

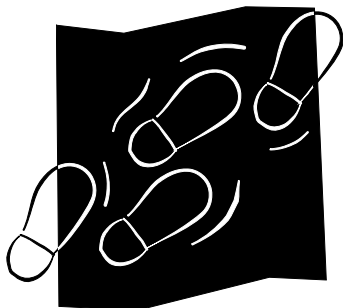
***St. Nikolaus-Hospital***

Hufengasse 4-8

4700 Eupen

TEL. 087/599 599

**Pas à pas pour  
éviter les chutes**



Conseils et aides  
pour la prévention  
des chutes

# TABLE DES MATIERES

Introduction .....	3
Situation à l'Hôpital St. Nicolas d'Eupen.....	4
Causes des chutes	
Facteurs externes .....	5
Facteurs internes .....	5
Conséquences des chutes .....	6
Que pouvez-vous faire de manière préventive ?	
Facteurs externes .....	8
Facteurs internes .....	11
Que faire si, malgré tout, une chute survient?.....	16
Comment se lever correctement ? .....	17
Le bouton télé-vigilance .....	18
Les petites choses du quotidien .....	19

*Cher(e)s résident(e)s,  
Chères familles,  
Chers visiteurs,*

*Les chutes sont les accidents les plus fréquents chez les personnes âgées. Elles sont à la fois causes et conséquences de maladies, de blessures et de réduction de mobilité.*

*Un risque de chute ou une chute survenue provoquent chez la personne âgée un sentiment d'insécurité et d'angoisse. Suite à cela, la mobilité se réduit au minimum. Une mobilité réduite favorise à nouveau un risque de chute, il en résulte un cercle vicieux.*

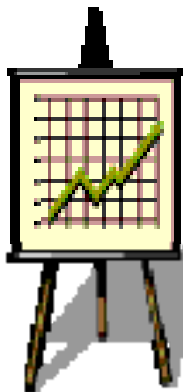
*Cette brochure fait partie d'un programme de prévention des chutes dans les maisons de repos (MR) et les maisons de repos et de soins (MRS) de la Communauté Germanophone (CG).*

*Elle a pour but de vous sensibiliser à ce thème en tant que résident(e)s, familles ou visiteurs. Elle vous donne des conseils sur le « comment » évaluer les risques et réaliser des mesures adaptées de prévention des chutes. Ceci est également valable chez vous à domicile.*

*Le groupe de travail « prévention des chutes » vous souhaite*

*« Pas à pas une mobilité en toute sécurité »*

# SITUATION À L'HÔPITAL ST. NICOLAS D'EUPEN



Depuis plusieurs années toutes les chutes dans tout l'hôpital sont enregistrées et analysées.

Par ce moyen il a été possible d'observer une diminution de la fréquence de chutes.

La raison de cette évolution est d'une part la sensibilisation du personnel et des patients et d'autre part la mise en pratique des méthodes préventives.

Les résultats montrent également qu'il est important d'attirer l'attention sur la prise en charge de cette problématique et de continuer d'agir préventivement .

Ces conseils sont valables également à votre domicile.

# CAUSES DES CHUTES

Les chutes peuvent avoir beaucoup de causes. En général on distingue les facteurs favorisant externes et les facteurs favorisant internes.

## ➤ *Facteurs favorisant externes*

---

Certains risques de chute peuvent être dus à votre **environnement**.

Des tapis mal (ou pas) fixés, des sols lisses, des objets qui traînent peuvent conduire le résident à trébucher et sont donc des facteurs favorisant externes de chute. Un mauvais éclairage ou une hauteur inadaptée des toilettes, du lit ou d'autres sièges peuvent également être à l'origine d'une chute.

## ➤ *Facteurs favorisant internes*

---

**Votre état de santé général** peut être un facteur interne . Il s'agit de modifications corporelles dues à l'âge comme p.ex. troubles de l'équilibre, faiblesse musculaire, vue et audition réduites, nécessité de soins, démence, maladies (chroniques), troubles de l'élimination, consommation d'alcool, fièvre, traitement médicamenteux, ....

## **Dans la plupart des cas il s'agit d'une combinaison de causes externes et internes.**

Par exemple : dans une pièce mal éclairée, la personne âgée ne voit pas un objet qui traîne et trébuche. A cause de son handicap moteur et de la diminution de son réflexe d'équilibre (due à l'âge), elle ne sait pas neutraliser ce déséquilibre et chute.

