
LA PRÉVENTION DES CHUTES CHEZ LE PATIENT HOSPITALISÉ





Les chutes : prévention, aménagement, aides techniques et situations à risque

En vieillissant, l'esprit reste jeune, mais le corps peut rencontrer des difficultés musculaires et articulaires. Lorsque vous êtes amené(e) à être hospitalisé(e), vos capacités sont diminuées et le risque de chute augmente.

Vous pouvez le ressentir sur votre marche, votre équilibre, et votre capacité d'adaptation ou encore dans le besoin de ménager des temps de repos.

Ce fascicule vous est proposé pour prévenir les chutes durant votre hospitalisation et vous expose les bons comportements à adopter.

L'origine des chutes est généralement multifactorielle. Elles se produisent suite à diverses causes de l'environnement (tapis, escaliers, endroits sombres ou encombrés,...), de comportements (imprudences, précipitations...), de troubles physiques (trouble d'équilibre, trouble de la marche, malaise,...) ou peuvent être liées à la médication (polymédication, automédication, surmédication). Plus les facteurs qui peuvent favoriser une chute sont pris en charge tôt, plus il est possible de les limiter.

Les chutes ne sont jamais anodines. Elles sont une sorte de « sonnette d'alarme » pour vous avertir que votre corps vieillit et qu'il a besoin d'aide pour compenser les troubles qui s'installent.

Les séquelles peuvent être physiques, mais aussi psychiques comme par exemple la peur de tomber (le syndrome post-chute).

Produits gras et/ou sucrés
Boissons sucrées et/ou alcoolisées

Matières grasses ajoutées et oléagineux

Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

2 à 3 fois par jour

Féculents

Fruits et légumes

Eau et boissons non sucrées

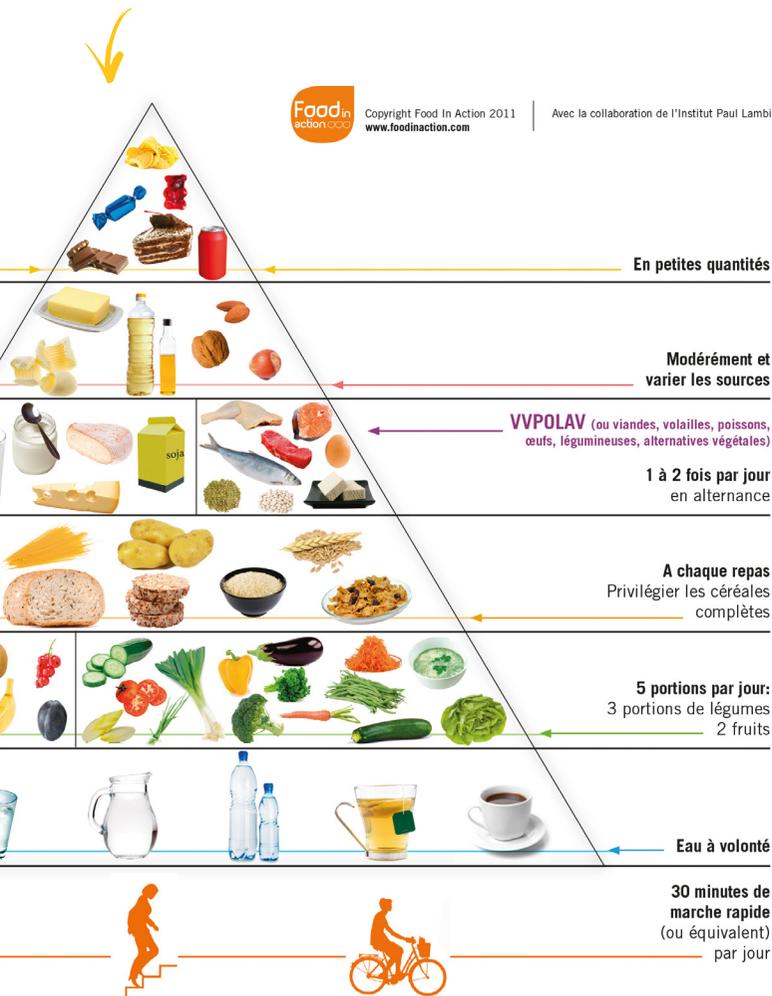
Activité physique



Elles peuvent alors entraîner une baisse de l'autonomie, de la qualité de vie, un risque de perte d'indépendance ou encore une perte de confiance en soi.

