



PRÉVENIR LES CHUTES ET BLESSURES AU CHR DE HUY

Brochure à l'attention du
patient et de sa famille



Informations



Rue des Trois Ponts n°2
4500 Huy



085/27.21.11



www.chrh.be



info@chrh.be



CHR de Huy



Éditeur responsable :
Docteur Christophe Levaux,
Rue des Trois Ponts, 2, 4500 Huy



Centre Hospitalier Régional de Huy

Réf. : 0570-151-0

TESTEZ VOTRE RISQUE DE CHUTE

QUESTIONS	OUI	NON
Avez-vous fait une chute au cours des douze derniers mois ?		
Ressentez-vous parfois un manque d'équilibre ?		
Avez-vous des difficultés à vous lever d'une chaise sans l'aide des mains ou ressentez-vous une baisse de force musculaire au niveau des membres inférieurs ?		
Avez-vous peur de tomber lorsque vous êtes debout ou que vous marchez ?		

Résultats :

Si vous avez répondu « oui » à l'une des questions ci-dessus, le risque de chute vous concerne. **Parlez-en avec votre entourage et l'équipe soignante.** Cette dernière vous placera un bracelet des risques, afin de personnaliser votre prise en charge.



Sources :

- Brochure « Prévenir les chutes et les fractures » des Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG).
- Brochure « Prévenir les chutes et les blessures » des Cliniques Universitaires Saint-Luc (<https://www.saintluc.be/sites/default/files/2020-09/commu-dsq-004-01-chutes-adulte.pdf>).
- Brochure « La prévention des chutes chez le patient hospitalisé » CHwapi (https://www.chwapi.be/app/uploads/2021/01/201905_BROA5_ALL_PreventionChutesHospi_Web.pdf).

INTRODUCTION

Les chutes : une réalité importante... mais sous-estimée.

Avec l'âge, les chutes sont plus fréquentes et causent des traumatismes physiques et psychologiques plus importants.

Chez les personnes de plus de 65 ans, elles constituent les accidents du quotidien qui entraînent le plus d'hospitalisations et malheureusement de décès : une chute sur dix cause un traumatisme sévère (luxation, fracture, etc.) pouvant laisser des séquelles qui diminuent l'autonomie et la qualité de vie. De plus, la probabilité d'intégrer un établissement médicosocial est multipliée par trois après une chute.

Au CHR de Huy, le Comité de Prévention des Chutes veille à la mise en place d'actions permettant d'éviter les chutes et le cas échéant d'en diminuer les conséquences qui en découlent.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une personne sur trois de plus de 65 ans chute au moins une fois par an. Au-delà de 80 ans, c'est une personne sur deux. Et la majorité des chutes survient à domicile.

PRÉVENIR LES CHUTES ET BLESSURES

INTRODUCTION	3
SOMMAIRE	4
POURQUOI RISQUEZ-VOUS DE CHUTER.....	5
COMMENT POUVEZ-VOUS RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE CHUTE ?	6
QUE FAIRE EN CAS DE CHUTE ?	12
TESTEZ VOTRE RISQUE DE CHUTE.....	14
NOTES	15



Prenez un point d'appui stable (ex : lit avec freins activés).



Ramenez une jambe.

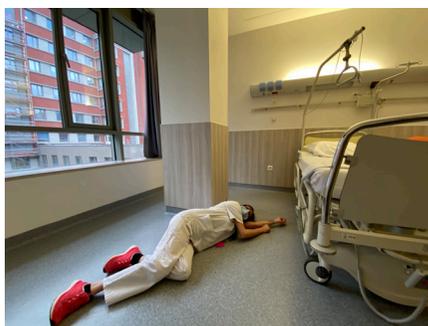


Redressez-vous et ramenez l'autre jambe.
Reposez-vous.

QUE FAIRE EN CAS DE CHUTE ?

- Reprenez votre souffle et vérifiez si vous êtes blessé(e).
- Même si vous ne semblez pas l'être, prenez votre temps avant de vous relever.
- En cas de blessure, n'essayez pas de vous relever seul(e) et appelez à l'aide, criez afin que l'équipe vous entende.
- Chaque individu se relève d'une façon qui lui est propre. Celle-ci est déterminée par ses capacités physiques et ses éventuelles douleurs articulaires.

ADOPTÉZ LA BONNE TECHNIQUE POUR VOUS RELEVER :



Tournez-vous sur le côté.



Mettez-vous à quatre pattes.

POURQUOI RISQUEZ-VOUS DE CHUTER ?

