



Information pour le patient

COMMENT ÉVITER DE TOMBER ?

Dans cette brochure, nous passons en revue les facteurs de risque de chute. Nous donnons également de précieux conseils sur la manière d'éviter les chutes.

Nous nous adressons en premier lieu aux personnes âgées. Elles ont un risque de chute beaucoup plus élevé et la prévention des chutes fait donc l'objet d'une attention particulière dans le programme des soins gériatriques.

En outre, grâce à ces informations, nous espérons également atteindre les personnes plus jeunes mais qui présentent un risque plus élevé de chute en raison d'une maladie ou d'un handicap physique.



Universitair
Ziekenhuis
Brussel

Werkgroep Valpreventie
Zorgprogramma Geriatrie

☎ 02 477 63 66



Cette information est très importante car

- toute chute comporte un risque de blessure (grave),
- les blessures peuvent être permanentes et limiter votre indépendance,
- le risque de chute augmente avec l'âge,
- dans le groupe des 70+, 33 % à 50 % tombent au moins une fois par an.

Contenu

Page

- 4 – 15 Douze causes de chutes ; conseils pour éviter le risque de chute et adapter son cadre de vie
- 16 S'asseoir et se lever en toute sécurité
- 17 – 18 Que faire si vous êtes tombé(e) ?
- 18 – 19 Soutien supplémentaire :
 - Programme de prévention des chutes de l'unité de jour Gériatrie
 - Organisations externes
 - Outils supplémentaires

Douze causes de chutes

1. Pas assez d'exercice
2. Problèmes de mémoire
3. Diminution de la vue
4. Vertiges
5. Peur de tomber
6. Douleur
7. Problèmes d'incontinence urinaire/pertes urinaires
8. Carence en vitamine D
9. Prendre trop de risques
10. Utilisation de médicaments
11. Situation domestique dangereuse
12. Pas de chaussures sûres



Mieux vaut prévenir que guérir

1. Pas assez d'exercice

Plus d'exercice réduit le risque de chute.

En se déplaçant :

- la force musculaire et l'équilibre s'améliorent
- les articulations restent souples plus longtemps
- les os restent plus solides
- la résistance augmente
- vous avez plus d'énergie



Vous pouvez vous déplacer de plusieurs façons :

- dans le ménage (nettoyage, repassage, ...)
- à l'extérieur, jardinage, shopping
- cyclisme, marche, natation
- ...

Avez-vous une démarche incertaine et/ou instable ?

Utilisez une aide telle qu'une canne, une béquille, un déambulateur ou une marchette. Demandez l'avis d'un expert pour savoir quelles sont les aides les plus adaptées et si vous avez droit à une aide financière.



2. Problèmes de mémoire

En vieillissant, il est normal que vous oubliez plus souvent, par exemple :

- où sont vos clés
- ce que vous vouliez dire, ...

La perte de mémoire n'est toutefois pas normale si :

- vous oubliez plus souvent et plus
- vos activités quotidiennes sont moins fluides
- vous êtes moins prudent(e) lorsque vous marchez



Si vous le remarquez, prévenez votre médecin dès que possible car il peut s'agir d'un problème sous-jacent. En vous adressant rapidement à un spécialiste, la cause peut être recherchée et mieux traitée.



3. Diminution de la vue

Une visibilité réduite augmente le risque de chute. Les causes peuvent être multiples :

- Vous avez besoin de lunettes ou de nouveaux verres : rendez-vous chez votre opticien.
- Vos lunettes sont sales : nettoyez-les régulièrement avec de l'eau et du savon.
- Vous souffrez d'une maladie telle que la cataracte ou la dégénérescence maculaire : votre médecin de famille peut vous envoyer à un ophtalmologue pour un contrôle approfondi.
- Éclairage insuffisant : assurez-vous d'avoir suffisamment d'éclairage lorsque vous vous promenez.