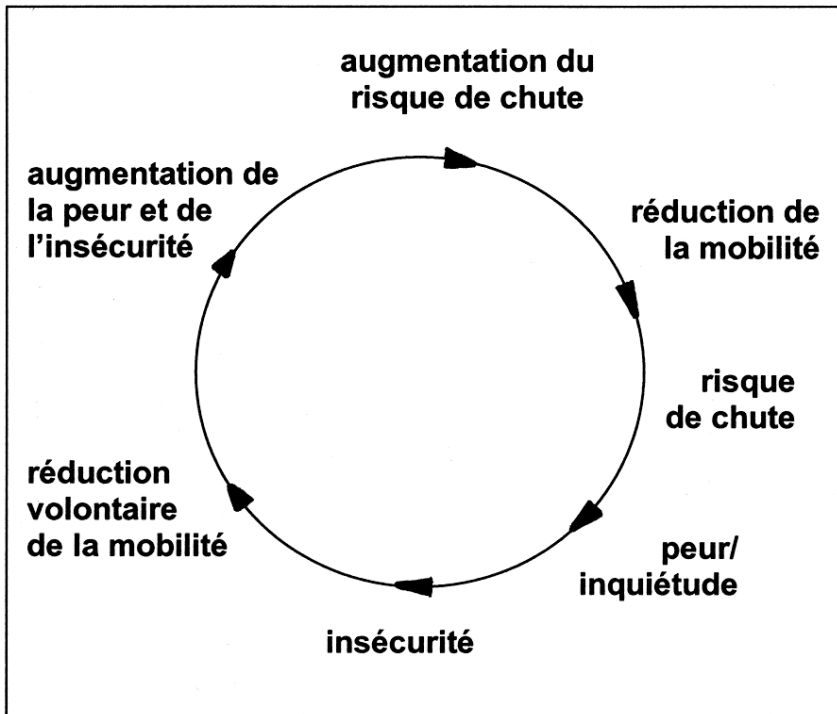
## **CONSÉQUENCES DES CHUTES**

Les conséquences corporelles sont connues par la plupart d'entre nous : contusions, hématomes (« bleu »), entorses et fractures (p.ex. fracture du col du fémur).

Une chute a également des conséquences néfastes au niveau psychique (manque de confiance en soi, peur de se mobiliser, perte d'autonomie, sentiment de culpabilité et de honte, ....) . Des répercussions graves au niveau social peuvent se produire telles que l'isolement social. La chute peut être à la base d'un déménagement en résidence sénior.

La nécessité de soins et l'alitement qui suivent sont pour beaucoup de personnes âgées la porte d'entrée dans le cercle vicieux (cf. figure 1).

Fig. 1: Cercle vicieux du risque de chute\*



Il est important d'élaborer et d'initier des mesures de prévention car les conséquences d'une chute peuvent être – surtout dans cette tranche d'âge – compliquées et de longue durée.

---

\* „Teufelskreis der Sturzgefährdung“. Mötzing G. *Für alle Fälle*. Altenpflege 4/1998 (traduit librement)

# Que pouvez-vous faire de manière préventive ?

## Facteurs favorisants externes

### ➤ *Eviter les obstacles*

---

- ✓ Libérez les passages
- ✓ Rangez les objets qui traînent
- ✓ Fixez les câbles d'électricité et de téléphone
- ✓ Libérez les escaliers
- ✓ Attention aux seuils de porte
- 





## Supprimer les risques de dérapage

---

- ✓ Collez les tapis au sol
- ✓ Evitez les sols glissants et/ou cirés et les différences de niveau
- ✓ Marquez les marches des escaliers, surtout la première et la dernière
- ✓ Installez des tapis antidérapants dans la salle de bain et la douche



