

NORMES DE QUALITÉ

Chutes

Guide à l'intention
des personnes à
risque de chute

MOIS 2026

Ébauche – ne pas citer. Le rapport est un travail en cours qui pourrait changer en fonction de la rétroaction du public.

Santé Ontario s'engage à améliorer la qualité des soins de santé dans la province en partenariat avec les patients, les cliniciens et d'autres organismes.

Pour ce faire, Santé Ontario élabore des normes de qualité. Il s'agit de documents qui décrivent ce à quoi ressemblent des soins de haute qualité pour des états ou des processus pour lesquels il existe des différences importantes dans la prestation des soins, ou sur les écarts entre les soins offerts en Ontario et ceux que les patients devraient recevoir. Ces normes de qualité établissent des étapes importantes pour améliorer les soins. Elles sont fondées sur les données probantes actuelles et les commentaires d'un comité d'experts composé de patients, de partenaires de soins, de cliniciens et de chercheurs.

Ce guide s'adresse aux personnes à risque de chute et à leurs partenaires de soins actifs et participants, le cas échéant. Il accompagne la norme de qualité relative aux [chutes chez les adultes](#). Il présente les 5 principaux domaines dans lesquels les équipes de soins peuvent prendre des mesures pour améliorer les soins des personnes ayant fait une chute ou à risque de chute. Le guide du patient comprend également des suggestions sur les sujets à aborder avec votre équipe de soins, ainsi qu'un lien vers des ressources utiles.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les « cliniciens » sont des professionnels de la santé qui prodiguent des soins aux patients, notamment des cliniciens de soutien comportemental, des médecins, des gériatres spécialistes, des kinésithérapeutes, des infirmières, des infirmières praticiennes, des ergothérapeutes, des pharmaciens, des physiothérapeutes, des psychologues, des diététistes et nutritionnistes et des travailleurs sociaux.

Une « équipe de soins de santé » est un groupe de cliniciens, ainsi que de personnes exerçant des professions non réglementées, comme le personnel administratif, les intervenants en soutien comportemental, les gestionnaires de cas en soins communautaires, le personnel de transport des patients, les préposés aux services de soutien personnel, le personnel de loisirs, le personnel de soins spirituels et les bénévoles.

Les 5 principaux domaines d'amélioration en matière de soins pour les personnes ayant fait une chute ou à risque de chute



Énoncé de qualité 1 : Identification du risque individuel de chute

Ce que dit la norme

Les personnes à risque de chute font l'objet d'une identification individuelle de leur risque de chute à intervalles réguliers lors de leurs consultations médicales.

Ce que cela signifie pour vous

Votre médecin ou un membre de votre équipe de soins de santé devrait vérifier régulièrement lors de vos visites médicales si vous présentez un risque de chute. Ils pourraient vous demander si vous avez déjà fait une chute et si vous avez peur de tomber. Ils pourraient également observer votre démarche pour déceler d'éventuels problèmes d'équilibre ou de mobilité.

S'ils estiment que vous présentez un risque de chute, ils procéderont à un examen plus approfondi, ou ils pourraient vous orienter vers un autre clinicien pour un examen. Si vous présentez un risque de chute, votre médecin devrait partager cette information avec vous et avec tous les autres membres de votre équipe de soins de santé. Cela permettra à toutes les personnes impliquées dans vos soins de comprendre vos besoins et de vous apporter les soins et le soutien appropriés.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Si vous avez déjà fait une chute ou si vous avez peur de tomber, il est important d'en informer votre médecin ou votre équipe de soins de santé. Une seule chute peut être un signe avant-coureur d'une nouvelle chute, et les chutes répétées augmentent le risque de blessures graves. Informer votre médecin ou votre équipe de soins de santé que vous avez fait une chute – ou que vous craignez de tomber – peut les aider à élaborer un plan pour assurer votre sécurité.



Énoncé de qualité 2 : Évaluation complète

Ce que dit la norme

Les personnes présentant un risque élevé de chute, notamment toutes les personnes âgées hospitalisées, se voient proposer une évaluation multifactorielle complète. L'évaluation est réalisée par une équipe de soins interprofessionnelle et sert à l'élaboration d'un plan de soins individualisé.

