



# Sécurité et prévention en matière de chutes

## Sécurité à la maison

La sécurité est importante et chacun a un rôle à jouer à cet égard. Si vous recevez des soins à domicile, votre coordonnateur de soins ou votre fournisseur de services effectuera une évaluation de la sécurité durant sa première visite et vous fournira des recommandations pour assurer votre sécurité à la maison.

N'importe qui peut faire une chute. Or le risque de chute augmente à mesure que nous vieillissons. Les bosses et les ecchymoses guérissent, mais une fracture pourrait se solder par une intervention chirurgicale, un long séjour à l'hôpital ou une réduction de votre capacité de prendre soin de vous-même ou de pratiquer vos activités préférées.

Vous pouvez prévenir les chutes en effectuant les modifications nécessaires à votre domicile. Voici des conseils :

### Dans la cuisine

- Retirez les carpettes et les cordons électriques du plancher.
- Réparez tout revêtement de sol endommagé.
- Gardez les articles d'usage courant à portée de la main sur les comptoirs ou les étagères.



- Évitez de grimper sur un escabeau-tabouret ou une chaise pour atteindre des armoires hautes.
- Assurez-vous que les tables et les chaises sont en bon état. La sécurité est importante et chacun a un rôle à jouer dans la chambre à coucher.

### Renseignements supplémentaires

Pour de plus amples renseignements sur la prévention des chutes, veuillez communiquer avec le Programme régional intégré de prévention des chutes de Simcoe Nord Muskoka au **1 877 665-6065**.

## Dans les couloirs et les escaliers

- Assurez-vous que toutes les voies d'accès sont dégagées et libres de tout meuble.
- Assurez un éclairage adéquat en tout temps.
- Pensez à installer des veilleuses un peu partout dans la maison.
- Pensez à faire installer des interrupteurs à l'extrémité des couloirs ou au haut et au bas des cages d'escalier.

## Dans la salle de bains

- Redoublez de prudence dans la salle de bain, car il s'agit de la pièce où le risque de danger est le plus élevé en raison du plancher glissant.
- Retirez les carpettes.
- Utilisez un tapis de bain antidérapant et retirez-le lorsque vous ne l'utilisez pas.
- Utilisez un tapis de bain antidérapant dans la baignoire et la douche et assurez-vous qu'il est bien en place avant d'y mettre les pieds.
- Pensez à faire installer des barres d'appui dans la baignoire ou la douche.
- Si vous utilisez de l'équipement de bain (p. ex. un banc de bain), assurez-vous qu'il est en bon état et installé correctement.
- Assurez-vous que la toilette est sécuritaire et en bon état.
- Installez une veilleuse dans les couloirs et dans la salle de bain.
- Ne verrouillez pas la porte de la salle de bain.

## Faits concernant les chutes

- Les chutes sont la cause principale de blessures chez les personnes âgées au Canada.
- De 20 % à 30 % des personnes âgées font une chute ou plus chaque année.
- En tout, 85 % des hospitalisations pour blessures chez les personnes âgées sont attribuables à des chutes.
- Au total, 50 % des chutes entraînant une hospitalisation surviennent à la maison.

## Dans la chambre à coucher

- Rangez vos vêtements à la hauteur de la taille sur les étagères et dans les tiroirs pour qu'ils soient faciles d'accès.
- Ajoutez des lampes ou des veilleuses pour que l'éclairage soit adéquat en tout temps.
- Assurez-vous que les planchers sont dégagés.

## Animaux de compagnie à la maison

Sachez toujours où se trouvent vos animaux de compagnie dans la maison. Les chutes sont souvent causées par des animaux, qui font trébucher ou tomber leur maître. Pensez à utiliser les services d'un promeneur de chiens si vous ne vous sentez pas solide sur vos pieds à l'extérieur.

## Vivre seul

Demandez à un ami de vous téléphoner tous les jours. Utilisez un téléphone portable. Si vous avez un trouble de la vision, utilisez un téléphone à larges touches.



# Se préparer à une visite à domicile

## Sécurité à la maison

---

Le fournisseur de soins de santé se rendra parfois au domicile de la personne pour lui prodiguer des soins. Il est important de se préparer à une visite à domicile afin d'assurer la sécurité du fournisseur de soins de santé qui vous rend visite.

