Prévention des chutes

azdelta

Uw ziekenhuis.

Contenu

1. Prévention des chutes à l'hôpital 4
2. Prévention des chutes à domicile 4
3. Un environnement domestique sûr 7
4. Les différents types de dispositifs d'aide à la marche 10
5. Rester en forme est la clé 11
6. Si vous tombez malgré tout 18

© AZ Delta
Cette publication ne peut être copiée en tout ou en partie, ni rendue publique, de quelque manière que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Chère patiente/Cher patient,

Les chutes surviennent à n'importe quel âge. Dès 65 ans, une personne sur trois est victime d'une chute chaque année. Environ 70 pour cent de ces chutes se produisent dans et autour de leur propre habitation. De nombreuses chutes se produisent donc lors d'activités simples du quotidien.
Les conséquences d'une chute sont souvent de nature diverse. Les lésions corporelles, telles que les contusions et les fractures, de la hanche ou du poignet, par exemple, sont fréquentes et peuvent nécessiter une hospitalisation et une longue rééducation. Une chute a aussi un impact psychologique. La peur de retomber influence fortement l'autonomie et l'indépendance des personnes âgées, ce qui peut réduire les contacts sociaux. Une chute a également des conséquences financières importantes.
Cette brochure vous donne des conseils pour limiter le risque de chute. Elle contient également un programme d'exercices.

Le groupe de travail prévention des chutes



1 Prévention des chutes à l'hôpital

À l'hôpital, nous essayons toujours d'éviter que vous tombiez. Vous pouvez nous y aider en tenant compte des éléments suivants.

1. Assurez-vous d'avoir toutes vos affaires à portée de main (comme votre sonnette d'alarme, votre verre, vos lunettes, votre
   lecture, etc.).
2. Mettez le frein de tous les équipements mobiles (comme votre lit, votre chaise roulante et votre chaise de pesée).
3. Réglez toujours le lit sur la position la plus basse.
4. Évitez de renverser sur le sol et si ça arrive, demandez directement que ce soit nettoyé.
5. Veillez à avoir suffisamment de lumière, même la nuit.
6. Faites retirer le matériel inutile de votre chambre.
7. Apportez des chaussures fermées avec une bonne adhérence ou demandez à un membre de votre famille de le faire.
8. Si nécessaire, utilisez des dispositifs d'aide pour vous déplacer.
9. Informez votre infirmier/ère si vous n'êtes pas à l'aise pour marcher.

2 Prévention des chutes à domicile

Nous aimerions aussi vous donner quelques conseils pour éviter de tomber à la maison. Vous pouvez faire appel jusqu'à trois fois aux services de la mutualité pour un accompagnement ergothérapeutique ou des conseils en matière de logement à domicile. Ce service est gratuit.

Sécurité générale

Louez un appareil d'alarme. Vous pouvez ainsi demander de l'aide 24 heures sur 24. Pour plus d'informations, vous pouvez vous adresser à votre mutualité ou au service social de l'AZ

Delta.
Gardez toujours votre téléphone portable à portée de main. De nombreux GSM sont équipés d'un bouton d'alarme.

Vision

Si vous voyez moins bien, vous risquez plus de tomber ou de heurter quelque chose. Consultez donc un ophtalmologue au moins une fois par an.
Attention si vous portez des lunettes bifocales. Les lunettes bifocales modifient en effet la perception de la profondeur et augmentent le risque de chute.

Conseils :
- Utilisez toujours vos propres lunettes.
- Nettoyez régulièrement vos lunettes.
- Ôtez vos lunettes de lecture lorsque vous marchez.
- Veillez à ce que votre maison soit bien éclairée.
- Laissez vos yeux s'habituer à la luminosité lorsque vous passez de l'obscurité à la lumière ou de la lumière à l'obscurité.

Tension artérielle

Laissez votre tension artérielle s'adapter lorsque vous changez de position. Levez-vous lentement et restez assis un moment sur le bord du lit avant de vous lever.

Chaussures

Portez toujours des chaussures sûres et solides. Veillez à ce que vos chaussures soient plates avec une bonne semelle en caoutchouc, qu'elles soient fermées et qu'elles soient à la bonne taille. Évitez les semelles lisses et les tongs. Ne marchez pas pieds nus ou en chaussettes sans couche antidérapante.
Pour enfiler vos chaussures, nous recommandons d'utiliser un long chausse-pied. Les lacets élastiques peuvent faciliter l'enfilage et le retrait des chaussures.

Vêtements

Évitez les vêtements amples qui traînent. Vous risquez de vous accrocher ou de tomber dessus.

Médication

Certains médicaments peuvent provoquer des vertiges et des troubles de l'équilibre qui augmentent le risque de chute. Plus vous prenez de médicaments, plus le risque de souffrir de cet effet indésirable est élevé. Ne prenez donc que les médicaments prescrits par votre médecin. Si vous avez des questions, contactez votre pharmacien ou votre médecin traitant.
Suivez la prescription de vos médicaments : prenez la bonne dose au bon moment et de la bonne manière. Utilisez une boîte à médicaments et n'interrompez pas votre traitement de votre propre initiative.
Attention aux somnifères. Couchez-vous immédiatement après les avoir pris.