Il est possible pour vous d'avoir des informations et d'obtenir les aides techniques présentées dans le fascicule, par les infirmiers et les ergothérapeutes dans les différents services.

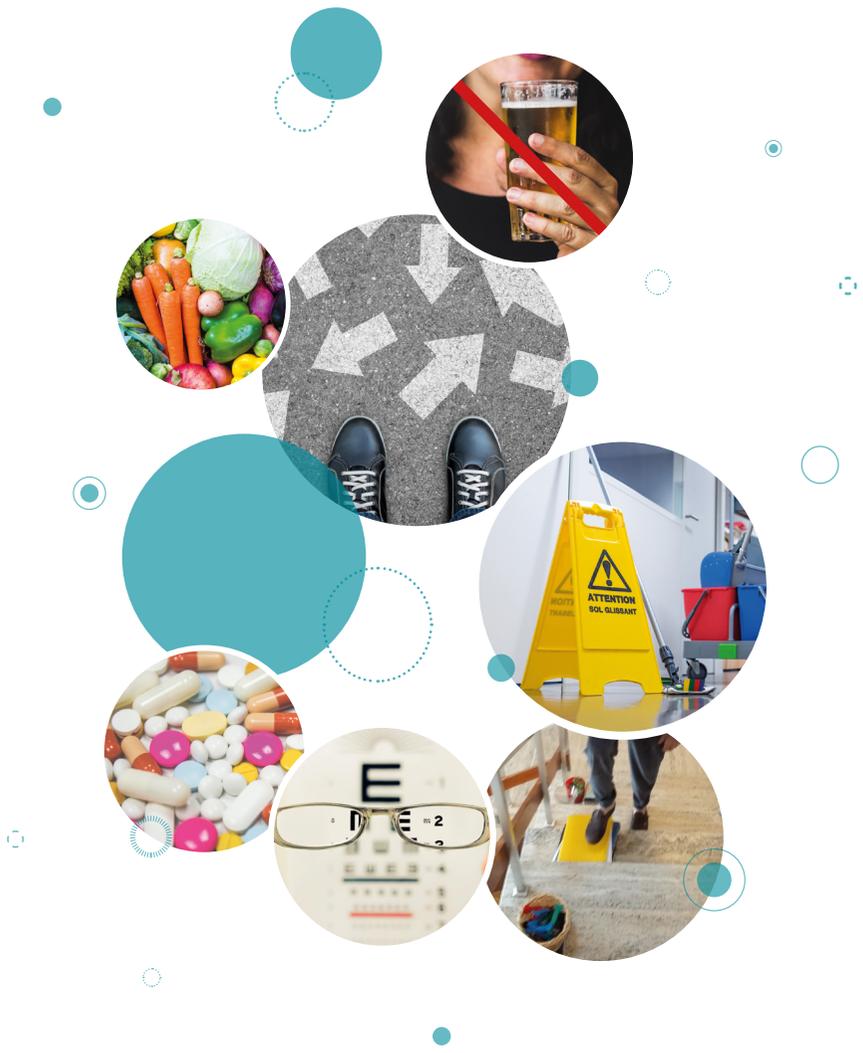
Penser à respecter vos besoins nutritifs et à entretenir une activité physique régulière afin de maintenir de bonnes capacités motrices.



Pourquoi vous risquez de chuter ?

Ces **facteurs** peuvent favoriser la chute. Les repérer permet d'éviter les situations à risque en modifiant votre environnement, vos habitudes ou vos éventuels comportements dangereux ou inadéquats afin d'optimiser votre sécurité.