4. Vertiges

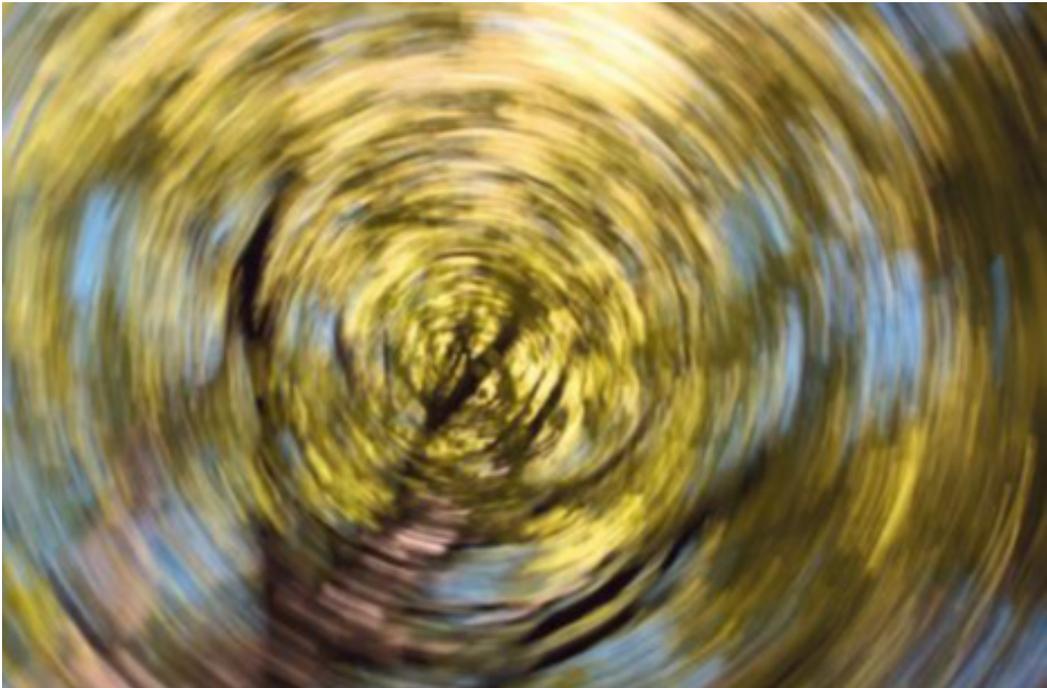
Les étourdissements peuvent vous déséquilibrer soudainement et vous faire tomber. Les causes connues sont les suivantes :

- une baisse (soudaine) de la pression sanguine
- un effet secondaire d'un médicament
- un trouble de l'organe de l'équilibre



Que pouvez-vous faire lorsque vous avez des vertiges ?

- Restez assis pendant un moment jusqu'à ce que les vertiges disparaissent.
- Pendant ce temps, vous pouvez faire quelques exercices de mouvement pour stimuler la circulation sanguine.
- Levez-vous lentement et soutenez-vous.
- Contactez votre médecin si le problème se produit régulièrement.



5. Peur de tomber

Les gens peuvent avoir peur de tomber pour diverses raisons. Et ceux qui sont tombés auparavant peuvent aussi avoir peur de tomber à nouveau.

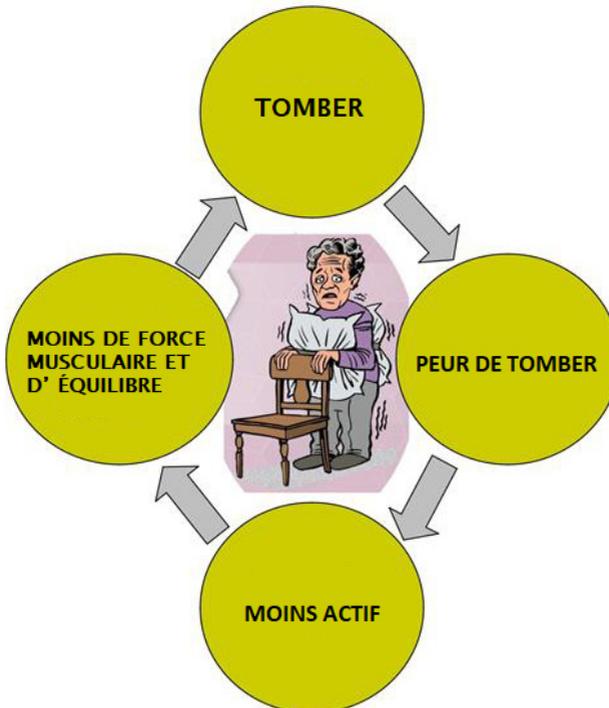
Le résultat peut être :

- que vous commencez à moins bouger
- que vous commencez à éviter les activités
- que vos contacts sociaux diminuent
- que vous devenez moins indépendant
- que votre santé se détériore



Le bon conseil est le suivant :

Minimisez le risque d'une nouvelle chute, mais ne laissez pas la peur de tomber régir votre vie !



