

Residents are encouraged to be as independent as possible for as long as possible, understanding that this may pose a risk for falls.

As we age, the risk of falls becomes greater:

- One in three adults over 65 years of age will experience a fall.
- One half of people 80 years of age and older will experience a fall.

Other Risk Factors include:

- medication side effects and combinations of medications
- history of a fall
- certain health conditions e.g. arthritis, diabetes, Parkinson's disease, dementia
- the use of restraints
- mobility e.g., difficulty with balance, unsteady on feet
- nutrition
- decreased vision

Some common practices Long Term Care facilities employ to reduce the risk of injury from falls include:

- low beds
- fall mats
- frequent observation
- limited use of restraints
- bathroom routines
- physical environment review

How Families and Substitute Decision-Makers can help reduce the risk of falling:

- Provide information to staff about previous falls, mobility and bathroom routines.
- Report hazards in Long Term Care facilities (including common areas) to staff that could cause someone to trip or fall.

- Report spills and accidents to staff.
- Ensure that hearing aids are in working order.
- Provide clothes that are not too long or too loose.
- Ensure wheelchair brakes are applied and foot pedals are out of the way when transferring loved ones.
- Report any falls to staff that occurred when out of the facility.

How Residents can help reduce the risk of falling:

- Exercise to improve or maintain strength and balance.
- Always wear eyeglasses (if needed), and keep them clean. Have eyes checked if vision changes.
- Ensure wheelchair brakes are applied and foot pedals are out of the way when transferring.
- Stand or sit up slowly especially if feeling dizzy or lightheaded.
- Wear non-slip footwear that fits well, provides good support and has low, wide heels.
- Call for help when needed.

How staff can help reduce the risk of falls:

- Develop an individualized care plan together with residents and family that follows the Regional Falls Clinical Practice Guideline.
- Ensure the care plan is followed and that safety equipment provided is in place and working.
- Ensure use of a mobility aid such as a cane or walker where appropriate.
- Ensure spills are cleaned up quickly and tripping hazards are addressed promptly.

This brochure does not include all risk factors or all tips to prevent a fall. For more information contact the nurse or the Director of Care.



Falls Information

for Residents, Families and Substitute Decision Makers



Winnipeg Regional Health Authority
Office régional de la santé de Winnipeg
Caring for Health À l'écoute de notre santé

Long Term Care

FORM # W-00787 10/18

On encourage les résidents à demeurer autonomes le plus possible, le plus longtemps possible, tout en comprenant que cela peut les exposer à des risques de faire une chute.

Avec l'âge, les risques de faire une chute s'accroissent :

- Un adulte âgé de plus de 65 ans sur trois fera une chute.
- 50 % des personnes âgées de 80 ans et plus feront une chute.

Les autres facteurs de risque comprennent les suivants :

- les effets secondaires des médicaments et les combinaisons de médicaments;
- les chutes antérieures;
- certains problèmes de santé (p. ex., arthrite, diabète, maladie de Parkinson, démence);
- l'utilisation de moyens de contention;
- les problèmes de mobilité (p. ex., problème d'équilibre, démarche instable);
- la nutrition;
- une vision réduite.

Les pratiques communes adoptées par les établissements de soins de longue durée pour réduire le risque de blessures consécutives aux chutes comprennent les suivantes :

- des lits bas;
- des tapis protecteurs;
- l'observation fréquente des résidents;
- l'utilisation limitée de moyens de contention;
- des habitudes sécuritaires pour la salle de bains;
- l'examen de l'environnement physique.

Les familles et les décideurs substituts peuvent aider à réduire le risque de faire une chute comme suit :

- fournir au personnel de l'information sur les chutes antérieures, les problèmes de mobilité et les habitudes pour la salle de bains;
- signaler au personnel les dangers dans les établissements de soins de longue durée (y compris dans les parties communes) qui peuvent causer des chutes;

- signaler au personnel les déversements et les accidents;
- veiller à ce que les appareils auditifs fonctionnent correctement;
- fournir des vêtements qui ne sont ni trop longs ni trop lâches;
- veiller à appliquer les freins du fauteuil roulant et à écarter les pose-pieds pour transférer un résident;
- signaler au personnel toute chute faite par un résident à l'extérieur de l'établissement.

Les résidents peuvent aider à réduire le risque de faire une chute comme suit :

- faire de l'exercice pour améliorer ou conserver leur force ou leur équilibre;
- toujours porter des lunettes (au besoin) et les garder propres; faire examiner les yeux si la vision change;
- veiller à appliquer les freins du fauteuil roulant et à écarter les pose-pieds pour les transferts;
- se lever ou s'asseoir lentement, surtout s'ils se sentent faibles ou étourdis;
- porter des chaussures antidérapantes qui sont bien ajustées, offrent un bon soutien et possèdent des talons larges et bas;
- demander de l'aide lorsque cela est nécessaire.

Les membres du personnel peuvent aider à réduire le risque de faire une chute comme suit :

- élaborer un plan de soins personnalisé avec chaque résident et sa famille qui respecte les Lignes directrices régionales en matière de pratiques cliniques en lien avec les chutes;
- veiller à ce que le plan de soins soit suivi et que l'équipement de sécurité fourni soit en place et en état de fonctionner;
- assurer qu'une aide à la mobilité, telle qu'une canne ou un déambulateur, soit disponible si cela est indiqué;
- veiller à ce que les déversements soient nettoyés rapidement et que les risques de trébuchement soient traités promptement.

La présente publication n'aborde pas tous les facteurs de risque ni tous les moyens de prévention des chutes. Pour plus d'information, communiquez avec le personnel infirmier ou avec le directeur ou la directrice des soins.



Information sur les chutes

à l'intention des résidents, des familles et des décideurs substituts



Winnipeg Regional Health Authority
Office régional de la santé de Winnipeg
Caring for Health À l'écoute de notre santé

Soins de longue durée

FORMULAIRE N° W-00787 10/18