Consommation d'alcool

L'alcool, associé ou non à des médicaments, réduit votre vigilance et votre vitesse de réaction et peut entraîner des problèmes d'équilibre. Cela augmente le risque de chute. Modérez donc votre consommation d'alcool.

Maladies

Certaines maladies peuvent provoquer des vertiges, de l'hypertension artérielle et des problèmes cardiaques, ce qui peut entraîner une chute. Par conséquent, mangez à intervalles réguliers pour éviter les variations de sucre dans le sang. Consultez régulièrement votre médecin traitant.
Les conséquences d'une chute peuvent être plus graves en cas d'ostéoporose.
Renseignez-vous sur les compléments alimentaires à base de calcium et de vitamine D.

3 Un environnement domestique sûr

Éclairage

- Veillez à avoir suffisamment de lumière dans tous les espaces de vie (salon, débarras, etc.).
- Optez pour des lampes avec une puissance suffisante (60 watts).
- Prévoyez un éclairage extérieur.
- Veillez à ce que les escaliers soient bien visibles dans le noir.
- Prévoyez des interrupteurs facilement accessibles à l'entrée des pièces ou prévoyez un éclairage avec détecteur de mouvement.
- Prévoyez une lampe de poche facilement accessible en cas de coupure de courant.

Le salon

- Ne laissez rien traîner par terre.
- Fixez bien votre tapis ou retirez-le.
- Prévoyez suffisamment d'espace de mouvement, surtout si vous utilisez un dispositif d'aide à la marche.
- Fixez bien le câblage électrique.
- Ne laissez pas les tiroirs ou armoires ouvert(e)s.
- Évitez le mobilier sur roulettes. Les meubles offrent souvent un soutien en cas de quasi-chute.
- Des tables en verre et des objets fragiles peuvent aggraver les conséquences d'une chute. Enlevez-les autant que possible.
- Recouvrez les coins pointus à l'aide de protections d'angles.
- Collez des autocollants fluorescents sur les portes vitrées et les vitres coulissantes.
- Utilisez une chaise avec accoudoirs ou une assise surélevée si vous avez des difficultés à vous lever.

La chambre à coucher

- Veillez à ce que votre interrupteur, votre sonnette d'alarme

et votre table de nuit soient à portée de main.
- Placez une lampe de chevet sur votre table de nuit.
- Un voyant lumineux permanent dans la prise de courant est pratique.
- Prévoyez des toilettes à l'étage de votre chambre ou utilisez une chaise de nuit.
- Placez toujours votre dispositif d'aide à la marche à portée de main.
- Prévoyez éventuellement des rehausseurs de lit si vous avez du mal à vous mettre au lit et à en sortir en raison de la hauteur. Vous pouvez également installer un lit d'hôpital. Vous pouvez vous adresser au magasin de la mutualité à cet effet.
- Veillez à ce que votre téléphone soit à portée de main. Faites éventuellement installer un appareil supplémentaire.

La salle de bains et les toilettes

- Ne verrouillez jamais la porte.
- Disposez des tapis antidérapants devant et dans le bain et la douche.
- Placez les poignées des deux côtés des toilettes, de la baignoire et de la douche.
- Utilisez une chaise de bain ou de douche.
- Veillez à ce que les toilettes soient facilement accessibles.
- Utilisez éventuellement un rehausseur de toilette si vous avez des difficultés à vous tenir debout.

Les escaliers

- Évitez autant que possible les escaliers. Placez éventuellement votre lit au rez-de-chaussée.
- Une rampe des deux côtés de l'escalier est recommandée.
- Tenez-vous toujours à la rampe.
- Veillez à bien signaler la première et la dernière marche. Vous pouvez par exemple apposer un autocollant de couleur sur le bord.
- Collez des autocollants colorés sur toutes les différences de niveau dans la maison.

- Allumez toujours la lumière pour que les escaliers soient bien visibles.
- Ne laissez rien traîner dans votre escalier.
- Ne placez pas de tapis en bas ou en haut de l'escalier.

La cuisine

- Ne mettez jamais rien par terre.
- Ne laissez pas les armoires ou les portes ouvertes.
- Placez le matériel utilisé au quotidien à hauteur des yeux dans des armoires facilement accessibles.
- Les tiroirs et armoires pharmacie sont plus faciles à utiliser que les armoires classiques.

Le couloir

- Placez un paillasson antidérapant dans le couloir.
- Veillez à un éclairage suffisant.
- Veillez à ce que votre courrier ne tombe pas par terre s'il y a une ouverture pour les lettres dans votre porte d'entrée.
- Veillez à laisser suffisamment de place pour passer.

