry.

Lors de votre hospitalisation, il se peut que vous ayez à passer des examens, recevoir des traitements ou des nouveaux médicaments qui pourront vous donner une impression de faiblesse ou d'étourdissement. Le simple fait de garder le lit une journée peut provoquer une impression de faiblesse. Évitez une chute durant votre séjour à l'hôpital.

### Pour aider à prévenir les chutes :

- Vérifiez que la commande d'appel, la desserte, le téléphone et tout ce dont vous avez besoin est à portée de main avant que le personnel ne sorte de la chambre.
- Demandez de l'aide au personnel au besoin. Demandez à votre infirmière ou à votre médecin quelles activités vous pouvez faire en toute sécurité.
- Demandez de l'aide avant de sortir du lit si vous vous sentez faible ou étourdi.
- Portez des pantoufles, des chaussettes ou des chaussures pour vous empêcher de glisser. Au besoin, demandez une paire de chaussettes antidérapantes.
- Gardez les rails de sécurité de votre lit en position haute. Ne vous appuyez pas contre les rails de sécurité.
- Prenez votre temps. Déplacez-vous lentement. Asseyez-vous sur le bord du lit pendant une minute avant de vous lever.
- N'utilisez jamais de porte-perfusion ou un objet avec des roulettes pour vous soutenir.
- Allez souvent aux toilettes pour ne pas avoir à vous presser.

- Ask someone to unplug and plug in your IV pump. Bending over can cause dizziness.
- Avoid wearing long nightgowns or robes.
- Keep a light on in your room—even at night.
- Ask how to use devices such as canes, walkers and wheelchairs.\
- Demandez à quelqu'un de brancher et de débrancher votre pompe de perfusion. Vous pencher peut provoquer des étourdissements.
- Évitez de porter de longues chemises de nuit ou robes de chambre.
- Gardez une lumière allumée dans votre chambre – même la nuit.
- Demandez de quelle façon utiliser des dispositifs comme des cannes, des déambulateurs ou des fauteuils roulants.

**Expect that staff will:**

- Check on you often.
- Respond quickly to call lights and alarms.
- Store equipment and items out of the way.
- Clean up spills or slippery spots.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.****Attendez-vous à ce que le personnel médical :**

- Viendra vous voir régulièrement.
- Réagira rapidement aux voyants d'appel et aux alarmes.
- Placera les équipements et les objets hors de votre passage.
- Nettoiera tout liquide renversé ou ce qui peut vous faire glisser.

**Parlez à votre médecin ou infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.**