

Les risques de chute sont-ils élevés dans votre domicile?

Les chutes sont plus fréquentes qu'on le croit – et la majorité de ces accidents se produisent à la maison¹.

Voici quelques conseils pour réduire les risques de chute dans votre domicile¹ :



Cuisine : Organisez l'espace pour avoir accès facilement aux articles que vous utilisez au quotidien, sans devoir vous pencher ou vous étirer. Rangez les articles que vous utilisez plus rarement sur les étagères du haut.



Salle de bain : Installez des barres d'appui, un banc ou d'autres objets qui vous aident à vous stabiliser dans les zones glissantes. Essayez les surfaces mouillées et utilisez des tapis antidérapants.



Escaliers : Évitez de transporter des objets lorsque vous empruntez les escaliers. Gardez les marches dégagées et assurez-vous que le tapis est bien fixé, le cas échéant.



Couloirs : Installez des veilleuses près des escaliers ainsi que dans les chambres et les salles de bain pour que ces endroits soient toujours bien éclairés.

50 % des chutes entraînant une hospitalisation se produisent à la maison².

Le Compagnon Santé connectée^{MC} de TELUS, un service personnel d'alerte d'urgence avec fonction de détection des chutes, peut vous aider lors d'une urgence médicale.



Parlez à votre professionnel de la santé ou contactez-nous :

1-844-979-2008 | telus.com/santeconnectee

1. Harvard Medical School. Preventing Falls. Acheté sur <https://www.health.harvard.edu>. Consulté en décembre 2019.

2. Gouvernement du Canada. Chute chez les aînés au Canada : Deuxième rapport. 2014.