### Préparation à la visite

- Signalez à votre coordonnateur de soins tout aspect particulier de votre domicile.
- Assurez-vous de prévoir un endroit où le fournisseur peut se laver les mains avec du savon liquide et se sécher les mains avec des essuie-tout.
- Enlevez la neige et la glace des allées.
- Ne planifiez aucune visite ou aucun appel durant la visite de votre fournisseur de soins de santé ou de toute personne qui fait partie de votre équipe de soins.
- Donnez un préavis raisonnable à votre fournisseur de soins de santé si vous devez annuler ou reporter votre visite.

### Durant la visite

- Évitez de fumer ou de consommer de l'alcool.
- Évitez de porter (parfum ou eau de Cologne) ou de brûler (encens ou bougies) des produits parfumés.



- Attachez vos animaux de compagnie ou mettez-les dans une autre pièce, à moins que vous ayez un animal d'assistance qui doit vous accompagner.
- Réduisez les bruits et les distractions.
- Entreposez les armes à feu et les armes sous clé selon la loi.

### Votre sécurité

Dans le cadre de notre engagement à assurer votre sécurité, tous les membres de votre équipe de soins doivent porter une insigne d'identité à photo sur laquelle figurent leur nom et celui de leur organisme.

---

### Pour favoriser votre sécurité :

- Demandez-leur toujours de vous présenter une carte d'identité lorsqu'ils vous rendent visite.
- Si vous doutez de l'identité d'une personne, ne laissez pas la personne entrer chez vous. Appelez-nous d'abord pour confirmer son identité au 310-2222.
- Les membres de votre équipe de soins respectent les règles d'hygiène des mains et peuvent porter de l'équipement de protection (p. ex. des gants, un masque, des lunettes protectrices ou une blouse) pour vous protéger, vous et la communauté. Si vous recevez des soins à domicile et que votre fournisseur de soins porte de l'équipement de protection, le fournisseur laissera l'équipement chez vous, que vous devrez jeter à la poubelle avec les autres déchets pour prévenir la propagation d'infections. Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec nous.
- Nos coordonnateurs de soins et les fournisseurs de services n'ont PAS besoin d'information concernant vos comptes bancaires, vos cartes de crédits, votre numéro d'identification personnel et vos cartes de débit. Les personnes qui font une demande de placement en foyer de soins de longue durée doivent fournir certains renseignements financiers comme leur numéro de Sécurité de la vieillesse, mais aucun renseignement sur leurs comptes bancaires. Si une personne qui vous fournit des soins vous demande de tels renseignements, NE les lui donnez PAS. Veuillez nous en aviser immédiatement ou appeler la police locale.



# Sécurité et entreposage des médicaments

## Sécurité à la maison

---

Tout le monde a un rôle à jouer lorsqu'il est question de sécurité des médicaments. Comme première étape importante, vous devez connaître les médicaments que vous prenez et savoir pourquoi vous les prenez.

### Sécurité et entreposage des médicaments

- Gardez une liste à jour de vos médicaments, comme vos médicaments sur ordonnance, vos vitamines, vos médicaments en vente libre ou vos produits de santé naturels. Indiquez le nom et la dose des médicaments ainsi que comment et quand vous devez les prendre.
- Gardez cette liste avec vous en tout temps pour que vous puissiez facilement la présenter à votre équipe de soins de santé au besoin.
- Gardez le nom et le numéro de téléphone de votre pharmacie dans un endroit facile d'accès.
- Si vous avez des questions sur la gestion de vos médicaments, communiquez avec votre équipe de soins de santé.

### Comment entreposer et éliminer les médicaments de façon sécuritaire

- Gardez vos médicaments hors de la vue et de la portée des enfants et des adultes qui pourraient devenir confus.
- Rangez vos médicaments dans des armoires munies de serrures de sécurité ou des coffres verrouillés, et ce après chaque usage.
- Entreposez les médicaments dans leur contenant d'origine et, pour éviter de les confondre, gardez-les à l'écart des médicaments des autres membres de votre famille.
- Ne jetez pas des médicaments non utilisés à la maison. Apporter-les à votre pharmacie, qui s'occupera de les jeter de façon sécuritaire. Pour en savoir plus, allez à <https://arpsante.ca/>.

### Important :

Si vous soupçonnez une surdose, obtenez de l'aide immédiatement en composant le **911** ou en appelant le Centre antipoison de l'Ontario au **1 800 268-9017**. Une surdose est considérée comme une urgence médicale, et en obtenant rapidement des soins médicaux, vous pouvez aider à prévenir la mort ou des conséquences durables sur la santé.

