

# Bonne continuation

## Prévention des chutes chez les personnes âgées



 **Vivalia**  
*Votre santé, notre quotidien*

Service d'ergothérapie  
Hôpital de Virton

Service d'ergothérapie  
Hôpital de Virton

 **Vivalia**  
*Votre santé, notre quotidien*

## Table des matières

<b>Causes des chutes</b>	<b>4</b>
<b>Conséquences des chutes</b>	<b>4</b>
<b>Conseils pour limiter les chutes</b>	<b>5</b>
> Les déplacements	5
> Les chaussures	6
> La salle de bain	7
> Les toilettes	8
> La cuisine	8
> Les médicaments	9
> Les escaliers	9
> La chambre à coucher	10
> Autres conseils	11
<b>Aides à domicile</b>	<b>12</b>
> Samaritel / télé vigilance	12
> Protecteur de hanches	12
<b>Que faire si une chute survient</b>	<b>13</b>
<b>Conclusion</b>	<b>15</b>
<b>Annexes</b>	<b>16</b>

	Oui	Non
Les interrupteurs sont ils bien accessibles?		
Pouvez vous allumer la lumière sans vous lever du lit?		
La nuit, quand vous vous levez, allumez vous toujours la lumière?		
Vos chaussures tiennent-elles bien aux pieds ?		
Mettez vous toujours votre bouton de télévigilance sur vous?		
Mangez vous bien ? Buvez vous au moins 1,5 litres par jour ?		
Avez-vous une activité physique régulière? (petite gym douce, promenade)		
Faites vous régulièrement contrôler votre vue ou votre ouïe?		
Avez-vous un bon sommeil? Faites vous des siestes la journée ?		
Y a t'il un siège dans la salle-de-bain pour quand vous vous lavez ou habillez?		
Y a t'il un tapis antidérapant dans la douche ou le bain ?		
Épluchez vous vos légumes assis à table ?		
Prenez vous vos médicaments pour la nuit dans votre chambre ?		
L'accès aux toilettes est-il facile ?		
Pour la nuit, les toilettes sont-elles proches de votre chambre-à-coucher ?		
Lorsque vous prenez votre douche, laissez vous la porte ouverte (non fermée à clé) ?		

## Suis-je en sécurité au quotidien

Passer en revue votre logement et vos habitudes pour voir si tous est bien sécurisé chez vous.

Répondez par oui ou non aux différentes questions.

Relevez les questions ou vous avez répondu « non » et réfléchissez aux solutions pour améliorer votre sécurité.

	Oui	Non
Pouvez-vous vous relever seul du sol?		
Est-ce que le sol est totalement plat dans votre domicile? (pas de seuils ou petites marches entre les pièces)		
Est-ce que les tapis adhère bien au sol?		
Les fils électriques sont-ils fixés au mur?		
Les lieux de passage sont ils bien débarrassés?		
Les objets que vous utilisez régulièrement sont-ils à portées de mains : - dans la cuisine? ..... - dans la chambre? ..... - dans la salle-de-bain? .....		
Le téléphone est-il facilement accessible? Même dans la chambre?		
Y a t'il des rampes sur toute la longueur de l'escalier et des deux côtés?		
Y a t'il des barres d'appui dans les toilettes?		
Arrivez-vous facilement à vous relever des toilettes?		
Est-ce que l'aide technique que vous utilisez pour marcher (cane, béquille,..) est en bon état? (embout caoutchouc, stabilité,..)		
Utilisez vous toujours votre aide technique pour marcher?		
Les escaliers sont-ils bien éclairés?		



Chers patients, chères familles,

Les chutes sont les accidents les plus fréquents chez les personnes âgées. Cependant ce n'est pas un événement normal. Le fait de chuter ne doit pas être vécu avec passivité et résignation.

La chute est souvent la conséquence de plusieurs facteurs liés à la personne et à son environnement.

Un risque de chute ou même une chute récente provoque chez la personne âgée une angoisse et une peur de tomber ou retomber. Cette angoisse peut se traduire par une diminution de la mobilité de cette personne et par conséquent une diminution des capacités. Une mobilité réduite favorise à nouveau le risque de chute, ... ce qui peut devenir un cercle sans fin.

Il est possible dans de nombreux cas de réduire le risque de chutes chez soi en améliorant son équilibre, en adoptant un comportement sûr et en aménageant son domicile.

A l'aide de cette petite brochure, nous allons essayer de vous donner différents conseils pour diminuer au maximum les risques de chutes et les conséquences de celles-ci.

## Causes des chutes

Il existe différentes catégories de facteurs de risques de chute.

### Facteurs personnels:

Sous cette catégorie sont regroupées les causes propres à la personne.