- **L'état cognitif** : confusion aigue, désorientation, altération cognitive , démence, déambulation, manque d'attention, ... ;
- **Le trouble d'équilibre alimentaire** : alimentation irrégulière ou insuffisante, non variée, perte de poids, carences, ... ;
- **Trouble de la vision et l'audition** : baisse de l'acuité visuelle, port de lunettes non adaptées, non appareillage ;
- **Les comportements à risque** : sédentarité, activité(s) à risque, mise en danger, précipitation, imprudence, consommation d'alcool, difficultés ou incapacité à anticiper les dangers, de résoudre des problèmes ;
- **Les pathologies aiguës et chroniques et leurs traitements** : maladie de Parkinson, démence, dépression, troubles du rythme cardiaque (hyper/hypotension), antécédents d'AVC ou d'AIT, incontinence d'urgence, dépression/deuil ;
- **L'environnement** : chambre encombrée, affaires qui traînent au sol, pied à perfusion, redons ou drains, freins du lit ou du fauteuil non enclenchés, éclairage insuffisant, contention, chaussons inadaptés, sol glissant ;
- **Les troubles de la motricité liées au vieillissement** : activité et mobilité réduites, antécédents de chute(s), ralentissement locomoteur, perte de la force musculaire, troubles de la marche et/ou de l'équilibre, perte des réflexes de rééquilibration, non utilisation d'une canne/tribune ;
- **Les médicaments** et leurs effets secondaires, somnolence lors de levers nocturnes.



La chambre :

- Pour faciliter le lever : vous pouvez **rehausser le lit**, et utiliser la **barre de lit**, le **perroquet** ;
- En cas de lever nocturne, veillez à allumer la lumière, à vérifier que les veilleuses soient allumées avant le coucher ou appelez l'infirmier(e) avec votre sonnette de chambre ;
- Gardez votre sonnette à portée de main une fois couché(e) ;



- Vous pouvez également avoir une **chaise percée** ou un **urinal** près du lit ;
- Laissez les **cannes, tribunes et pantoufles près du lit** ;
- Attention aux probables effets secondaires des **somnifères** ;
- Attention aux problèmes de tension qui peuvent créer des **vertiges/malaises** la nuit : attendre assis au bord du lit 2-3 minutes avant de se mettre debout.

Les WC :

Utilisez un rehausseur et les barres d'appui murales pour faciliter le transfert assis/debout.

Chaise percée

Vous pouvez utiliser le cadre d'une chaise percée (sans le sceau) et le placer sur les WC.



Urinal

Pour les messieurs, l'usage d'un urinal peut être proposé.



Barres d'appui et rehausseur de WC



La salle de bain, la toilette, l'habillement :

Favorisez la présence d'un(e) infirmier(e), des sonnettes sont présentes dans les salles de bain. Pour toute demande d'aide technique, adressez vous aux ergothérapeutes ou aux infirmier(e)s du service.

Placez une chaise devant le lavabo pour ne pas rester debout de manière prolongée et pour faciliter la toilette de vos pieds et l'habillement inférieur.

Assurez-vous d'avoir un siège de douche ou une planche de bain.

Assurez-vous d'avoir un tapis antidérapant dans la douche/baignoire.

Choisissez des vêtements assez amples, évitez les petits boutons, les tirettes,... Vous pouvez également remplacer certaines fermetures par des "velcros" ou placer des élastiques à la taille du vêtement.

Choisissez des chaussures/pantoufles antidérapantes et fermées au niveau du talon et à la bonne pointure afin de vous garantir une stabilité.

Il existe des chaussons à velcro dans les magasins médicaux, afin de les ajuster en cas de chevilles gonflées ou de pansement(s) au(x) pied(s).

Attention aux chaussons mules et aux chaussures à talons !





Le chausse-pied
à long manche



Siège + tapis
antidérapants



L'enfile-bas



Brosse à long manche
pour laver le dos et les
pieds

**INSTALLEZ VOS VÊTEMENTS À PORTÉE DE MAINS DANS VOTRE ARMOIRE
OU PRÉPAREZ-LES DANS LA SALLE DE BAIN.**

La marche

En cas de besoin d'appui des bras lors de vos déplacements, utilisez une aide technique à la marche sécuritaire plutôt que de vous tenir aux murs ou aux chaises.

Les mains courantes

Des tribunes et cannes sont à votre disposition dans les unités. Demandez aux infirmier(e), ergothérapeutes ou encore aux kinésithérapeutes pour en obtenir (également pour votre domicile).



