

PRÉVENTION DES CHUTES

A destination des patients et des familles

Une simple chute peut avoir de graves conséquences ...

Que devez-vous apporter à votre proche hospitalisé ?

- Les aides à la marche déjà utilisées à domicile (cannes, déambulateur) afin d'effectuer un réglage adapté par les professionnels.
- Chaussons/chaussures fermés (taille adaptée, lacets, scratchs...).
- Vêtements (taille et longueur adaptées, serrés à la ceinture).



Chaque année, plus de 2 millions de personnes âgées de plus de 65 ans (soit une sur trois) tombent. Et une chute sur deux a lieu au domicile.

Les conséquences d'une chute peuvent être importantes : limitation de la mobilité, perte de confiance en soi, diminution des activités de la vie quotidienne et mise en péril du maintien à domicile.

Quelques conseils ou des changements d'habitudes peuvent suffire à vivre en sécurité chez vous.

- Sécuriser le retour à domicile :

Allez sur le site ...

Les 10 points à vérifier au domicile et les conseils d'aménagement

Il existe de nombreux matériels et astuces pour conserver votre indépendance au domicile. En cas de questionnements, vous pouvez demander à contacter l'ergothérapeute lors de l'hospitalisation (demander au service). Voici quelques idées.

Avant de vous lancer dans des achats ou des travaux, un diagnostic s'impose. Vous pouvez vous faire aider d'un professionnel, mais aussi démarrer en répondant à quelques questions.

1. L'éclairage :

Suffisant ? Interrupteurs accessibles ? Zones sombres ?

- Chemins lumineux dans les escaliers. → Vérifier la puissance des ampoules.
- Bien choisir les ampoules basse consommation (temps d'allumage).
- Détecteurs de présence qui se déclenchent lors d'un passage.
- Veilleuses dans les couloirs et dans la chambre (particulièrement utiles pour les déplacements nocturnes entre les chambres et les WC).



2. Les obstacles :

Fils électriques au sol (téléphone, ordinateur, rallonge, etc.) ? Passages encombrés ? Sols et revêtements de sol en mauvais état (moquette pliée, tapis glissant, etc.) ?

- Fixer les fils électriques le long des murs dans des gaines.
- Éviter les rallonges et prises multiples.
- Libérer les passages : retirer les petits meubles encombrant les couloirs ou les escaliers.
- Retirer les tapis ou les fixer avec du ruban adhésif double face.
- Si le sol est en très mauvais état, envisager son remplacement.



3. Les ouvertures :

Portes et volets difficiles à manœuvrer ?

- Remplacer les persiennes ou les volets battants difficilement accessibles par des volets roulants électriques.
- Rehausser les portes qui frottent ou raboter le bas d'une porte.

4. Les escaliers :

Escaliers extérieurs glissants ? Main courante dans tous les escaliers ? Marches régulières ? Escaliers cirés ? Éclairés ?

- Installer des nez de marches antidérapants et/ou de couleur contrastée.
- Poser au moins une main courante de diamètre compris entre 35 et 45 mm pour une bonne préhension.
- Dans le cas d'un escalier tournant, la main courante doit être positionnée du côté le plus large des marches.
- Penser aux kits lumineux qui s'allument automatiquement.



5. La salle de bain :

Baignoire/douche facilement accessibles (baignoire basse, bac de douche plat) ? Équipées de barres et de tapis antidérapants ? Station assise pendant la toilette ?

- Installer des marches antidérapantes devant la baignoire ou la douche si les bords sont hauts.
- Poser un siège de baignoire qui supprime l'enjambement et permet la toilette assise.

- Installer un tabouret ou strapontin dans la douche.
- Installer des barres d'appui et des tapis antidérapants.

6. Les WC :

Difficultés pour s'asseoir et se relever des WC ? Prise d'appui nécessaire sur l'assise, le mobilier ou sur la porte pour se relever ?

- Poser un rehausseur si l'assise est trop basse, de préférence avec accoudoirs.
- Remplacer les WC actuels par des WC surélevés
- Installer des barres d'appui.



7. La chambre :

Lit à bonne hauteur pour se relever ? Lumière facilement accessible ? Tapis au pied du lit ? Déplacements nocturnes pour aller au WC ?



- Retirer les tapis.
- Placer une lampe à proximité de votre lit, ou un kit lumineux pour aller aux WC.
- Surélever le lit (pieds rehausseurs).
- Placer une barre de lit pour vous aider à vous redresser.
- Si les WC sont éloignées, installer une chaise percée dans la chambre.

8. La cuisine :

Four/micro-onde à hauteur ? Difficultés pour rester debout devant le plan de travail ou se déplacer avec des plats ? Utilisation d'escabeau/marche-pied/chaise pour accéder aux ustensiles ?

- Utiliser une chaise assis-debout pour les activités type vaisselle, épluchage
- Utiliser une table roulante pour transporter des charges
- Réorganiser vos ustensiles de cuisine pour y accéder plus aisément.
- Éviter d'utiliser les marches pieds, escabeaux.

9. Le séjour :

Difficultés pour se relever du fauteuil/canapé/chaise ?

- Rehausser les fauteuils par le bas pour faciliter les relevés.
- Placer un coussin rehausseur ou une assise «catapulte».
- Choisir un fauteuil releveur électrique.
- Utiliser une chaise avec accoudoir.



10. Les extérieurs : cheminements dégagés et non glissants ?

D'autres conseils



- Adapter son chaussage.
- Avoir sa téléalarme sur soi.
- Prévoir son aide à la marche à proximité.
- S'appuyer sur les accoudoirs pour se lever.
- Sortir accompagné et/ou avec une technique adaptée.
- Garder une activité physique régulière (MARCHE, gym douce...).
- N'oublier pas d'avoir une alimentation variée et équilibrée.
- Mettre les freins pour se lever/s'asseoir lors de

l'utilisation du fauteuil roulant ou du déambulateur.

- Faire attention aux animaux domestiques lors de vos déplacements.

Transferts en toute sécurité

• Se lever :

- approcher les fesses au bord du fauteuil
- attraper les accoudoirs
- reculer les pieds légèrement en arrière
- se pencher en avant (tête au dessus des genoux)
- pousser sur les jambes et sur les accoudoirs en regardant devant soi
- tendre les genoux et se tenir debout
- saisir l'aide technique si nécessaire



• S'asseoir :

- reculer jusqu'à sentir le fauteuil derrière les jambes
- se pencher en avant en attrapant les accoudoirs
- contrôler la descente jusqu'à la position assise

