



PRÉVENTION
DES CHUTES

Comment éviter les chutes?

Parvenez-vous à
enfiler vos chaussettes
en étant debout?



UNE CHUTE EST SI VITE ARRIVÉE...

La plupart des chutes ont lieu pendant que l'on fait des choses de la vie quotidienne:

- en enfilant des chaussettes ou des bas,
- en descendant les escaliers,
- en se dépêchant pour aller décrocher le téléphone qui sonne, avec aux pieds des pantoufles ou seulement des chaussettes,
- en se prenant les pieds dans un câble ou un tapis,
- en allant vider la boîte aux lettres,
- en prenant son bain ou sa douche,
- en allant aux toilettes ...



LES CONSÉQUENCES PEUVENT ÊTRE GRAVES

Vous vous en tirez généralement avec une bonne frayeur. Mais une chute peut parfois occasionner des blessures sérieuses. Et quand cela se produit, il y a même un risque de lésion ou d'inconfort permanents. Vous risquez alors de perdre une partie de votre autonomie.

Et l'on voit aussi souvent apparaître chez la personne concernée une hantise de tomber à nouveau. L'on a alors tendance à bouger moins. Or c'est précisément ce qui augmente le risque de nouvelle chute. De plus, quand on bouge moins, on a moins de contacts avec ses voisins, sa famille, ses amis.

Voilà pourquoi vous devez éviter de tomber.

QU'EST-CE QUI AUGMENTE LE RISQUE DE CHUTE? ET QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR L'ÉVITER?

Manque de mouvement – moins d'équilibre – moins en forme

Si vous bougez peu, vous perdez de la souplesse et de la force musculaire. Votre condition physique et votre état général jouent aussi un rôle important. Pour bouger en toute sécurité, il est important d'avoir un bon sens de l'équilibre, même sur une seule jambe.

- Bougez pendant une demi-heure au moins trois fois par semaine. Quand on dit de bouger, cela peut être se promener ou tout simplement vaquer à ses occupations quotidiennes.
- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Sur un parking: garez votre véhicule le plus loin possible de l'entrée. De cette manière, vous bougerez plus en faisant vos courses.

- Des exercices d'équilibre peuvent vous aider à accomplir vos tâches quotidiennes de manière plus efficace et plus rassurante. On trouve d'excellents exercices de base en ligne. Si vous êtes à la recherche d'exercices plus axés sur vos besoins personnels, n'hésitez pas à consulter un kinésithérapeute ou un coach sportif.

Vous souffrez de baisses de tension soudaines?

Si vous êtes pris de vertige ou que vous avez la tête qui tourne en vous levant du lit ou de votre fauteuil, ou encore quand vous vous penchez, c'est parce que votre cerveau est brièvement moins oxygéné lorsque vous changez de position.

- Relevez-vous lentement. Restez un instant immobile avant de vous déplacer.
- Bougez les poignets et les chevilles avant de vous lever: cela active la circulation sanguine.
- Évitez les mouvements brusques, par exemple lorsque vous changez de direction.

Quelles chaussures portez-vous?

Beaucoup optent pour des «enfilables» (pantoufles, sandales et chaussures ouvertes) parce qu'elles sont faciles à mettre. Mais ces modèles augmentent aussi le risque de chute!

- Choisissez des chaussures ou pantoufles qui tiennent bien aux pieds: fermées au talon, semelle non lisse et talon bas et large.



Environnement peu sûr

L'aménagement de votre maison est important: vous risquez par exemple de trébucher sur un tapis ou un torchon disposé devant une porte. Un mauvais éclairage ou un sol mouillé sont aussi des causes fréquentes de chutes.

- Évitez les tapis à terre dans votre intérieur.
- Veillez à éclairer suffisamment, surtout lorsque vous vous relevez la nuit.
- Prévoyez des poignées et des rampes, surtout dans les escaliers ou près d'une marche.

Médicaments

Des médicaments comme des somnifères, calmants et antidouleurs peuvent produire comme effets secondaires des vertiges et des troubles de l'équilibre.

- Prenez toujours vos médicaments au moment prévu et dans le dosage prescrit.
- Allez vous coucher directement après avoir pris votre somnifère.

Vue diminuée

Si vous voyez moins bien, vous risquez de ne pas voir à temps des obstacles éventuels comme une marche ou un fil électrique, ce qui augmente le risque de chute.

- Retirez vos lunettes de lecture pour marcher.
- Veillez à ce que toute la maison soit bien éclairée.

Urgence urinaire soudaine

Beaucoup de personnes font une chute en allant satisfaire un besoin pressant ou en se rendant aux toilettes pendant la nuit.

- Parlez-en à votre médecin (généraliste) en vue d'un éventuel traitement. Des exercices chez le kinésithérapeute pourront peut-être vous aider.
- Pour la nuit, une chaise percée à côté du lit peut être une solution.

Êtes-vous déjà (presque) tombé(e)?

Cela peut vous inciter à moins bouger. Mais bouger moins accroît le risque de chute...

- Notez comment c'est arrivé et parlez-en avec votre médecin ou un autre dispensateur de soins.

Attention, mémoire et réflexion

Si vous vous laissez facilement distraire, si vous avez des problèmes de concentration, si vous estimez mal vos capacités, tout cela peut entraîner un risque accru de chute.

- Discutez-en avec votre médecin ou avec un autre dispensateur de soins.

CONSERVER VOTRE AUTONOMIE

Diverses activités mobilisent notre corps tout entier. Exemple: se pencher pour mettre ses chaussures, garder l'équilibre en allant aux toilettes ou dresser la table sont autant d'activités qui requièrent beaucoup d'équilibre, etc.

- Continuez à vaquer à vos tâches quotidiennes de manière autonome aussi longtemps que possible, mais faites-le en toute sécurité.
- Faites doublement attention quand vous faites quelque chose qui présente un risque plus élevé de vous faire tomber ou trébucher.
- Parlez-en avec d'autres personnes. Vous et votre entourage pouvez faire toutes sortes de choses pour réduire au maximum les risques de chute.

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page below the orange header.

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (numéro général)

t 016 80 99 19 (service des Urgences)

campus st.-jan

t 016 80 90 11

medisch centrum tienens

t 016 80 95 82

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11

www.rztienen.be

iedereen

Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



10009-FR/avr 2017