ATTENTION : si vous devez vous déplacer avec redons, un pied à perfusion ou des drains, le risque de chute est augmenté. Dans ce cas, favorisez l'accompagnement par un(e) infirmier(e) ou un proche.

Les tribunes et cannes

Elles sont à votre disposition dans les unités. Demandez aux infirmier(e)s, ergothérapeutes ou encore aux kinésithérapeutes pour en obtenir (également pour votre domicile).

- 1 | Il existe des embouts de canne afin de la faire tenir debout seule, lorsque vous avez besoin de faire usage de vos deux mains.
- 2 | Ce type de tribune à 4 roues est également utilisable en extérieur. Attention, elle a tendance à rouler plus vite qu'une deux roues. Elle convient aux personnes ayant encore de bonnes capacités motrices. Demandez conseil à l'ergothérapeute et au kinésithérapeute.

1



2



Les transferts du lit et du fauteuil

Transfert du lit :

- 1 | Passez de la position allongée sur le dos et basculez sur le côté ;
- 2 | Poussez sur le bras qui est libre afin de vous asseoir ;
- 3 | Patientez quelques minutes afin d'éviter les vertiges, en regardant bien droit devant vous. Installez le lit en hauteur afin de faciliter votre lever (hauteur variable ou pieds pour rehausser) ;
- 4 | Prévoyez la canne ou la tribune et les chaussons près du lit. Mettez-vous debout en vous appuyant sur les mains.



Transfert d'une chaise ou d'un fauteuil :

- 1 | Déposez les mains sur les accoudoirs ;
- 2 | Penchez-vous en avant pour décoller le siège de l'assise et poussez sur les bras ;
- 3 | Poussez sur les jambes pour vous mettre debout totalement.



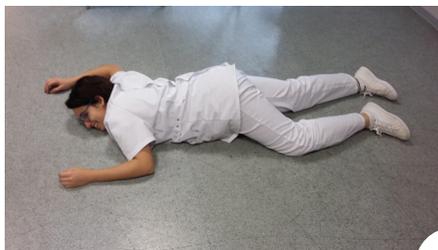
Favorisez les chaises avec **accoudoirs** et **rehaussez vos assises** à l'aide d'un coussin ou de pieds de chaise. Utilisez un coussin dans le dos pour limiter la profondeur de l'assise.



Technique pour se relever seul du sol

Vous pouvez vous relever seul(e) **si vous en avez les capacités physiques mais cela sera proscrit en cas d'arthrose ou de prothèse(s) de genou(x) et de hanche(s)**. Cela vous permettra de dédramatiser la situation et ainsi limiter la peur post-chute et de ne pas rester au sol plusieurs heures.

- 1 | Passez en position allongée à plat ventre, les paumes des mains à plat sur le sol, une jambe repliée.
- 2 | Poussez sur les bras pour redresser le tronc afin d'amener la jambe pliée, genou au sol.
- 3 | Passez en position à 4 pattes et rapprochez-vous d'un point stable (par exemple une chaise).
- 4 | Passez en position « chevalier servant ».
- 5 | Poussez sur vos bras en appui sur la chaise pour venir vous y asseoir ; relevez-vous lentement pour éviter un vertige.



1

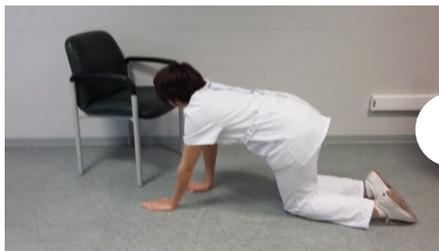




2



3



4



5





Centre Hospitalier de Wallonie picarde - CHwapi
Association Sans But Lucratif

Site IMC

80, chaussée de Saint-Amand - 7500 Tournai

Site NOTRE-DAME

9, avenue Delmée - 7500 Tournai

Site UNION

51, rue des Sports - 7500 Tournai

Centre de Consultations de PÉRUWELZ

11, rue de Sondeville - 7600 Péruwelz



Numéro d'appel général unique
pour tous les sites : 069/333 111

www.chwapi.be |  