Dans la majorité des cas, la chute résulte de plusieurs facteurs. On distingue les risques liés à :

- **L'état de santé:**
 - faiblesse musculaire (sarcopénie),
 - troubles de la marche ou de l'équilibre,
 - chute au cours des douze derniers mois,
 - maladie sous-jacente favorisant les chutes,
 - ...
- **Un environnement mal adapté:**
 - passage encombré par des obstacles,
 - éclairage insuffisant,
 - absence de poignées de maintien,
 - sol glissant, tapis mal posé,
 - ...
- **Un comportement à risque:**
 - consommation d'alcool,
 - prise de médicaments pouvant modifier la vigilance,
 - ...
- **Une sous-estimation des risques dans le quotidien:**
 - précipitation,
 - travaux ménagers en hauteur,
 - non port de la correction visuelle ou auditive,
 - ...

COMMENT POUVEZ-VOUS RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE CHUTE ?

Les chutes ne sont pas une fatalité :

- de l'exercice physique,
- un environnement sécurisé,
- des chaussures et des aides à la marche adaptées,
- un suivi médical régulier,
- une alimentation suffisante en calories, en protéines et en vitamine D constituent une prévention simple mais souvent efficace.

Quelques conseils pour vous aider à éviter une chute :

DANS VOTRE CHAMBRE :

- Pour faciliter le lever : vous pouvez rehausser le lit, et utiliser la barre de lit, le perroquet.
- Placez le lit à bonne hauteur pour vos transferts : le bord supérieur du matelas doit se trouver à hauteur du genou.



- 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.

POUR SE LEVER D'UNE CHAISE OU D'UN FAUTEUIL :



Déposez les mains sur les accoudoirs. Ramenez les pieds vers vous.



Penchez-vous en avant pour décoller le siège de l'assise et poussez sur les bras.



Essayez de pousser sur les jambes pour vous mettre debout totalement.

ATTENTION : si vous devez vous déplacer avec 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.

POUR PASSER DU LIT AU FAUTEUIL :



Passez de la position allongée sur le dos et basculez sur le côté.



Poussez sur le bras qui est libre afin de vous asseoir.



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).

Essayez de prévoir la canne ou la tribune et les chaussons près du lit. Mettez-vous debout en vous appuyant sur les mains.

- 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 chaussettes anti-dérapantes 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.

DANS LA SALLE DE BAIN :

- Pour réaliser votre toilette, placez une chaise devant le lavabo pour ne pas rester debout de manière prolongée et pour faciliter l'habillage du bas du corps.
- Assurez-vous d'avoir un siège de douche si nécessaire.
- Passez régulièrement aux toilettes le jour ainsi que le soir, avant le coucher.
- Utilisez les barres d'appui et les rehausseurs de toilettes si cela s'avère nécessaire.
- Pour les messieurs, réclamez un urinal au besoin.



VOTRE HABILLEMENT :

- Portez des chaussures et pantoufles confortables, adaptées à votre pointure, antidérapantes qui maintiennent le pied et le talon grâce à un contrefort à l'arrière.
- Privilégiez les chaussures et pantoufles à bouts ronds, sans lacet, fermées à l'arrière, à semelles fines pour mieux sentir le sol, et idéalement à larges talons de 2 ou 3 cm de hauteur.
- Demandez le passage d'un podologue en cas de douleurs (ongles épais, cors, etc.) ou de déformations (orteils en griffe, hallux valgus, etc.).
- Portez des habits confortables, à votre taille et à la bonne longueur.

N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER VOTRE PAIRE DE CHAUSSETTES ANTIDÉRAPANTES AUPRÈS D'UN(E) INFIRMIER(E) DE L'ÉQUIPE.

VOTRE ALIMENTATION :

- Buvez régulièrement et en quantité suffisante, davantage le jour que le soir.
- Prenez un bon petit-déjeuner le matin et ne sautez pas de repas durant la journée.
- Adoptez une alimentation équilibrée, variée, suffisante en calories, en protéines et en calcium pour conserver vos forces.
- Demandez le passage d'un(e) diététicien(ne) si vous en éprouvez le besoin.



VOS DÉPLACEMENTS :

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



POUR BIEN VOIR ET ENTENDRE :

- Utilisez vos lunettes et/ou vos prothèses auditives au besoin.
- Allumez la lumière de la pièce où vous vous trouvez dès que la luminosité diminue.
- Demandez de garder un éclairage la nuit dans les sanitaires.
- Signalez aux soignants que vous ne voyez pas bien ou que vous n'entendez pas bien.
- Si vous n'entendez pas bien, demandez une reformulation claire.
- Signalez à votre médecin toute diminution de votre vue ou de votre ouïe.

