

Lorsqu'une chute survient...

Répondez à ces questions précises :

- Qu'étiez-vous en train de faire avant la chute ?
- L'avez-vous senti venir ?
- Avez-vous perdu connaissance ?
- Avez-vous pu vous redresser sans aide ?

Pouvoir répondre à ces questions est important... Cela vous permet d'analyser les causes de la chute et d'éviter, si possible, de la reproduire.

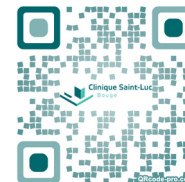
Savez-vous que...

Une des premières causes d'hospitalisation de nos patients de plus de 75ans sont les chutes. Celles-ci entraînent une multitude de complications diverses (fractures, hématomes, douleurs diverses, crainte de chuter à nouveau, sédentarisation, perte d'autonomie...).

Vous trouverez dans ce dépliant :

- les principales causes de chutes
- les réactions à adopter en cas de chute
- des conseils afin d'éviter les chutes

En étant bien informé vous pourrez appliquer certains conseils dans votre vie quotidienne et adapter votre domicile afin d'éviter des chutes.



**Prévention
des chutes
au domicile**



LES CHUTES, ÇA SE PRÉVIENT !

Causes principales de chutes



La salle de bain / Sols glissants:

Lors de la toilette préférez la douche au bain. Une douche avec des barres de soutien et un siège adapté vous permettra de vous laver en toute sécurité. Un tapis épais anti-dérapant qui absorbe l'eau est conseillé pour éviter de glisser. Privilégiez la toilette au lavabo en position assise sur une chaise ou un tabouret.



De mauvaises chaussures / pantouffles :

Avoir de bonnes chaussures/pantouffles fermées (avec un contre-fort) et anti-dérapante est fondamental. En cas de chute, le pied reste bien calé et soutenu et limite les dégâts ou il permet même parfois de se rattraper. De plus, avoir une chaussure qui ne tient pas, incite la personne à traîner les pieds, ce qui est un risque supplémentaire de chute.



Les escaliers :

Il est fortement conseillé d'éviter les escaliers. Ils sont en effet responsables de nombreuses hospitalisations chez les seniors et les conséquences sont souvent importantes. Placez par exemple votre lit au niveau de vos pièces de vie. Il existe également des solutions alternatives pour emprunter des escaliers (monte-escalier...)



Les tapis / carpettes / torchons / obstacles :

On ne le dira jamais assez, mais les tapis sont un risque supplémentaire de chute. Encore davantage s'ils glissent ou s'ils sont plus épais. Les patients ont tendance à s'accrocher la tribune ou les pieds dedans. Attention également aux fils et câbles divers.



L'obscurité :

Se déplacer dans l'obscurité est dangereux. Sans une vue suffisante, l'équilibre est diminué. Avoir une lampe de chevet accessible depuis le lit ou une veilleuse qui reste allumée, vous permet de ne pas circuler dans le noir.

Conseils

- Reprenez les principales causes en veillant à appliquer les conseils pour éviter les chutes.
- Utiliser une aide technique (cane, tribune,...). Vous pourrez vous déplacer avec celle-ci soit quotidiennement, soit certains jours plus difficiles pour vous permettre de vous déplacer avec davantage de sécurité. Des barres d'appui placées à des endroits stratégiques peuvent aussi vous aider
- Lors du lever du lit, pensez à avoir les pieds bien au sol. Si vous sentez votre tête qui tourne, allongez vous ou restez sur le bord du lit et mobilisez les jambes pour permettre un meilleur retour veineux. Il s'agit peut-être d'une chute de tension.
- Prenez de l'aide pour vos tâches quotidiennes :
 - La télévigilance permet d'appeler de l'aide à tout moment. Pour plus d'information voir avec votre mutuelle.
 - Des services infirmiers peuvent vous aider lors du lever ou pour vous aider à vous rendre aux sanitaires.
 - Faire appel aux titres services pour l'entretien de votre domicile.
 - Livraison de courses et/ou de repas à domicile
- Abordez votre suivi médical avec votre médecin traitant de façon régulière à propos des éventuels effets secondaires de votre traitement (chutes de tension, vertiges...)
- Faites vérifier votre vue couramment et portez des lunettes adaptées lors de vos déplacements.
- Gardez une activité physique quotidienne (séances de kiné, groupes de gym douce, promenades...)

**Pour plus de conseils,
un ergothérapeute peut
être sollicité.**