6. Douleur

La douleur peut affecter la mobilité et le sens de l'équilibre et peut donc indirectement provoquer une chute.

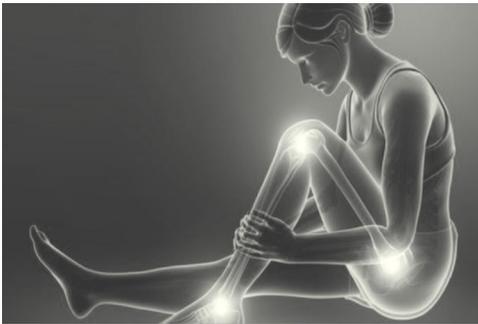


Il peut s'agir de :

- douleur prolongée
- douleurs dans les jambes, dues à des crampes, à une accumulation de liquide, à des blessures, etc.
- douleurs aux pieds causées par des callosités, des ongles incarnés, des ampoules, des plaies, etc.

Si nécessaire, contactez votre médecin de famille pour un traitement ou une orientation vers un spécialiste.

Le pédicure peut vous aider à résoudre un grand nombre de problèmes de pieds.



7. Problèmes d'incontinence

Devez-vous souvent vous lever la nuit pour aller à la toilette ?

Devez-vous souvent vous dépêcher pour y arriver à temps ?

Si tel est le cas, votre risque de chute est accru et votre médecin peut être en mesure d'identifier la cause du problème d'incontinence. Cela peut être dû à :

- affaiblissement des muscles du plancher pelvien
- vidange insuffisante de la vessie
- une maladie sous-jacente telle que le diabète
- l'utilisation de médicaments tels que les diurétiques
- un problème de prostate
- une infection (des voies urinaires)
- ...

Un traitement est souvent possible et il existe également de nombreux articles qui peuvent améliorer votre confort en cas d'incontinence.

Demandez toujours si vous avez droit à une compensation financière.



8. Carence en vitamine D

La vitamine D est importante pour la santé.

Elle garantit, entre autres :

- des os plus solides
- plus de puissance musculaire
- moins de risques de maladies cardiaques

En vieillissant, nous produisons moins de vitamine D, ce qui augmente le risque de chute.

Les principales sources de vitamine D sont :

- lumière du soleil (source principale)
- aliments d'origine animale (viande, produits laitiers, etc.)
- poissons gras (anguille, saumon, etc.)
- produits de cuisson tels que la margarine

En cas de carence, vous pouvez prendre un supplément quotidien de vitamine D. En général, la dose suivante est recommandée :

- 10 microgrammes si vous avez entre 50 et 70 ans,
- 20 microgrammes si vous avez plus de 70 ans.



9. Prendre trop de risques

L'énergie donne envie de bouger, mais on peut aussi se surestimer et sous-estimer les risques :

- en voulant aller trop vite (par exemple, on sonne à la porte et on se dépêche d'ouvrir la porte d'entrée ou de chercher son téléphone)
- en vous laissant distraire pendant que vous marchez, vous vous asseyez, vous vous levez et vous vous baissez ...
- en faisant des choses contraire au bon sens (monter sur une chaise, porter des seaux d'eau à l'étage, déplacer des objets lourds, etc.)



Quelques conseils :

- Placez les équipements que vous utilisez le plus dans les endroits les plus accessibles (à hauteur de coude).
- Si nécessaire, utilisez un escabeau ou une échelle de cuisine solide, avec un support élevé.
- Et si de l'aide est disponible : ne soyez pas trop sûr(e) de vous mais demandez de l'aide.



10. Utilisation de médicaments

Quand les médicaments augmentent-ils le risque de chute ?