## Vous connaissez le programme MedsCheck?

Vous pourriez avoir un entretien individuel gratuit avec un pharmacien dans le cadre du programme MedsCheck. Le pharmacien passera en revue tous vos médicaments et s'assurera que vous savez comment les prendre correctement. Il vous montrera comment utiliser vos inhalateurs, vous indiquera les effets secondaires éventuels des médicaments que vous prenez et vous expliquera comment éviter les interactions indésirables avec d'autres médicaments, entre autres choses.

Vous pouvez obtenir un examen MedsCheck à votre pharmacie si vous vivez en Ontario, si vous possédez une carte Santé valide et si vous :

- Prenez trois médicaments d'ordonnance ou plus pour un problème de santé chronique.
- Avez reçu un diagnostic de diabète de type 1 ou de type 2.
- Vivez dans un foyer de soins de longue durée.

Si vous ne pouvez pas vous rendre à une pharmacie, un pharmacien peut vous rendre visite chez vous. Parlez à votre pharmacien ou à votre équipe de soins de santé afin de fixer un rendez-vous pour l'examen Medscheck.

## Qu'arrive-t-il si vous prenez trop de médicaments?

Les médicaments, surtout ceux qui sont injectés dans le corps, peuvent être nocifs s'ils ne sont pas pris ou donnés selon les indications de votre équipe de soins de santé. Une surdose de médicaments peut survenir si vous prenez trop de médicaments à la fois, que ce soit par accident ou par exprès. Une trop grande

## Programme de médicaments de l'Ontario

Le Programme de médicaments de l'Ontario assume la plupart du coût d'environ 5 000 médicaments sur ordonnance pour les personnes admissibles qui sont des clients de Services de soutien à domicile et en milieu communautaire. Le coordonnateur de soins déterminera l'admissibilité de la personne dans le cadre de l'évaluation initiale et continue.

quantité de médicaments dans le corps peut entraîner des symptômes ou des effets secondaires indésirables. Les symptômes d'une surdose varient selon le médicament.

### Les symptômes peuvent comprendre les suivants :

- Forte douleur à la poitrine
- Mal de tête sévère
- Anxiété
- Hallucinations
- Fatigue extrême
- Crises et convulsions
- Changements corporels
- Respiration anormale ou difficile
- Perte de conscience
- Changements de couleur de la peau (bleuâtre ou rouge)
- Rythme cardiaque rapide, lent ou irrégulier



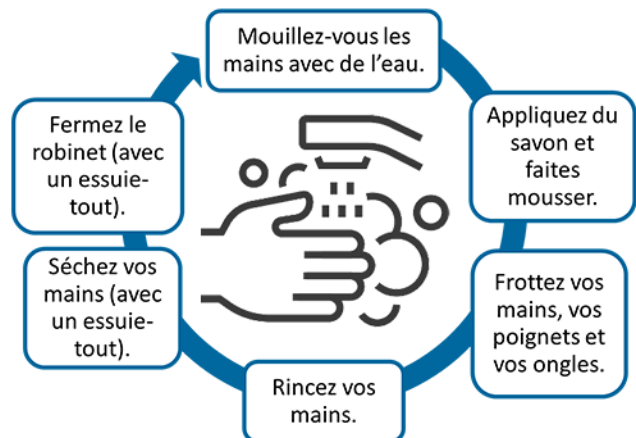
# Hygiène des mains

## Sécurité à la maison

---

Les germes sont transmis d'une personne à l'autre principalement par nos mains. Garder les mains propres constitue la meilleure façon de prévenir la transmission d'infections.

Il est important que vous vous laviez les mains correctement pendant la journée puisque nous touchons de nombreux objets recouverts de germes comme des claviers, des interrupteurs, des poignées de porte et des téléphones. Vous devriez toujours vous laver les mains avant de préparer un repas ou de manger, après être allé à la toilette ou après avoir changé une couche, après avoir toussé, éternué ou utilisé un mouchoir pour vous essayer le nez ou encore après être venu en contact avec une personne malade.



### Rappels importants :

- Utilisez de l'eau chaude.
- Frottez vos mains avec du savon pendant 15 secondes pour enlever la saleté et les germes. N'oubliez pas de frotter le bout de vos doigts.
- Enlevez vos bijoux (bagues, bracelets et montres) pour vous assurer de bien laver entre vos doigts, le dos de vos mains, autour de vos pouces et vos poignets.