Ce que cela signifie pour vous

Si vous présentez un risque élevé de chute, ou si vous êtes admis à l'hôpital, votre médecin ou votre équipe de soins de santé devrait vous examiner minutieusement. On appelle cela une évaluation complète, et elle devrait inclure des éléments tels que :

- Vous poser des questions par rapport à votre chute la plus récente afin de comprendre ce qui s'est passé (si vous avez déjà fait une chute)
- Vérifier votre force, votre équilibre et votre mobilité (votre capacité à vous déplacer)
- Vous poser des questions sur les médicaments que vous prenez afin de déterminer si certains d'entre eux pourraient augmenter votre risque de chute
- Vous interroger sur d'éventuels autres problèmes de santé
- Discuter avec vous de tout ce qui pourrait augmenter votre risque de chute à domicile, comme les zones encombrées, un éclairage insuffisant ou l'absence de rampes dans les salles de bains et les escaliers
- Vous expliquer comment assurer la sécurité de votre domicile
- Vous donner des informations sur les mesures que vous pouvez prendre pour réduire votre risque de chute, comme faire de l'exercice, bien manger, consommer suffisamment de protéines et prendre de la vitamine D
- Vous informer des services de soutien communautaire à votre disposition



Énoncé de qualité 3 : Interventions globales pour prévenir les chutes

Ce que dit la norme

Les personnes à risque de chute bénéficient d'interventions personnalisées et multicomposantes. Un plan de soins individualisé est élaboré en collaboration et partagé avec la personne, ses partenaires de soins et son équipe de soins interprofessionnelle. Le plan prend en compte le risque de chute identifié lors de l'évaluation complète. Il comprend également des formations sur la prévention des chutes, des interventions pour prévenir les blessures et les fractures, et des orientations vers les niveaux appropriés de soutien à la réadaptation, selon les besoins.

Ce que cela signifie pour vous

Si vous présentez un risque de chute, votre clinicien ou votre équipe de soins de santé devrait collaborer avec vous et vos partenaires de soins pour élaborer un plan de soins. Ce plan doit correspondre à vos besoins, à vos préférences et aux objectifs que vous vous êtes fixés en matière de soins. Votre plan de soins doit être partagé avec tous les membres de votre équipe de soins de santé afin que chacun dispose des informations nécessaires pour vous prodiguer les meilleurs soins.

Votre plan de soins pourrait inclure des informations sur :

- Comment rester actif, développer sa force musculaire et améliorer son équilibre
- Comment prévenir les chutes ou réduire le risque de blessure en cas de chute
- Comment gérer la douleur
- Comment gérer d'autres problèmes de santé que vous pourriez avoir
- Vos médicaments et comment les prendre
- Comment rendre votre maison plus sûre
- Comment utiliser des aides à la mobilité, comme des déambulateurs, et des appareils fonctionnels, comme des appareils auditifs
- L'alimentation saine
- Tout autre soin ou service de soutien dont vous pourriez avoir besoin



Énoncé de qualité 4 : Programme d'exercices de prévention des chutes multicomposants

Ce qui dit la norme

Les personnes à risque de chute sont accompagnées dans leur participation à un programme d'exercices de prévention des chutes individualisé et multicomposant. La fréquence du programme d'exercices est déterminée en collaboration avec la personne et ses partenaires de soins. Les exercices sont progressifs et adaptés au risque individuel de chute, aux objectifs de soins, aux capacités et au fonctionnement de chaque personne.

Ce que cela signifie pour vous

Si vous présentez un risque de chute ou si vous avez peur de tomber, votre médecin ou votre équipe de soins de santé devrait vous aider à participer à un programme d'exercices pour renforcer votre force et votre équilibre. Ils devraient collaborer avec vous et vos partenaires de soins pour établir un programme d'exercices qui vous convienne. Votre programme d'exercices devrait être encadré par un professionnel qualifié – il peut s'agir d'un physiologiste de l'exercice, d'un physiothérapeute, d'un kinésologue ou d'un ergothérapeute.

Votre programme d'exercices doit être sûr et conçu pour répondre à vos besoins, vos préférences et vos objectifs. Vos exercices doivent commencer à un niveau qui vous convient et devenir progressivement plus difficiles à mesure que vous gagnez en force.

LE SAVIEZ-VOUS ?

De nombreuses personnes qui présentent un risque de chute tirent profit d'une activité physique pratiquée 2 à 3 fois par semaine.