- en cas de prise de 4 médicaments/jour ou plus
- si le médicament a des effets secondaires tels que la fatigue, la confusion et les vertiges (par exemple, avec les somnifères, certains analgésiques, les sédatifs, les antidépresseurs)
- si le médicament n'est pas pris correctement (si vous ajustez vous-même la dose, sautez des tours, prenez le médicament au mauvais moment...)



Ce que vous pouvez faire vous-même :

- demandez une explication détaillée à votre médecin généraliste
- lisez les dépliants
- suivez toujours la prescription

Conseil : utilisez une boîte à médicaments (disponible en pharmacie) pour préparer vos médicaments pour **toute** la semaine. De cette façon, vous pouvez éviter les erreurs.



11. Situation domestique dangereuse

La prévention des chutes est rarement une priorité lors de la décoration d'une maison. **Mais sachez que chaque petit ajustement fait la différence :**



- Vous pouvez enlever les tapis qui sont détachés ou appliquer un système antidérapant en bas.
- Installez un bon éclairage et des interrupteurs facilement accessibles (ou des détecteurs de mouvement) ; si vous êtes au lit, vous devez pouvoir allumer/éteindre la lumière la nuit sans avoir à vous lever.
- Évitez les endroits/sols glissants (eau, cire, ...)
- Déplacez votre sac à provisions, votre panier à linge, vos chaussures, etc. avant de trébucher dessus.
Fixez les fils et câbles lâches par des colliers ou dans des gaines de câbles.
- Vous pouvez équiper les escaliers d'une main courante, de poignées, de systèmes antidérapants, d'un éclairage supplémentaire, d'un monte-escalier, ... ou peut-être tout déplacer au même étage ?
- Vous pouvez combler les différences de niveau avec une aide au seuil ou un plan incliné.
- Les installations sanitaires sont souvent inadaptées (bord de douche ou de baignoire élevé, sol glissant, toilettes basses, absence de supports) ; elles nécessitent parfois des installations supplémentaires ou une rénovation (par exemple, une douche de plain-pied).
- Avec un animal de compagnie, il faut faire très attention où l'on met les pieds !

Si vous souhaitez obtenir des conseils plus personnalisés sur les adaptations et les aides possibles à votre domicile, veuillez également lire p. 18 "Soutien supplémentaire"

12. Pas de chaussures sûres

Des chaussures non sécurisées augmentent le risque de glissades et de chutes !

Des chaussures sûres :

- sont fermées et s'adaptent parfaitement à vos pieds
- ont une semelle ferme
- ne comportent pas de talons ou des talons de 4 cm maximum



CHAUSSURES NON SÉCURISÉES	CHAUSSURES SÛRES

S'asseoir et se lever en toute sécurité

S'asseoir et se lever sont des gestes quotidiens. Pourtant, ils peuvent mal se dérouler, pour diverses raisons, par exemple :

- Vous perdez l'équilibre ou avez soudainement des vertiges.
- Le siège est trop bas ou trop mou, donc vous vous y enfoncez et vous avez du mal à vous relever.
- Votre fauteuil n'a pas d'accoudoirs et vous manquez donc de soutien.
- Vous ne prenez pas assez de temps.
- Vous n'utilisez pas la technique décrite ci-dessous.

S'asseoir en toute sécurité

- Tournez le dos à la chaise et tenez-vous aussi près que possible de celle-ci.
- Sentez le bord contre l'arrière de vos jambes.
- Placez les deux mains sur les accoudoirs.
- Déplacez bien votre torse vers l'avant.
- Pliez légèrement les genoux et asseyez-vous.



Se lever en toute sécurité

- Faites glisser votre siège vers l'avant jusqu'au bord de la chaise (mais pas trop loin).
- Placez les deux mains sur les accoudoirs.
- Placez vos pieds en arrière.
- Déplacez bien votre torse vers l'avant.
- Poussez les bras et les pieds pour vous mettre debout.



Pourtant, vous êtes tombé, et maintenant ?

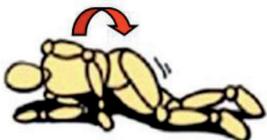
Ne vous relevez pas immédiatement mais prenez un moment pour récupérer. Essayez de bouger doucement tous les membres.

