



Pour éviter les chutes à domicile, passez à l'action



Personne n'est à l'abri des chutes. Mais pour les éviter, il faut d'abord en connaître les causes. Un équilibre fragile, des muscles et des os moins solides, une vue plus faible, une oreille moins fine et des conditions non sécuritaires à l'intérieur et à l'extérieur du domicile sont des facteurs qui accroissent les risques de chute.

Vous pouvez prévenir les chutes en adaptant votre domicile et vos habitudes, et en vous assurant de bien manger, de rester actif et d'utiliser toute aide technique qui peut faciliter votre vie quotidienne tout en augmentant votre sécurité.

Nous vous recommandons d'appliquer les consignes qui vous seront données à l'hôpital et de pas hésitez à échanger avec votre médecin traitant à propos de ce document.

Votre autonomie et votre bien-être en dépendent.

Passez à l'action !

↳ Aménager son domicile

→ La salle de bain



- Revêtement antidérapant au fond de la baignoire ou de la douche.
- Barres d'appui bien ancrées près des toilettes et de la baignoire pour vous aider à vous asseoir et à vous lever.
- Siège des toilettes surélevé et siège de bain dans la douche, si vous en avez besoin.
- Essuyage immédiat de la buée ou des liquides au sol.

→ Le salon et la chambre à coucher

- Réduisez les encombrements !
- Ne laissez pas traîner de fils électriques, câbles ou autre obstacle. Pensez à utiliser un téléphone sans fil.
- Assurez-vous d'un passage dégagé entre la chambre et les toilettes.
- Ayez un bon éclairage partout (les besoins évoluent : 80 ans/80 W, 100ans/100W), installez des veilleuses
- Les tapis et carpettes « volantes » risquent de vous faire trébucher.
- Si vous avez des planchers cirés, utilisez une cire antidérapante.



→ La cuisine



- Rangez les casseroles et les articles les plus utilisés dans des endroits faciles d'accès.
- Gardez les objets lourds dans les placards du bas.
- Essayez immédiatement les liquides renversés.

II-Préserver son équilibre

→ Mangez bien

- Des repas nutritifs vous permettent de conserver vos forces, votre résistance et votre équilibre.
Le bon rythme quotidien : 3 repas et un goûter.



- Pensez à vous hydrater : 1 à 1,5 litre d'eau par jour. Alcool : pas plus de 2 verres de vin pour les femmes et 3 pour les hommes
- Ne sautez pas de repas, cela peut entraîner faiblesses et étourdissements.

→ Demeurez actif



- Marchez, faites tous les jours dans votre vie quotidienne une activité physique qui vous aidera à conserver votre souplesse et votre équilibre : jardinage, ménage...
- Pour qu'elle soit profitable, il est souhaitable de bouger par période d'au moins 10 minutes
- Portez des chaussures adaptées et confortables : prenant bien le cou de pied, à fermeture à scratch, avec un talon aussi large que le talon du pied, compensé, de 2 à 3cm maximum, avec des semelles antidérapantes.

- Faites vérifier votre vision et votre ouïe régulièrement
- Portez vos lunettes et vos prothèses auditives
- Sécurisez votre marche par une aide technique prescrite par un professionnel de santé (cane, déambulateur) et correctement réglée



→ Attention : médicaments !

- Suivez précisément l'ordonnance remise par le médecin de l'hôpital, il a équilibré votre traitement en fonction de votre situation actuelle. En cas de doute sollicitez votre médecin traitant.
- Afin de simplifier les prises médicamenteuses et éviter les erreurs dans la prise d'un traitement au long cours, utilisez un pilulier de grand format (A4)
- Si vos médicaments causent des étourdissements et de la somnolence, prévoyez vos activités en conséquence pour éviter les chutes.
- Ne mélangez pas l'alcool et les médicaments.



III- Si toutefois vous tombez

Si vous vous retrouvez allongé sur le sol, seul, dans l'impossibilité de donner l'alerte, il devient vital de pouvoir se relever. Le document « apprendre à se relever en cas de chute » vous donne quelques conseils pour connaître les bons gestes.

Les numéros d'urgence Pour ne pas être pris au dépourvu le jour où vous en aurez besoin, notez les numéros de téléphone utiles :

- Samu : 15 (*numéro d'appel unique pour les urgences*)
- Votre médecin traitant - Tél. : _____
- Votre pharmacien - Tél. : _____
- Autres intervenants (Kiné...) - Tél. : _____
- Vos aides (aide ménagère,...) - Tél. : _____
- Société libérale d'ambulance - Tél. : _____
- Borne d'appel de taxi - Tél. : _____
- Un proche - Tél. : _____
- Un voisin - Tél. : _____
- Centre communal d'action social CCAS- Tél. : _____
- Centre local d'information & coordination CLIC - Tél. : _____