

Keeping You Safe from Falls

Let us help to keep you safe at CancerCare Manitoba and at home

Please discuss falls and falls prevention with your health care team, family, and friends. Plan to prevent your falls.



FACTS:

- 50% of falls occur at home.
- Having a fall may increase your risk of falling again.
- Falls are the leading cause of disability for any age.

HOW TO PREVENT FALLS:

TIPS:

- Stay active. It's your best defense against falls;
- Review your medications with your healthcare team. Some medications can contribute to a fall;
- Keep walkways and entrances clear of snow and ice and in good repair;
- Keep rooms, hallways and stairs well lit;
- Remove trip hazards;
- Wear non-slip footwear with a low heel;
- Consider bringing someone with you;
- Use safety aids and equipment such as canes, walkers, eye-glasses, hearing aids, handrails, grab bars;
- Contact your Cancer Team to arrange for wheelchair assistance.

IMPORTANT:

Tell your healthcare team if you have a fall.



WHAT TO DO IF YOU FALL:

Remain calm: What you do next will depend on if you're hurt and whether or not you're able to get up without help.

Check for injuries:

Take a few minutes to check your body for any pain or injuries, then:

- If you're not hurt, try to get up from the floor; turn onto your knees and hold onto a stable object nearby to get up;
- If you're hurt or unable to get off the floor, call for help and keep warm and moving as best you can;

At CCMB:

- Let staff know; shout for help or pull emergency cord.

At home:

- Use a personal alarm, if you have one;
- Shout out, bang on the floor or wall to attract help;
- Keep moving, stay warm;
- Use a phone to call for assistance (family, friend, or 911 for emergency assistance)

YOUR FALLS PREVENTION PLAN:

HAVE A PLAN

- Know who and how to call for help. Consider how they can get to you.
- Ensure that a family member or neighbour has a spare key and knows your alarm codes; this will allow them to get to you quickly.
- Post emergency phone numbers by your telephone;
- Have a personal alarm, or mobile phone on you at all times will help you to call for help when you need it.

WANT TO KNOW MORE?

We have many resources!

Access the following information through our website:

- Activity and exercise videos
- Home and personal safety checklists
- Booklets and websites

Ask your healthcare team for more information.

www.cancercare.mb.ca/Patient-Family/keeping-you-safe

Se protéger contre les chutes

Laissez-nous vous aider à rester en sécurité sur les lieux d'ActionCancer Manitoba et à la maison

Parlez des chutes et de leur prévention à votre équipe de soins de santé, votre famille et vos amis. Établissez un plan de prévention des chutes.



LES FAITS :

- 50 % des chutes se produisent à la maison.
- Faire une chute peut accroître votre risque de tomber à nouveau.
- Les chutes sont la principale cause d'incapacité à tout âge.

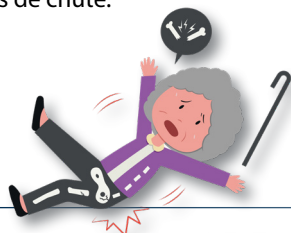
COMMENT PRÉVENIR LES CHUTES

CONSEILS :

- Faites de l'exercice. C'est votre meilleur moyen de défense contre les chutes.
- Examinez les médicaments que vous prenez avec votre équipe de soins. Certains médicaments peuvent contribuer aux chutes.
- Veillez à ce que vos allées et entrées soient libres de neige et de glace, et maintenez-les en bon état.
- Ayez un bon éclairage dans vos pièces, couloirs et escaliers.
- Portez des chaussures antidérapantes à talon bas.
- Demandez à quelqu'un de vous accompagner.
- Utilisez des aides fonctionnelles, p. ex. canne, déambulateur, lunettes, appareils auditifs, rampes, barres d'appui.
- Communiquez avec votre équipe d'ActionCancer pour prendre des mesures afin d'avoir un fauteuil roulant.

IMPORTANT :

Avertissez votre équipe de soins de santé en cas de chute.



QUE FAIRE SI VOUS TOMBEZ

Restez calme : Ce que vous faites ensuite dépend de si vous êtes blessé et de si vous pouvez vous lever sans aide.

Évaluez la présence de blessures :

Prenez un instant pour déterminer si vous avez des douleurs ou des blessures.

- Si vous n'êtes pas blessé, essayez de vous relever du sol, de vous mettre à genou et de vous agripper à un objet stable pour vous relever.
- Si vous êtes blessé ou incapable de vous relever, appelez à l'aide, restez au chaud et bougez du mieux que vous pouvez.

Sur les lieux d'ActionCancer Manitoba :

- Avertissez le personnel, criez à l'aide ou tirez le cordon d'urgence.

À la maison :

- Utilisez votre alarme personnelle, si vous en avez une.
- Criez et frappez le plancher ou le mur pour appeler à l'aide.
- Bougez et restez au chaud.
- Utilisez un téléphone pour appeler à l'aide (membre de la famille, ami ou numéro d'urgence 911).

VOTRE PLAN DE PRÉVENTION DES CHUTES

PRÉVOYEZ UN PLAN

- Sachez qui appeler à l'aide et comment. Déterminez comment la personne se rendra jusqu'à vous.
- Assurez-vous qu'un membre de votre famille ou un voisin a une clé et connaît le code de votre système d'alarme, pour pouvoir se rendre jusqu'à vous plus rapidement.
- Affichez les numéros à composer en cas d'urgence près de votre téléphone.
- Procurez-vous une alarme personnelle ou un téléphone portable que vous gardez sur vous en tout temps, pour vous permettre d'appeler à l'aide en cas de besoin.

VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS? Nous avons de nombreuses ressources!

Vous pouvez consulter les renseignements suivants sur notre site Web :

- vidéos d'activités et d'exercice;
- listes de vérification personnelles et pour le domicile;
- documentation et sites Web.

Pour en savoir plus, consultez votre équipe de soins de santé.

www.cancercare.mb.ca/Patient-Family/keeping-you-safe