

**Vivalia - Hôpital
de Libramont**

Service Gériatrie

Avenue de Houffalize, 35
6800 Libramont-Chevigny

063 55 13 00



www.vivalia.be

Vivalia
Votre santé, notre quotidien

www.vivalia.be



Prévention des chutes
de la personne âgée

Qu'est-ce qu'une chute?

Le Larousse nous définit la chute comme: «L'action de tomber, de perdre l'équilibre, d'être entraîné vers le sol: faire une chute».

La chute est un évènement traumatique et dépend de nombreux facteurs, de nombreuses «choses». Il s'agit d'un évènement touchant de nombreuses personnes mais plus particulièrement **les personnes âgées**.

À partir d'un certain âge, les chutes deviennent plus **traumatisantes** avec de plus **lourdes conséquences**. C'est pourquoi il est important de **faire le maximum pour les éviter**.

Causes d'une chute et quelques idées pour les éviter

CAUSES D'UNE CHUTE



Diminution de l'acuité visuelle



Dénutrition et déshydratation



Maladie et état fébrile

POUR LIMITER LE RISQUE

- RDV chez l'ophtalmologue
- Lunettes
- Aménagement de l'environnement (conseils gratuits possibles par un/une ergothérapeute de la mutuelle)

- Mangez correctement aux repas
- Si l'appétit est moyen ou faible, mangez des collations enrichies (Fortimel)
- Adaptez la texture (moulu) si la mastication de certains aliments devient difficile
- Buvez régulièrement

Consulter au plus vite votre médecin traitant dès que vous vous sentez plus fébrile



Oublis ou erreurs dans la médication



Environnement mal adapté



Les escaliers



La chambre à coucher

- Utilisez un semainier (à remplir vous-mêmes ou à faire remplir par une tierce personne)
- Ne faites pas d'automédication, demandez toujours l'avis à votre médecin traitant avant de modifier votre médication
- Prendre votre somnifère juste avant d'aller dormir (mettez leur boîte sur la table de nuit)

- Enlever les tapis et carpettes
- Eviter d'avoir des espaces trop chargés, surtout par des éléments qui peuvent trainer (fils de téléphone, tv, prises,...)
- Vérifiez que l'éclairage soit suffisant dans chaque pièce de vie
- Installez des points d'appui fixes (barres d'appui, rampes,...) afin d'éviter de s'appuyer sur des objets ou éléments qui ne sont pas prévus à cet effet

- Rampes
- Monte-escalier
- Aménager le rez-de-chaussée

- Prévoir tout ce dont vous avez besoin sur la table de nuit (mouchoirs, téléphone, médicaments)
- Bon éclairage à actionner du lit
- Rehausser le lit s'il est trop bas (50cm – 60cm)
- Placez une barre de lit pour vous aider à y entrer et à en sortir
- Placez une chaise percée près du lit ou utilisez un urinal





La cuisine

- Organisez vos rangements de façon à accéder facilement aux ustensiles les plus lourds et les plus utilisés et à limiter vos déplacements
- Cuisinez un maximum assis et s'il vous est difficile de rester debout devant la cuisinière optez pour un siège assis-debout
- Préférez des chaises à accoudoirs pour faciliter la mise de-bout



La salle de bain

- Faites attention au sol mouillé
- Evitez d'y mettre des carpettes
- Organisez-vous afin d'avoir tout à portée de main et évitez de faire des déplacements inutiles
- Rehaussez votre WC et installez des points d'appui de part et d'autre s'il vous est difficile de vous en relever
- Si vous faites votre toilette au lavabo n'hésitez pas à placer une chaise pour vous y asseoir lorsque vous lavez les jambes et les pieds. Elle vous servira également au moment d'enfiler la culotte/slip, le pantalon, les chaussettes et chaussures
- Sécurisez la douche et la baignoire en y plaçant un tapis anti-dérapant et des barres d'appui
- Il existe des sièges et planches adaptées à acheter en bandagisterie pour vous permettre de vous y asseoir à l'intérieur



Mauvaises chaussures

Mettre des chaussures fermées à l'arrière, antidérapantes et à la bonne pointure



Pertes d'équilibre & difficultés à la marche

Aides à la marche :

- canne
- béquille
- tribune 2 roues
- tribune 4 roues
- fauteuil roulant

Diverses aides techniques :

- pince de préhension pour ramasser des objets tombés au sol
- desserte pour éviter de vous déplacer les bras chargés. La tribune peut également vous servir de moyen de transport
- prenez conscience de vos limites et apprenez à ne pas les dépasser
- pratiquez une activité physique régulière (marche, participation à des activités physiques pour senior, à des ateliers d'équilibre,...) Vous pouvez vous renseigner auprès de votre mutuelle et de votre commune sur ce qui existe près de chez vous



Conséquences d'une chute

- Contusions, plaies, fractures, traumatismes divers entraînant une perte de mobilité et donc une perte d'autonomie.
- Peur de rechuter, perte de confiance en soi, sentiment de dépendance, repli sur soi dû à la restriction d'activités.

Comment se relever d'une chute?



Les services de télévigilance

Samaritel est un service de télévigilance à domicile fonctionnant **24 heures/24** et qui se veut efficace auprès d'une population essentiellement composée de personnes **isolées** ou **âgées** et/ou **handicapées** et/ou **malades**.

Cette ASBL regroupe en son sein la Province de Luxembourg, l'Agence de Prévention Sécurité, les villes d'Arlon et de Marche-en-Famenne en tant que membres associés.

Le service de télévigilance Samaritel permet aux personnes âgées, handicapées ou isolées de vivre en complète **sécurité** à leur domicile.

Chaque abonné dispose d'un transmetteur d'appels d'aide branché sur la ligne téléphonique et d'un petit émetteur médaillon, bracelet ou clip qui permet de **lancer un appel à distance**. En cas de besoin (lors d'une chute par exemple), **une simple pression suffit**, l'abonné est en contact avec la centrale de vigilance. Aussitôt, le centraliste contactera, suivant les désirs de l'abonné, ses parents, amis, voisins. En cas de danger, une aide sera envoyée immédiatement.

Ce service fonctionne **à toute heure** et de n'importe quel endroit de la maison.



Intéressé ou en savoir plus?

Contactez directement SAMARITEL.

Rue du Parc Industriel, 12
6900 - MARCHE

Tel. 084/31.18.47