Autour de la maison

- Suivez la météo pendant les mois d'hiver. Du verglas et de la neige sont par exemple souvent annoncés.
- Demandez à un membre de votre famille (aidant proche) d'épandre du sel de déneigement en cas de neige ou de verglas.
- De nombreux accidents surviennent lors d'un déplacement jusqu'à la boîte aux lettres. Faites bien attention.
- Veillez à ce que les feuilles et les branches soient balayées afin d'éviter tout obstacle lorsque vous empruntez le chemin.
- Réparez les dalles détachées.

4 Les différents types de dispositifs d'aide à la marche



Déambulateur à quatre roues



Cadre de marche fixe



Canne



Canne quadripode



Déambulateur à deux roues



Béquille

5 Rester en forme est la clé

Il est important de continuer à bouger. En bougeant peu, vous perdez votre souplesse et votre force musculaire, ce qui augmente vos risques de tomber. Bouger une demi-heure par jour fait des miracles. Bougez toujours calmement, sans vous précipiter. Si nécessaire, vous pouvez utiliser un dispositif d'aide à la marche adapté comme une canne, un chariot de courses, un déambulateur, etc.
Si vous éprouvez des difficultés à faire de l'exercice seul, vous pouvez également faire appel à un kinésithérapeute sur prescription du médecin traitant.
Voici quelques exercices à réaliser à domicile.

Exercices debout



Pliez les genoux.



Levez la jambe sur le côté.



Mettez-vous sur la pointe des pieds et comptez jusqu'à 10.



N'utilisez jamais une chaise, mais toujours un support solide comme un mur ou une table.



Poussez sur le mur pour vous en éloigner.
(= pompes).



Placez les mains contre un mur solide et pliez les bras.

Exercices assis



Asseyez-vous droit sans vous appuyer sur le dossier.



Étirez en alternance la jambe droite et la jambe gauche.



Levez le genou en alternance.

Se lever en toute sécurité d'une chaise

Décollez-vous du dossier et placez-vous sur l'avant de l'assise.
Posez vos pieds le plus près possible de la chaise.
Appuyez-vous sur les accoudoirs de la chaise avec vos mains.
Penchez votre tronc vers l'avant tout en continuant à pousser
Levez-vous.
Si votre chaise n'a pas d'accoudoirs, repoussez-vous sur l'assise de la chaise.













S’asseoir sur une chaise en toute sécurité

Restez debout jusqu’à ce que vous sentiez la chaise contre vos deux jambes à l’arrière. Abaissez légèrement votre hanche, pliez les genoux et saisissez les accoudoirs. Continuez à descendre jusqu’à ce que vous soyez stable sur la chaise. Reculez jusqu’au dossier. Si votre chaise n’a pas d’accoudoirs, saisissez-en l’assise.











6 Si vous tombez malgré tout

Les photos ci-dessous montrent étape par étape comment se relever après une chute.





Roulez jusqu'à ce que vous soyez sur le ventre.



Appuyez-vous sur vos deux mains et pieds, et poussez pour vous appuyer sur vos genoux.



Avancez vers une chaise ou un autre objet stable sur lequel vous pouvez vous appuyer pour vous lever.



Appuyez-vous avec vos mains sur la chaise ou la table. Ne tirez jamais sur la nappe.



Levez les genoux pour avoir une jambe pliée. Laissez votre autre pied bien à plat sur le sol.



Appuyez-vous avec vos mains sur la table et redressez-vous.

Si vous avez mal aux genoux ou si vous vous êtes cassé un bras, un poignet ou une côte lors de la chute, il est souvent impossible de vous déplacer sur les mains et les genoux. Parfois, vous pouvez encore vous déplacer sur un côté ou sur votre derrière. Vous pouvez ainsi tenter d'atteindre un téléphone ou un appareil d'alarme pour appeler de l'aide. En étant couché sur un sol froid, vous risquez de perdre beaucoup de chaleur en peu de temps. Tirez vers vous tout ce qui se trouve à portée de main et qui peut servir d'isolation. Exemples : des serviettes, des oreillers et une couverture. Un escalier est un excellent endroit pour vous pousser lentement jusqu'à ce que vous arriviez dans une position d'où

vous pourrez vous relever.

Convenez éventuellement avec votre famille ou vos voisins de vous contacter mutuellement chaque jour (par ex. téléphoner ou venir jeter un œil). Vous savez ainsi que quelqu'un surveille. Il s'agit d'une solution efficace et peu coûteuse qui favorise en outre le contact social.

Notes

Contact

Des questions relatives aux chutes ?

Wim Denolf
Expert en prévention des chutes et fixation
Tél. : 051 23 64 18
e-mail : wim.denolf@azdelta.be

Vous pouvez également contacter votre médecin, votre kinésithérapeute, votre ergothérapeute ou tout autre professionnel de la santé.

www.azdelta.be

Source : info Wim Denolf.4 juillet 2018

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 2751-FR **Cette brochure est revisée le 17/10/2022**