Un programme d'exercices vous aidera à :

- Développer votre force et votre fonction musculaires
- Améliorer votre équilibre et votre coordination

Si vous êtes à risque de fragilisation ou si vous vivez avec une fragilité, les exercices peuvent également vous aider à :

- Maintenir votre mobilité (votre capacité à vous déplacer)
- Améliorer votre endurance pour les activités quotidiennes (votre capacité à rester actif pendant des périodes plus longues)



Énoncé de qualité 5 : Examen structuré des médicaments

Ce que dit la norme

Les personnes qui présentent un risque de chute bénéficient d'un examen structuré de leur traitement médicamenteux afin d'identifier la polymédication et l'utilisation de médicaments augmentant le risque de chute. Les avantages et les risques de chaque médicament sont évalués et discutés avec la personne et ses partenaires de soins. Une décision partagée est prise pour réduire, modifier ou interrompre progressivement les traitements médicamenteux, selon les besoins.

Ce que cela signifie pour vous

Votre clinicien ou votre pharmacien devrait discuter avec vous des médicaments que vous prenez afin de s'assurer de leur bon fonctionnement et de vérifier si certains d'entre eux pourraient augmenter votre risque de chute. Ils devraient également vous expliquer les avantages et les risques de chacun de vos médicaments. Si vous prenez un médicament susceptible d'augmenter votre risque de chute, votre médecin devrait collaborer avec vous pour déterminer s'il est possible de réduire la dose ou d'arrêter le traitement en toute sécurité.

Vous devriez être impliqué(e) dans toutes les décisions concernant la réduction de la dose d'un médicament ou l'arrêt d'un médicament.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Certains médicaments peuvent augmenter votre risque de chute, notamment ceux prescrits pour :

- La dépression et l'anxiété
- Les maladies cardiaques et les troubles de la tension artérielle
- Les crises
- Le sommeil

Les analgésiques puissants, comme les opioïdes, peuvent également augmenter votre risque de chute.

Si vous prenez des médicaments de ce type, ou si vous avez des inquiétudes concernant vos médicaments, il est important d'en parler à votre médecin.

Suggestions de sujets à aborder avec votre équipe de soins

Demandez à votre équipe de soins :

- Devrais-je subir une évaluation de mon risque de chute?
- Qui participera à mon évaluation et quel sera son rôle?
- Comment puis-je réduire mon risque de chute?
- Est-ce que certains de mes médicaments pourraient augmenter mon risque de chute?
- Quels exercices ou activités puis-je faire pour améliorer mon équilibre et ma force?
- Dois-je faire contrôler ma vue, mon audition ou vérifier l'état de mes chaussures?
- Quels changements puis-je apporter à la maison ou à ma routine quotidienne pour réduire mon risque de chute?
- Que dois-je faire si je tombe ou si je commence à perdre l'équilibre?

Partagez avec votre équipe de soins :

- Si vous avez déjà fait une chute ou failli en faire une, ou si vous avez peur de tomber, n'hésitez pas à nous contacter
- Si vous avez déjà eu des vertiges ou une sensation d'instabilité
- Si vous avez ressenti des étourdissements ou une sensation d'instabilité après avoir changé de médicament ou commencé un nouveau médicament
- Si vous vous sentez plus fatigué ou avez moins d'énergie que d'habitude
- Tout changement au niveau de votre force musculaire, de votre équilibre, de votre marche ou de votre mobilité (votre capacité à vous déplacer)
- Tout autre changement dans votre état de santé
- Tout changement dans votre traitement médicamenteux

Si vous êtes un partenaire de soins

Vous pourriez avoir vos propres questions. Il peut être utile de vous identifier comme le partenaire de soins du patient auprès de l'équipe de soins. Cela fera en sorte qu'il connaît et respecte vos questions et préoccupations. Faites-lui savoir :

- Expliquez-leur quel sera votre rôle pour aider le patient à gérer son risque de chute;
- Si vous avez besoin d'aide;
- N'hésitez pas à leur faire savoir si vous avez besoin de soutien communautaire ou de ressources pour vous aider en tant que partenaire de soins.