### ➤ **Eclairer suffisamment**

---

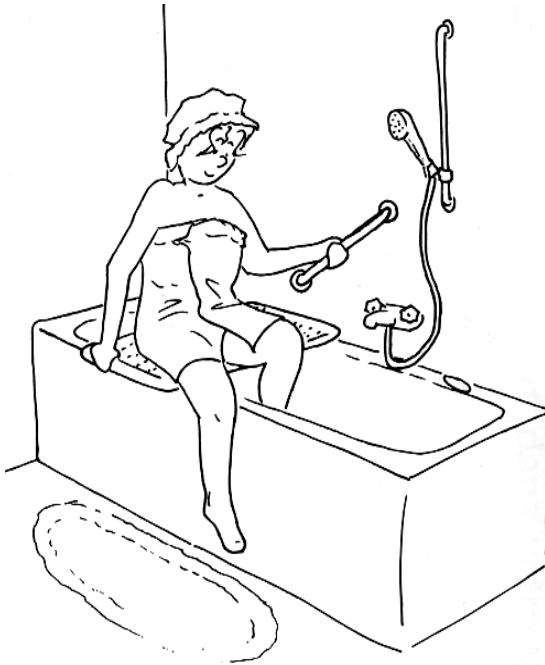
- ✓ Allumez **toujours** la lampe lorsque vous vous levez la nuit !
- ✓ Eclairer les locaux, coins et escaliers sombres.
- ✓ Evitez des éclairages qui projettent des ombres et ceux qui éblouissent
- ✓ Prévoyez assez d'interrupteurs et de prises de courant
- ✓ Prévoyez une lampe de chevet.



## ➤ **Placer des équipements de soutien**

---

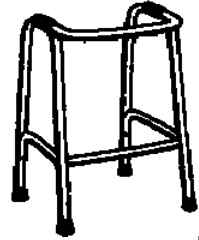
- ✓ Installez des barres d'appui dans les locaux sanitaires
- ✓ Placez des rampes des deux côtés des escaliers
- ✓ Examinez la fonctionnalité et la sécurité de l'aide mécanique (canne, gadot, ...)
- ✓ Adaptez la hauteur du lit, des sièges et des toilettes. Vous trouverez des rehausseurs de siège, des chaises percées, des sièges pour baignoires, ... auprès de votre mutuelle, à la pharmacie ou à la Croix-Rouge.



## Facteurs favorisants internes

### ➤ Mobilité

- ✓ Bougez régulièrement, p.ex. allez-vous promener une demi-heure par jour.
- ✓ Exercez-vous pour certaines mobilisations (transfert lit/chaise, lever du lit, se relever du sol, ...) avec le kinési- ou ergothérapeute.
- ✓ Equilibre, coordination, exercices pour les muscles et la force peuvent également être travaillés.
- ✓ Si vous avez besoin d'une aide mécanique (canne, gadot, ...), exercez-vous avec celle-ci.
- ✓ Mettez tous les objets utilisés à portée de main (canne, gadot, sonnette, téléphone, verre d'eau, journal, télécommande...)
- ✓ Marchez à votre rythme et ne vous laissez pas distraire
- ✓ Si vous voulez ramasser quelque chose du sol, il est efficace de le faire glisser près d'un meuble (p.ex. table, fauteuil, armoire, ...) pour que vous puissiez vous appuyer.
- ✓ Vous pouvez également utiliser une pince à ramasser.



## ➤ **Elimination**

---

- ✓ Allez régulièrement aux toilettes (programme de mictions : par exemple allez toutes les 3 heures aux toilettes) même si vous n'en ressentez pas le besoin .
- ✓ Buvez moins après le souper pour ne pas devoir vous lever la nuit
- ✓ Si nécessaire, procurez-vous un urinal, une panne ou une chaise percée que vous mettrez à proximité. N'oubliez-pas d'avoir le papier toilette près de vous.
- ✓ Utilisez si nécessaire des aides pratiques comme un rehausse-toilette, des poignées, ...



## ➤ **Alimentation**

---

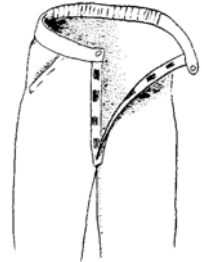
- ✓ Ne passez aucun repas.
- ✓ Une alimentation équilibrée donne à votre corps l'énergie nécessaire et prévient la constipation.
- ✓ Une promenade quotidienne fait augmenter l'appétit et favorise la fonction intestinale.
- ✓ Une alimentation riche en protéines aide au maintien de la masse musculaire.
- ✓ Le calcium et la vitamine D (dans les produits laitiers) renforcent les os et préviennent ainsi – surtout chez les femmes – l'ostéoporose.
- ✓ Buvez au moins 1,5 litres d'eau, de thé ou de jus de fruits par jour.