Ce sont par exemple les facteurs liés à l'âge, l'état de santé général de la personne : maladie de Parkinson, problème de tension, arthrose, démence, diminution des capacités musculaires, diminution de la vue, trouble de l'équilibre, tendance à se voûter,...

### Facteurs comportementaux:

Ce sont les comportements dangereux qu'une personne peut adopter.

Par exemple: non respect des ses limites, non utilisation des aides techniques pour les déplacements, consommation d'alcool, malnutrition, mauvaise prise de médicaments,....

### Facteurs environnementaux:

Enfin, ces facteurs abordent les risques liés à l'environnement de la personne.

Par exemple: une maison non adapté (passage encombré, lumière insuffisante, tapis non fixé au sol,...)

Dans la plupart des cas, les chutes résultent d'une combinaison de plusieurs facteurs différents.

## Conséquences des chutes

Les conséquences physiques sont bien connues. Elles peuvent être très variées: contusion, écorchure, fracture, traumatisme crânien, perte d'autonomie momentanée ou définitive, ....

Mais une chute a également des conséquences néfastes au niveau psychologique: perte de confiance en ses capacités, peur de rechuter, dépendance vis-à-vis d'une tierce personne,...

Cette perte de confiance en soi peut également accélérer le déclin des capacités fonctionnelles.



### Prenez une bouteille de 500 ml d'eau :

Tenez cette bouteille en main et utilisez-la comme un petit haltère

- fléchissez le coude puis tendez le bras
- levez le bras tendu devant soit et restez 5 secondes en l'air
- écartez le bras sur le côté et revenir fléchis contre le torse
- tendez le bras vers le plafond puis redescendre

**Cette petite liste d'exercices est bien sûr non-exhaustive.**

**Vous pouvez en ajouter d'autres selon vos idées.**

**Néanmoins, veuillez à être toujours en sécurité pour les effectuer.**

## Petits exercices faciles à faire chez soi

Voici une petite série d'exercices à faire facilement chez soi.

Elle ne nécessite pas de matériel très spécifique.

Ces exercices vous aideront à entretenir votre souplesse, votre force musculaire et votre équilibre.

Chaque exercice peut être réalisé 15 à 20x selon votre endurance.

Comme dit précédemment : dans l'idéal à faire 3x/semaine en complément d'une petite promenade régulière.

### Assis sur une chaise :

#### Prenez un petit ballon :

- écrasez le ballon entre les genoux
- écrasez le ballon entre les pieds
- soulevez le ballon en tendant les jambes
- posez le pied sur le ballon et écrasez-le
- toujours le pied sur le ballon, faites le rouler en avant en arrière

#### Sans matériel :

- tendez et fléchissez une jambe et puis l'autre
- levez un genou et puis l'autre
- tendez une jambe et effectuez des ronds
- montez sur la pointe des pieds et ensuite levez les orteils

### Debout devant une table pour avoir un appui :

- montez sur la pointe des pieds
- fléchissez les genoux et redressez-vous
- déplacez votre ligne d'équilibre en vous appuyant en alternance sur votre pied droit, puis votre pied gauche.
- effectuez la même chose en vous appuyant sur vos orteils et vos talons



- tournez la tête à droite, à gauche, vers le haut, vers le bas. Vous pouvez le faire les yeux ouverts ou les yeux fermés.



### → Les déplacements

- Utilisez les aides techniques conseillées et nécessaires pour vos déplacements (tribune, béquille, canne...)



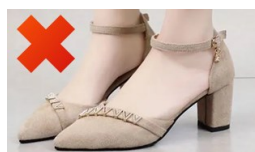
Vérifiez régulièrement si cette aide technique est en bon état

(caoutchouc non-abîmés,...)

- Si vous marchez avec une béquille ou une canne, placez celle-ci du côté sain (le plus fort) pour diminuer la pression sur la jambe qui vous fait souffrir. Avancez toujours la canne et la jambe opposée (la jambe malade ou faible) en même temps.
- Marchez à votre rythme (sans précipitation), évitez les mouvements brusques et ne vous laissez pas distraire

## → Les chaussures

- Portez des chaussures confortables, à la bonne pointure et qui maintiennent bien les pieds.
- Évitez les sandales sans lanières au talon ou les pantoufles sans renforts.
- Évitez les chaussures à talons qui provoquent plus facilement un déséquilibre.

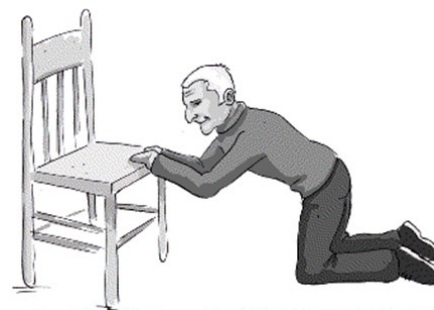


- Ne pas se déplacer à pied nu, en chaussettes, ni en bas nylon.

