



GUIDE DE PRÉVENTION DES CHUTES À DOMICILE



Groupe Hospitalier
Saint Vincent

Introduction



Selon la Haute Autorité de Santé (HAS), le caractère **répétitif** des chutes est considéré à partir du moment où la personne a fait **au moins deux chutes sur une période de 12 mois**.

À partir de l'âge de 65 ans, une chute peut entraîner des conséquences importantes comme des fractures ou d'autres complications liées à la station prolongée au sol. Les personnes âgées sujettes à ces chutes développent une peur de tomber ce qui peut diminuer leur autonomie.

Il est pourtant important à partir de cet âge de maintenir le plus d'autonomie possible et de rester actif.

Pour cela, il faut donc essayer de supprimer les causes extérieures de chutes.

Voici quelques conseils à appliquer en cas de chutes répétées.



Se connaître	5
Hygiène de vie	6
Aides techniques aux déplacements	7
Le chaussage	8
Alerter	9
Eclairage et visibilité à la maison	10
Aménagement du domicile	11
Le relevé du sol	16

Se connaître



Afin de ne pas se mettre en danger, il est important de **ne pas se surestimer dans la réalisation des activités.**

Il est important :

- de prendre son temps
- de demander de l'aide à quelqu'un, notamment pour les gros travaux ménagers : pour étendre le linge, pour réaliser les courses, pour l'entretien des extérieurs, pour faire les vitres ou encore changer les ampoules...



Des aides financières peuvent vous être attribuées pour l'emploi d'une tierce personne, alors n'hésitez pas à vous adresser à votre médecin traitant ou à une assistante sociale.

Hygiène de vie

L'hygiène de vie est importante pour maintenir un capital santé suffisant.



Il est important :

- d'avoir une alimentation équilibrée avec 3 repas par jour
- de veiller à assurer une hydratation selon les conseils du médecin
- de limiter la consommation de boissons alcoolisées
- de suivre ses traitements
- de demander conseil au médecin avant toute automédication
- de vérifier sa vue régulièrement et de porter ses lunettes
- de porter ses appareils auditifs
- d'avoir une activité physique régulière.

Aides techniques aux déplacements

Se déplacer permet de conserver une autonomie. Cela peut devenir difficile et à risque de chute avec l'âge, du fait du vieillissement normal mais aussi possiblement consécutif à des maladies. L'utilisation d'une aide technique telle qu'une canne, un rollator ou un fauteuil roulant peut devenir nécessaire.

Il est donc important :

- d'utiliser **systematiquement** les aides techniques conseillées lors des déplacements, que ce soit à l'extérieur ou à l'intérieur de la maison
- d'utiliser **de manière adaptée** son aide technique en n'oubliant pas de mettre les freins quand nécessaire et de veiller à son bon réglage.



En cas de difficultés pour se baisser, favoriser l'utilisation d'une pince de ramassage.

En cas de doute concernant votre aide technique, vous pouvez demander conseil auprès d'un **kinésithérapeute** ou d'un **ergothérapeute**.

Le chaussage

**Point de vigilance !
Le pied est votre seul lien
avec le sol, il faut donc
en prendre soin.**



Il est donc important :



- de se rendre chez un pédicure pour veiller à l'état de la peau et des ongles



- de veiller à un bon chaussage avec des chaussures offrant un maintien à l'arrière et sur le dessus du pied avec une semelle rigide et bien formée



- de veillez à la bonne taille des chaussures



- d'avoir un bon confort dans les chaussures
- de porter des chaussures thérapeutiques s'il y a une indication médicale.

Alerter

Parfois la chute peut arriver, cela n'est pas une fatalité mais il est important d'alerter !