## ➤ Vêtements

---

- ✓ Préparer vos habits près de l'évier avant de vous laver.
- ✓ Choisissez des chaussures confortables, fermées et plates, sans hauts talons (sans lacets). Servez vous d'un long chausse-pieds.
- ✓ Ne marchez pas pieds nus
- ✓ Si vous aimez marcher sur les chaussettes, achetez des chaussettes anti-dérapantes)
- ✓ En cas de problèmes d'incontinence, mettez des vêtements faciles à ouvrir et à fermer (p.ex. Velcro ou tirette au lieu de boutons) Ayez si nécessaire à disposition des langes culotte qui comme un slip sont faciles à mettre et à enlever. (Pents).
- ✓ Pour des personnes à haut risque de chute : il existe des culottes spéciales (« protecteurs de hanche ») qui sont munies d'une coquille en plastique au niveau de la hanche
- ✓ Pour la facilité l'habillement asseyez-vous sur une chaise avec accoudoirs.



## ➤ **Traitement médicamenteux**

---

- ✓ Laissez contrôler votre état de santé et vos médicaments régulièrement par votre médecin.
- ✓ En général : moins vous prenez de médicaments, mieux c'est.
- ✓ Respectez la posologie et les modalités d'administration prescrites.
- ✓ Soyez attentif aux somnifères et aux calmants ; ceux-ci sont extrêmement dangereux.
- ✓ Utilisez une boîte de rangement à médicaments pour garder une vue d'ensemble.
- ✓ Ne prenez aucun médicament sans l'avis du médecin !
- ✓ L'alcool influence l'équilibre et peut réagir avec certains médicaments.



## ➤ **Repos et sommeil**

---

- ✓ Accordez-vous régulièrement des moments de repos
- ✓ Si vous avez besoin d'un médicament pour dormir, prenez-le **juste avant** le coucher
- ✓ Levez-vous lentement hors du lit afin que votre circulation sanguine puisse s'habituer au changement de position
- ✓ Evitez stress et précipitation
- ✓ Allumez la lumière lorsque vous vous levez la nuit.



## ➤ Perceptions sensorielles

---

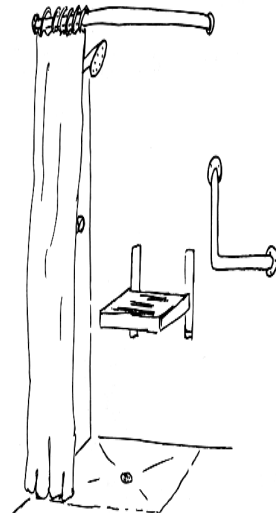
- ✓ Si vous possédez des lunettes, portez-les et lavez-les régulièrement
- ✓ Ceci est également valable pour l'appareil auditif
- ✓ Faites examiner régulièrement votre vue et votre ouïe, parfois les lunettes et l'appareil auditif doivent être adaptés
- ✓ Quelles que soient vos douleurs, faites-les traiter



## ➤ Se laver et soins du corps

---

- ✓ Si votre mobilité est réduite, faites-vous aider par une autre personne
- ✓ Mettez une chaise devant l'évier pour ne pas rester debout pendant votre toilette
- ✓ Attention aux sols mouillés !
- ✓ Placez un tapis antidérapant également devant l'évier.
- ✓ Il est plus facile de prendre une douche que de prendre un bain



## **QUE FAIRE SI, MALGRÉ TOUT, UNE CHUTE SURVIENT?**

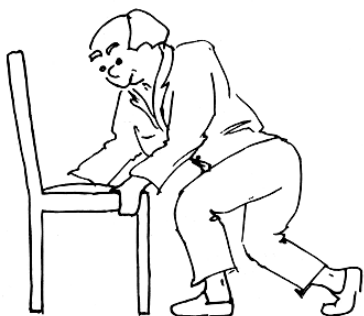
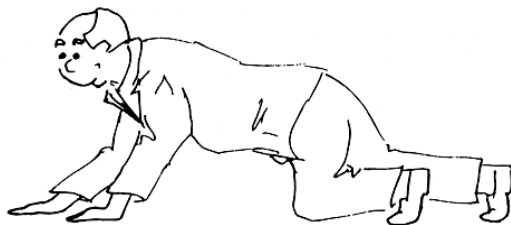
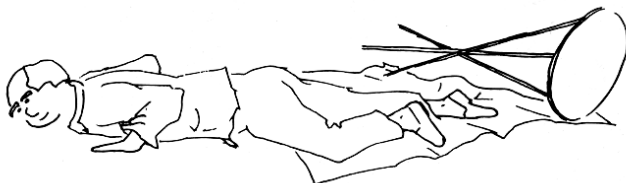
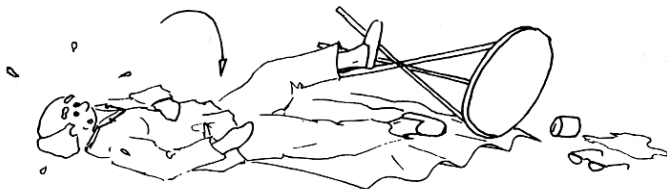
On ne peut éviter chaque chute. Mais chaque chute devrait être prise en considération pour vérifier si les mesures de prévention peuvent encore être améliorées. Pour cette raison, il est important de prendre au sérieux chaque chute et d'en discuter avec le médecin traitant.