- Utilisez un long chausse-pied pour avoir plus facile d'enfiler la chaussures



- Si vous avez des douleurs aux pieds dues à un ongle incarné, des cors,... Soignez vous directement pour éviter douleurs ou mauvais positionnement du pied lors de la marche.



**4** Appuyez vous sur la chaise, pliez la jambe la plus forte (position un genou au sol à la façon d'un chevalier servant devant sa princesse).

Poussez sur votre bonne jambe et sur la chaise pour vous relever.

**5** Ensuite asseyez-vous sur la chaise pour vous remettre de vos émotions et reprendre vos esprits

**6** Et seulement après un petit temps de repos, vous pouvez vous remettre debout.

## Conclusion

Bien qu'il soit difficile de supprimer complètement les risques de chutes, agir sur les différents facteurs de risques simultanément permet de le réduire considérablement.

Espérons que tous les petits conseils dans ce petit livret vous aideront d'une manière ou d'une autre à garder une bonne mobilité en toute sécurité.



## Comment se relever **SEUL** après une chute

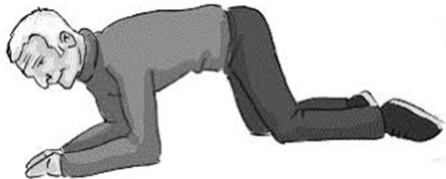


Le schéma suivant propose une technique parmi d'autres permettant de se relever seul. N'hésitez pas à vous entraîner, en présence d'une autre personne (famille, aide à domicile, kinésithérapeute, ergothérapeute,...)

- 1** Quand on se trouve sur le dos après la chute. Pliez la jambe la plus forte pour vous faire basculer et ainsi se retourner en position à plat ventre :



- 2** Une fois sur le ventre, pliez la deuxième jambe pour vous mettre à quatre pattes :



- 3** Restez à quatre pattes et avancez vous doucement jusqu'à un meuble, une chaise où vous pourrez prendre appui.

### → La salle de bain

- Préparez tout votre nécessaire de toilette et vos habits avant de vous laver.
- Installez une chaise près de l'évier pour éviter au maximum la position debout lors de la toilette et l'habillage.
- Préférez les douches au bain.
- Installez un tapis anti-dérapant dans la douche ou la baignoire. Ainsi qu'un siège de douche ou de bain.
- Évitez de mouiller le sol afin de ne pas glisser.
- Évitez les carpettes avec lesquels on risque de glisser ou se trébucher.
- Profitez de la présence d'un proche à votre domicile pour aller prendre votre douche ou bain.



## → Les toilettes

- Allez régulièrement au WC. N'attendez pas la dernière minute et ainsi devez-vous précipiter.
- Veillez à ce que l'accès aux toilettes soit aisé.
- Buvez moins après le repas du soir pour ne pas devoir vous relever pendant la nuit.
- Si besoin installez un rehausseur de wc et des barres d'appui murales pour vous relever plus facilement.



Dans la salle-de-bain et dans les toilettes, ne jamais s'enfermer à clés. Si vous avez un problème, l'aide pourra ainsi arriver auprès de vous plus facilement et rapidement.

## → La cuisine

- Réalisez certaines activités en étant assis (par ex: éplucher les légumes, faire la vaisselle,...)
- Préparez à l'avance tout ce dont vous avez besoin. Cela vous permettra de diminuer les déplacements inutiles.

Vous pouvez également utiliser une desserte pour ne réaliser qu'un seul trajet avec tout le nécessaire ou pour déplacer des objets lourds (casserolles,...)

- Réorganisez vos rangements pour que les ustensiles que vous utilisez au quotidien soit facilement accessibles. Les autres objets peuvent être mis en hauteur ou au fond de l'armoire. N'hésitez pas à demander de l'aide pour les sortir en cas de besoin.



## Que faire si une chute survient ?



On ne peut éviter chaque chute. Mais chaque chute doit être prise en considération pour vérifier si les mesures de prévention peuvent encore être améliorées.

- Il est d'abord primordial de prendre son temps: attendez d'avoir repris vos esprits avant de vous relever. Se relever trop rapidement peut parfois entraîner une seconde chute qui peut, elle être à conséquences.
- Ne vous relevez que si vous vous en sentez capable: pas de douleur, pas de malaise,...
- Si vous n'arrivez pas à vous relever, déplacez vous jusqu'au téléphone ou utilisez votre smartphone si vous en possédez un.
- En attendant les secours, si vous en avez la possibilité, prenez une couverture et un coussin afin d'être bien installé et surtout éviter l'hypothermie.



## Aides à domicile

Certaines aides à domicile peuvent aussi vous faciliter la vie et ainsi éviter des éventuelles chutes : repas livrés à domicile, aide familiale, aide ménagère, ....