En effet, la chute en elle-même peut être sans conséquence **mais la station au sol peut par contre elle, occasionner des conséquences médicales importantes.**

Il est donc important :



- d'avoir un système de téléalarme et de le porter continuellement
- d'installer plusieurs téléphones bien répartis dans le logement
- de privilégier les téléphones sans fil ou le téléphone portable
- de mettre en place des fiches simplifiées des numéros importants ou de pré-enregistrer les numéros dans les téléphones (exemple de fiches téléphoniques en annexe)
- de s'assurer du bon niveau des batteries des téléphones
- de faire des essais d'utilisation du téléphone ou du système de téléalarme régulièrement.

Eclairage et visibilité à la maison

Cela fait des années que vous vivez dans votre maison. Vous en connaissez les moindres recoins et les petites bosses. Vous la connaissez sûrement les yeux fermés.

Mais l'âge avançant, les réflexes peuvent devenir plus lents, les déplacements précipités, la nuit vous pouvez ne pas être totalement réveillé, **et cet environnement, pourtant si habituel, peut devenir à risque de chutes dans l'obscurité.**

Il est important :



- que l'éclairage soit suffisant et qu'il n'y ait pas de zone d'ombre
- de mettre en place des veilleuses (ou lampes à détection de mouvement lorsque l'interrupteur est inaccessible) pour baliser le chemin menant aux WC
- de mettre un éclairage accessible du lit
- de dégager/libérer les espaces de circulation.



Aménagement du domicile

Vous vivez depuis de nombreuses années dans votre logement, vous avez vos habitudes, mais l'avancée en âge peut rendre difficile certaines actions ou déplacements !

Des changements et des aménagements sont parfois nécessaires pour éviter les chutes. Voici quelques conseils généraux.

Il est donc important :



- de retirer tous les tapis (petits ou grands)
- de retirer les fils ou les rallonges au sol
- d'éviter les petits meubles (portes-journaux, tables basses...)
- de favoriser des assises suffisamment hautes avec des accoudoirs
- de libérer les espaces de circulation.

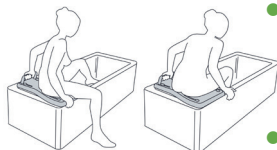
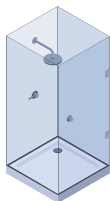


Au niveau de la chambre, il est important :



- de vérifier la hauteur du lit ; si des difficultés sont présentes pour se relever, il est possible de surélever le lit ou d'utiliser un lit médicalisé.
- de retirer les tapis de descente de lit
- si les WC sont éloignés de la chambre, il est possible de mettre en place une chaise percée ou d'utiliser un urinal afin de limiter les déplacements la nuit.

Au niveau de la salle de bain, il est important :



- de préférer l'utilisation de la douche à la baignoire
- d'installer des barres d'appui pour entrer dans la douche ou la baignoire
- de positionner des tapis antidérapants
- d'utiliser une chaise avec accoudoirs pour faire sa toilette assise ou une planche de bain au niveau de la baignoire
- de sécuriser la toilette par la présence d'une tierce personne.

Au niveau des WC, il est important :



- de mettre en place des barres d'appui
- de mettre en place un rehausseur avec ou sans accoudoirs en cas d'assise basse
- de favoriser l'ouverture de la porte vers l'extérieur de la pièce.

Au niveau de la cuisine, il est important :

- de réorganiser les rangements de façon à ce que les ustensiles et les denrées quotidiennement utilisés soient facilement accessibles



← rarement utilisé

← léger

← lourd - utilisé régulièrement

← peu lourd - peu utilisé



- de limiter les déplacements avec des charges lourdes ou déséquilibrantes (possibilité d'utiliser une desserte).

Au niveau des escaliers, il est important :



- de retirer tous les tapis non fixés
- de mettre en place une main courante fixe et rigide de préférence des deux côtés
- de privilégier des revêtements de marches antidérapants
- de contraster le nez des marches (avec du scotch par exemple)
- de veiller à un bon éclairage
- de ne pas utiliser des escaliers trop raides.