Si une personne vient de chuter, respectez les conseils suivants :

- ✓ Essayez de parler calmement avec la personne
- ✓ Si possible, demandez à une tierce personne de vous aider à relever la personne
- ✓ Vérifiez l'état de conscience de la personne
- ✓ Vérifiez si elle a des contusions ou des hématomes (bleu)
- ✓ Vérifiez s'il y a des signes de fracture et ou de paralysie p.ex. un membre raccourci ou en rotation, des douleurs intenses ou l'incapacité de mobiliser un membre.
- ✓ Notez les circonstances de la chute.
- ✓ Exercez-vous à vous lever correctement avec le kinésithérapeute ou l'ergothérapeute



# COMMENT SE LEVER CORRECTEMENT ?



\* Association nationale française des ergothérapeutes. *Mieux vivre son âge au quotidien*. 11/1998, S. 32

## LE BOUTON TÉLÉ VIGILANCE.

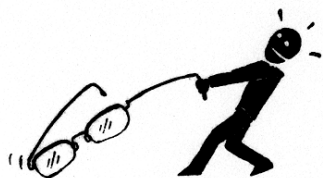
Pour votre sécurité il existe un système de télé-vigilance, que vous pouvez sans difficulté faire installer chez vous. Pour plus d'informations adressez-vous au service social de l'hôpital St Nicolas (087/599 287).

Il faudra toujours porter ce bouton sur vous.

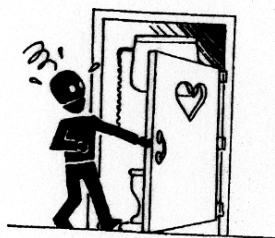
La sonnette ou le téléphone doivent également toujours être à portée de main et faciles à atteindre même du sol. Ils ne doivent donc pas se trouver sur la table.



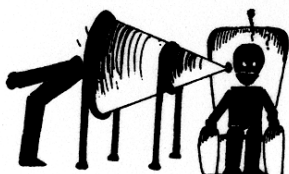
Faites attention aux petites choses du quotidien, ainsi beaucoup de chutes pourront être évitées.



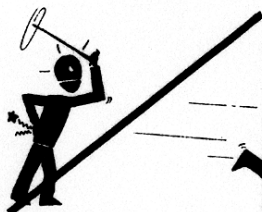
lunettes o.k.



visite régulière  
aux toilettes



ouïe o.k.



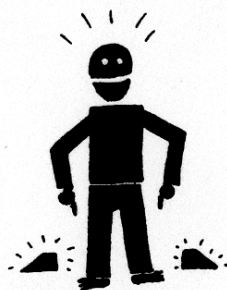
pas de stress



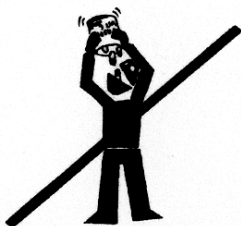
sonnette à portée  
de main



support solide



chaussures  
correctes



médication adaptée



Lumière !

## 4 Principes de précaution

1. Evitez les obstacles !
2. Eliminez les risques de glissade !
3. Veillez à un bon éclairage !
4. Organisez des points d'appui

Cette brochure a été réalisée par le groupe de travail « prévention des chutes », qui se compose de membres du personnel des MR et MRS de la communauté germanophone et a été adaptée pour l'Hôpital St Nicolas d'Eupen.

Les membres du groupe de travail et tous autres soignants, kinési- et ergothérapeutes, médecins traitants sont à votre disposition en cas d'autres questions.

---

**PATIS (PATientenInformation und –Schulung):** un projet de la KPVDB a.s.b.l. pour soutenir les infirmier(e)s de la Communauté Germanophone (CG). Avec le soutien du gouvernement et du ministère de la santé de la CG et des hôpitaux d'Eupen et de St. Vith.  
Editeurs responsables: coordination PATIS, Hôpital St. Nicolas  
20.8.2007