Courrez-vous un risque de chute?
Informations relatives à la prévention

azdelta
Uw ziekenhuis.

Cher patient

N'importe quelle chute peut avoir de graves conséquences, aussi est-il important de les éviter. Les chutes surviennent à n'importe quel âge. Il est essentiel de rester actif pour les prévenir. Certaines choses peuvent également augmenter le risque de chute. Nous avons élaboré le questionnaire suivant et les mesures préconisées pour nous permettre de vérifier, avec votre concours, si vous courez un risque de chute. Nous y formulons également une série de conseils. Avant toute chose, il est important que vous osiez aborder la question de manière à pouvoir rechercher des solutions. Notre volonté est de vous y aider car à l'AZ Delta, nous ne vous laissons pas tomber.

Le groupe de travail en charge de la prévention des chutes à l'AZ Delta

Liste de contrôle

- **Tombez-vous régulièrement? Souffrez-vous de pertes de connaissance brutales ou arrive-t-il parfois que vos jambes se dérobent sous vous?**

Consultez votre médecin. Mangez et buvez de l'eau en quantités suffisantes. Modérez votre consommation d'alcool. Évitez de vous redresser brusquement.

- **Votre environnement est-il sûr, tant à l'intérieur qu' à l'extérieur de votre logement?**

Parlez-en à votre médecin ou à votre mutuelle et demandez une intervention à domicile ou la visite d'un ergothérapeute.

- **Souffrez-vous de dépression ou de confusion?**

Contactez votre médecin et informez votre famille ou vos connaissances. Osez aborder le problème.

- **Souffrez-vous de troubles de l'ouïe, de la vue ou de l'équilibre?**

Consultez votre médecin, un ophtalmologue ou un otorhinolaryngologue.
Portez des lunettes et/ou un appareil auditif adapté(es).

- **Devez-vous aller fréquemment aux toilettes ou souffrez-**

vous d'incontinence et/ou de constipation?
Informez-en votre médecin. Portez éventuellement une protection adaptée contre les fuites urinaires.

- **Souffrez-vous de faiblesse musculaire ou utilisez-vous un dispositif d'assistance pour vous déplacer?**

Choisissez un dispositif d'assistance adapté et veillez à toujours porter des chaussures fermées. Demandez à votre médecin qu'il vous prescrive un traitement kinésithérapeutique et faites en sorte que votre environnement familier soit sécurisé.

- **Prenez-vous plus de 5 médicaments différents?**

Envisagez avec votre médecin la possibilité d'adapter ou d'interrompre votre médication.
Prenez vos médicaments comme ils ont été prescrits et signalez toujours le moindre effet secondaire.
N'entamez jamais une nouvelle médication de votre propre initiative.

Vous venez en consultation

- Vous avez été victime d'une chute la semaine précédente?
- Vous êtes malvoyant?
- Vous êtes moins-valide et vous utilisez un dispositif d'assistance (béquille, déambulateur)?
- Vous souffrez de problèmes d'attention ou de mémoire?

N'hésitez pas à en faire part à votre médecin dès le début de la consultation.

Vous séjournez à l'hôpital

- Veillez à ce que le bouton d'alarme ou les autres éléments que vous utilisez fréquemment restent à portée de main.
- Abaissez votre lit en position la plus basse.
- Ne laissez rien traîner par terre.
- Veillez à disposer de suffisamment de lumière si vous devez vous relever pendant la nuit.

- Demandez de l'aide si vous ne vous sentez pas à l'aise lorsque vous devez marcher.
- Si vous avez des difficultés pour marcher, demandez conseil pour savoir comment utiliser une béquille ou un déambulateur.

Chaussures

- Portez toujours des chaussures fermées et/ou des pantoufles.
- Évitez les chaussures à semelle lisse.
- Ne marchez jamais pieds nus ou en chaussettes. Portez de préférence des bas antidérapants.
- Parlez de vos problèmes de pieds à votre médecin.

Besoin d'aide?

- Signalez tout ce qui augmente le risque de chute.
- Ne prenez appui que sur des objets fixes. Lorsque vous n'utilisez pas le matériel roulant, serrez toujours le frein.
- Asseyez-vous lorsque vous entreprenez des activités qui risquent de vous faire perdre l'équilibre: vous laver, vous habiller...
- Si nécessaire, demandez de l'aide pour vos déplacements.

Contact

Si d'autres questions se posent encore après la lecture de ce dépliant, n'hésitez pas à les poser à votre médecin, au kinésithérapeute, à l'ergothérapeute ou à tout autre dispensateur de soins.
Vous pouvez également contacter:
Wim Denolf
e wim.denolf@azdelta.be
t 051 23 64 18

Source: Wim Denolf

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 1355-FR **Cette brochure est revisée le 09/04/2021**