De nombreuses solutions
d'aménagement existent.
Si vous souhaitez plus d'informations
**vous pouvez vous adresser
au Médecin du service ou
à un ergothérapeute.**



Le relevé du sol

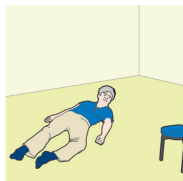
Une fois la chute arrivée, inutile de dramatiser. Si vous n'avez aucune douleur, il est important de vous relever.

Voici quelques étapes à suivre :

SE PRÉPARER :



- N'essayez pas de vous relever trop vite.

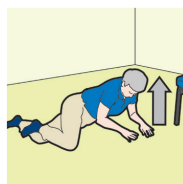


- Repérez une chaise solide.

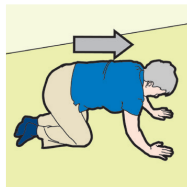


- Pliez une jambe pour passer sur le côté.
- Tournez la tête, les épaules et les jambes pour vous mettre sur le ventre.

SE RELEVER :



- Relevez votre torse en vous servant de vos avant-bras.



- Relevez-vous lentement pour vous mettre à quatre pattes.
- Rapprochez-vous de la chaise à quatre pattes.



- Prenez appui sur la chaise, glissez un pied vers l'avant afin qu'il soit à plat sur le sol et gardez l'autre jambe pliée avec le genou au sol (demande en mariage).

S'ASSEOIR :



- Relevez-vous lentement en poussant sur les bras et tournez votre corps pour vous asseoir sur la chaise.



- Asseyez-vous quelques minutes avant d'essayer de faire autre chose.



N'hésitez pas à faire des pauses entre chaque étape.

Source : lifeline.ca

En résumé

Il est important :

- de ne pas se surestimer
- d'avoir une bonne hygiène de vie
- d'utiliser une aide technique adaptée
- d'avoir un chaussage adapté
- de pouvoir alerter en cas de chute
- de favoriser un bon éclairage à domicile
- d'aménager le domicile pour limiter le risque de chutes.
- de savoir se relever du sol.

Ce livret est une première étape dans la prévention des chutes à domicile. Un travail peut être entrepris avec un kinésithérapeute à domicile et une rééducation en hôpital de jour peut vous être proposée pour travailler la prévention des chutes.

Parlez-en à votre médecin !

Une équipe mobile composée d'un médecin, d'un ergothérapeute et d'une infirmière peut également intervenir à domicile pour vous conseiller au plus près de vos habitudes et vous aider pour aménager votre domicile.



Fiche téléphonique

Notez les numéros de téléphone utiles pour ne pas être pris au dépourvu le jour où vous en aurez besoin.

N° URGENCE :

15 : SAMU



18 : POMPIERS



17 : POLICE



N° IMPORTANTS :

.....	:	/	/	/	/
.....	:	/	/	/	/
.....	:	/	/	/	/
.....	:	/	/	/	/
.....	:	/	/	/	/
.....	:	/	/	/	/
.....	:	/	/	/	/



Notes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Les services gériatriques du Groupe Hospitalier Saint Vincent :

Equipe mobile de gériatrie : 03 88 21 75 46

•

Clinique Sainte Barbe (Strasbourg)

Service de Médecine Gériatrique : 03 88 21 71 34

•

Clinique de la Toussaint (Strasbourg)

Hôpital de Jour de Gériatrie : 03 88 21 75 12

Soins de suite et de réadaptation : 03 88 21 75 50

•

Clinique Saint Luc (Schirmeck)

Hôpital de Jour de Gériatrie : 03 88 47 41 39

**Ce livret a été réalisé par l'équipe
de l'Hôpital de Jour de la Clinique Saint Luc
et les ergothérapeutes de la filière gériatrique
du Groupe Hospitalier Saint Vincent.**

Illustrations : Freepik, Adobe Stock

www.ghsv.org

EEQUIP0220 - 03/2023



Groupe Hospitalier
Saint Vincent