En savoir plus

- Le [Programme de prévention des chutes et de santé des os](#), de Trillium Health Partners, offre une évaluation, un programme d'exercices et une éducation aux personnes âgées présentant un risque de chutes.
- La brochure [Avoiding Falls](#) (en anglais) du [Réseau canadien des soins aux personnes fragilisées](#) fournit des informations et des ressources sur la façon d'éviter les chutes.
- [Chutes chez les aînés](#), de [Parachute](#), fournit des informations et des ressources aux personnes âgées sur les risques de chute et leur prévention.
- [Le service de santé publique de la région de York](#) offre des consultations, des ateliers, des expositions et des ressources sur la prévention des chutes, la réduction de la fréquence des chutes et la réduction de la gravité et de l'impact des blessures liées aux chutes (en anglais).
- Le [programme de prévention des chutes](#) (en anglais) offert par [Toronto Rehab](#) aide les personnes à prévenir les chutes en fournissant une évaluation, une consultation et une éducation. Les patients admissibles peuvent être inscrits à un programme de 8 à 9 semaines comprenant des séances d'éducation et d'exercice en groupe, avec possibilité de consultation individuelle si nécessaire.
- Le [programme de prévention des chutes](#) (en anglais) offert par le [Sunnybrook Health Sciences Centre](#) propose une consultation pour évaluer les personnes de plus de 65 ans qui font des chutes ou présentent des risques de chute, ainsi qu'un programme d'exercices de groupe de 6 semaines.
- [Step Ahead to Fall Prevention in Older Adults](#) (en anglais), de la Ville de Toronto, est un module d'apprentissage en ligne gratuit sur les changements liés à l'âge qui contribuent aux chutes et sur la façon de réduire le risque de chute.
- Le [Guide de prévention des chutes pour les personnes aidantes](#), de Parachute, fournit des informations simples et pratiques pour aider les partenaires de soins à comprendre, prévenir et gérer les chutes.
- [La Marche des dix sous du Canada](#) fournit des ressources sur la façon de rendre les maisons plus sûres et plus accessibles grâce à des modifications peu coûteuses ou gratuites.

Ébauche – ne pas citer. Le rapport est un travail en cours qui pourrait changer en fonction de la rétroaction du public.

Santé Ontario a élaboré d'autres normes de qualité et guides à l'intention des patients sur les affections liées aux chutes qui pourraient s'avérer utiles, à savoir :

- [Délirium](#)
- [Démence : Soins aux personnes vivant dans la collectivité](#)
- [Douleur chronique](#)
- [Fragilisation](#)
- [Fracture de la hanche](#)
- [Sécurité des médicaments](#)
- [Soins palliatifs](#)
- [Symptômes comportementaux de la démence](#)
- [Transitions entre l'hôpital et la maison](#)

LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous pouvez déposer une plainte si vous avez été victime de racisme ou de discrimination lors de l'accès aux soins de santé. Déposer une plainte peut être difficile, mais vous n'êtes pas obligé de le faire seul. Demandez de l'aide à une personne de confiance.

- **Commencez par l'établissement de soins de santé** : La première étape consiste à déposer une plainte auprès de l'établissement de soins de santé où l'expérience s'est produite. Utilisez leur procédure de dépôt de plainte pour leur faire part de ce qui s'est passé. Cela les aide à comprendre le problème et leur donne l'occasion d'y remédier.
- **Contactez l'Ombudsman des patients** : L'Ombudsman des patients est un bureau indépendant créé par le gouvernement de l'Ontario pour aider à résoudre les plaintes liées aux expériences de soins de santé. Si vous n'êtes pas satisfait de la façon dont l'établissement de soins de santé répond à votre plainte, ou si vous estimez que le problème n'a pas été réglé, l'Ombudsman des patients pourrait être en mesure de vous aider. Il peut également vous aider si vous ne vous sentez pas à l'aise de signaler votre expérience à l'établissement de soins de santé. Pour plus d'informations, vous pouvez contacter l'Ombudsman des patients par téléphone au 1-888-321-0339, ou vous pouvez visiter le [site Web de l'Ombudsman des patients](#).

Ébauche – ne pas citer. Le rapport est un travail en cours qui pourrait changer en fonction de la rétroaction du public.

Besoin de plus d'informations?

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce guide, veuillez communiquer avec nous à QualityStandards@OntarioHealth.ca ou au 1-877-280-8538 (TTY : 1-800-855-0511).

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?
1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511, info@OntarioHealth.ca

ISBN à déterminer (PDF)

© Imprimeur du Roi pour l'Ontario, 2026