- Si vous avez besoin d'aide :
 - Criez ou faites du bruit.
 - Utilisez votre télévigilance, votre téléphone portable ou votre téléphone mobile.
 - Pendant l'attente, trouvez la position la plus confortable et, si possible, mettez quelque chose sous votre tête.
 - Essayez de rester au chaud.
 - Dites clairement à la personne qui vient vous aider où et à quel point vous avez mal.
- Pour se lever seul, voici le moyen le plus sûr.

1



Si vous êtes allongé(e) sur le dos ou sur le côté, tournez-vous d'abord sur le ventre.

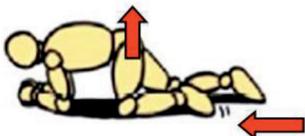


2



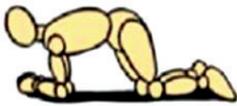
Prenez appui sur vos deux coudes.

3



Poussez sur vos genoux pour relever votre siège et plier vos jambes.

4



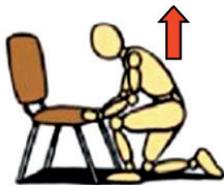
Prenez appui sur vos coudes et vos genoux et trouvez un objet solide et stable (table, chaise, lit, etc.) sur lequel vous appuyer.

5



Posez vos mains/coudes sur le dessus et soulevez votre torse.

6



Prenez appui sur vos mains, posez un pied à plat sur le sol et poussez-vous vers le haut.

- Ensuite ...

Asseyez-vous un moment pour reprendre votre souffle.

Dites à votre famille et à votre médecin que vous êtes tombé(e).

Réfléchissez à la manière d'éviter une autre chute.

Soutien supplémentaire

1. Le programme de prévention des chutes de l'hôpital de jour Gériatrie :

- s'adresse à toute personne intéressée vivant à domicile ou dans une résidence services, âgée d'au moins 65 ans et présentant un risque accru de chute,
- consiste en une évaluation et un suivi approfondis du risque de chute, par des kinésithérapeutes et des ergothérapeutes expérimentés.

Pour plus d'informations / un rendez-vous, ☎ 02 477 63 66

2. Organisations externes

- Ergo@Home propose des services d'ergothérapie et de prévention des chutes à domicile par l'intermédiaire de votre mutuelle. Dans le cadre de nos programmes de prévention des chutes et de réadaptation à l'hôpital, nos ergothérapeutes se tiennent à votre disposition pour vous fournir de plus amples informations.
- Pour les conseils, l'achat et la location d'aides et de matériel, vous pouvez vous adresser à votre pharmacien, un bandagiste ou votre mutualité.

3. Outils supplémentaires

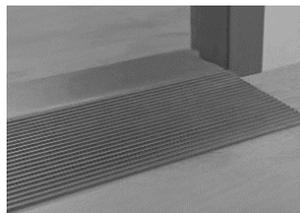
- Une télévigilance est un émetteur que vous portez autour du cou ou du poignet. Cela vous permet d'envoyer un signal à une personne de contact en cas d'urgence.
- Une sélection parmi de nombreuses autres possibilités :



monte-meubles



pince



soutien de seuil



bandes antidérapantes



poignée de bain



siège de bain



tabouret de douche



support de toilette



soutien mural

Cette brochure est basée sur la directive flamande du Centre d'expertise Prévention des chutes et des fractures Flandres.

Avec des remerciements spéciaux à :

- Lotte De Clerck, Sylvia Moins (kinésithérapeutes) et Jens Troch (ergothérapeute) de l'hôpital de jour Gériatrie.
- Les membres du groupe de travail sur la prévention des chutes.

Cette brochure se limite aux informations de nature générale et ne décrit pas la totalité des techniques, des applications et des risques. Une information complète, adaptée à la situation de chaque patient, est fournie par le médecin / le collaborateur impliqué. La reproduction du présent texte ou illustrations nécessite l'accord préalable de l'éditeur responsable. Pour vos réactions sur cette brochure : patientinformatie@uzbrussel.be

UZ Brussel

Brussels Health Campus

Laarbeeklaan 101

1090 Jette

tél : 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Edition : Août 2021

Editeur responsable : Pr Dr M. Noppen