N'hésitez pas aussi parfois à demander de l'aide à votre famille, voisinage, ...  
Les personnes de votre entourage seront contentes de pouvoir vous rendre service. Ne soyez pas gêné de leur demander.



### → Samaritel / télé vigilance

C'est un système de bouton d'alerte que vous portez autour du cou ou du poignet. Une simple pression sur le bouton et le système contacte les personnes de votre entourage que vous avez désignées pour venir à votre aide.

**Il faut toujours porter le petit bouton sur soi. Au fond d'un tiroir, le système ne vous serait d'aucune utilité.**

Vous pouvez facilement faire installer ce système chez vous en faisant la demande à votre commune, votre mutuelle ou via le service social.

### → Protectors de hanche

Pour les personnes à haut risque de chutes, il existe des culottes ou ceintures à velcro spéciales appelées « protecteur de hanche » qui sont munies de mousse ou d'une coquille en plastique au niveau de la hanche. De façon à protéger le col du fémur en cas de chute.

Ce système peut s'avérer efficace dans la prévention des fractures du col du fémur.



### → Les médicaments

- Évitez de vous déplacer sous l'effet de tranquillisants, somnifères, ...
- Si vous avez besoin de médicaments pour dormir, prenez ceux-ci lorsque vous êtes dans votre chambre au moment du coucher.
- Respectez la posologie et les heures de prise des médicaments.
- Ne prenez pas de médicaments sans l'avis d'un médecin.



### → Les escaliers

- Évitez les trajets inutiles et répétitifs dans les escaliers.
- Placez des rampes si possible des deux côtés de l'escalier.
- Signalez la première et la dernière marche au moyen d'une bande de couleur vive afin d'attirer votre attention.
- Montez et descendez marche par marche:  
*Lorsque vous montez : montez la bonne jambe en première.*  
*Lorsque vous descendez : descendez la jambe la plus faible en première*
- Toujours veiller à ce que l'escalier soit bien éclairé (évitez les ampoules économiques qui prennent du temps à éclairer correctement)
- Si monter à l'étage est devenu trop insécurisant, envisagez d'aménager un coin chambre à coucher au rez-de-chaussée ou l'installation d'un siège monte-escalier.



## → La chambre à coucher

- Évitez autant que possible les déplacements nocturnes en prévoyant tout ce dont vous avez besoin sur votre table de chevet (gsm, mouchoir, eau,...)
- Avoir un lit ni trop bas, ni trop haut. Lorsque vous êtes assis au bord de votre lit, vos jambes doivent être fléchies à  $\pm 90^\circ$ .  
Si besoin, ajustez la hauteur de votre lit à l'aide de petits plots à placer sous les pieds du lit.
- Prévoyez un éclairage à actionner à partir du lit pour ne pas se déplacer dans le noir.
- Toujours allumer celui-ci lorsqu'il faut se lever la nuit.
- Retirez les tapis au pied du lit.
- Mettre une chaise percée ou un urinal dans la chambre si les wc se trouvent trop loin.



## → Autres conseils

- Éliminez les obstacles (caisses, poubelles,...) dans les zones de passages et les escaliers.
- Évitez d'enjamber les fils électriques. Attachez-les le long des murs.
- Attention au seuil de porte.
- Retirez les tapis, carpettes, paillasons,... autant que possible. Si cela n'est pas possible, fixez les à l'aide de bandes adhésives pour qu'ils tiennent bien en place et ne se recourbent pas.
- Veuillez toujours à avoir un bon éclairage dans toutes les pièces afin de minimiser les zones d'ombre.
- Si vous faites tomber un objet au sol, essayer de le pousser près d'un meuble afin d'avoir un point d'appui en se penchant.  
Vous pouvez également utiliser une pince à long manche pour l'attraper en toute sécurité.



- Pour les petits travaux ménagers : utilisez une balayette à long manche, un plumeau à manche télescopique pour ne pas devoir monter sur une chaise,...

- Ne passez aucun repas. Une alimentation équilibrée donne à votre corps l'énergie dont il a besoin.
- Boire au moins 1,5 litre par jour (eau, thé, jus...) par petite quantité est bon pour votre santé. Évitez l'alcool qui peut avoir une mauvaise influence sur votre équilibre.
- Accordez-vous des moments de repos (par exemple : une petite demi-heure après le repas de midi)
- Si vous portez un appareillage (lunettes, appareils auditifs,...) portez-le régulièrement et veillez à ce qu'il soit toujours bien adapté à votre situation.
- Bougez régulièrement: des petits exercices d'entretien de la musculature et de la souplesse articulaire, des exercices d'équilibre, ainsi qu'une petite promenade régulière (3 x / semaine) diminue le risque de chutes.  
Vous pouvez retrouver plus loin une petite série d'exercices à faire facilement chez soi et sans matériel spécifique.