

+

QUOI SURVEILLER ET QUAND CONSULTER APRÈS UNE CHUTE

Guide pour les adultes, les aînés
et les proches aidants



Vous vous êtes cogné la tête en tombant ?

Visitez la page Web ciussscn.ca/chutes.
Consultez les liens utiles sous
Vous avez fait une chute?
dans la section *Adultes et aînés*.

Une chute peut être sans conséquence, mais il est important d'être attentif dans les jours qui la suivent. Même si vous n'avez pas de blessures tout de suite après une chute, certains symptômes peuvent apparaître plusieurs heures ou même plusieurs jours après l'incident.

Vos symptômes augmentent ou vous en avez de nouveaux?

Composez le 811, option 1,
pour parler avec une infirmière
d'Info-Santé.

Quoi surveiller dans les jours qui suivent une chute?

Il faut surveiller des changements dans votre état ou de nouveaux symptômes comme :

- Maux de tête
- Fatigue
- Nausées ou vomissements
- Étourdissements
- Vision embrouillée
- Douleur au cou
- Autre douleur qui ne passe pas ou qui augmente
- Impression d'être au ralenti
- Bleus ou bosses sur le corps
- Blessure de la peau ou aux articulations
- Engourdissement, sensibilité à un bras ou une jambe ou difficulté à les bouger
- Perte de force ou difficulté à vous déplacer

Si vous n'avez pas des symptômes nécessitant une consultation immédiate, vous pouvez continuer vos activités régulières selon vos capacités.

SYMPTÔMES NÉCESSITANT UNE CONSULTATION IMMÉDIATE

Rendez-vous **tout de suite à l'urgence** ou **composez le 911**, si vous remarquez :

- Une perte de conscience juste avant ou après la chute
- Une confusion nouvelle ou qui se détériore (difficulté à reconnaître les gens et les lieux, pertes de mémoire, idées désorganisées)
- De la difficulté à parler
- Des vomissements répétés
- Une somnolence importante
- Des convulsions
- De la difficulté à marcher, des problèmes d'équilibre importants
- De la faiblesse, des picotements ou un engourdissement des bras ou des jambes
- Des étourdissements persistants
- Une vision double ou plus embrouillée
- Un liquide clair ou du sang qui coule par le nez ou par l'oreille
- Une douleur intense au cou ou des maux de tête qui augmentent
- Un mauvais alignement ou une déformation d'un bras ou d'une jambe
- Des saignements importants
- Une douleur vive lorsque vous tentez de bouger
- Une respiration difficile ou inhabituelle (rapide ou peu profonde)

Soulager une douleur aux articulations après une chute

Appliquez de la glace (0 à 48 heures après la chute)

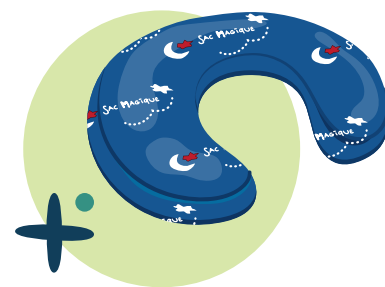
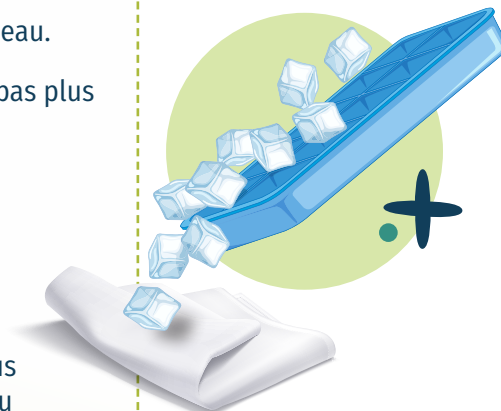
1. Déposez la glace dans une serviette pour protéger la peau.
2. Maintenez la glace en place au moins 5 minutes, mais pas plus de 20 minutes.
3. Répétez chaque heure ou aux 2 heures.

Appliquez de la chaleur (48 heures après la chute)

1. Protégez la peau avec une serviette.
2. Placez de la chaleur au moins 10 minutes, mais pas plus de 30 minutes. Vous pouvez utiliser un sac chauffant ou une autre source de chaleur. Prenez le temps de bien lire le mode d'emploi pour éviter de vous blesser.
3. Répétez plusieurs fois par jour si nécessaire.

Assurez-vous que la couleur de la peau est revenue à la normale entre chaque application de glace ou de chaleur.

La douleur persiste ou augmente? Composez le 811, option 1, pour parler avec une infirmière d'Info-Santé ou consultez un professionnel de la santé.



Vous avez des inquiétudes après une chute?

Votre état de **santé vous préoccupe**? Vous avez **peur de tomber à nouveau**? Vous avez de la **difficulté à continuer vos activités** comme avant? Parlez-en avec votre entourage, votre médecin, votre pharmacien ou tout autre professionnel de la santé.

Des solutions sont possibles.



En savoir plus sur la prévention des chutes :
ciussscn.ca/chutes



Ces renseignements sont à titre informatif. Ils ne peuvent pas couvrir tous les aspects des soins et de la surveillance après une chute. Ces informations ne doivent pas remplacer une consultation avec un professionnel. En cas de doute, composez le 811, option 1 pour parler avec une infirmière d'Info-Santé.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec