

Home sweet home

Comment éviter la chute
chez la personne âgée ?



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

Suis-je à risque de chute ?

Pour savoir si vous êtes à risque de chute, le professionnel de santé (médecin traitant, infirmière venant à domicile ou kiné) va réaliser un dépistage simple, rapide et efficace.

Tout d'abord, il va vous interroger sur d'éventuelles chutes antérieures: "Êtes-vous tombé(e) dans les 12 derniers mois?" Ensuite, il va évaluer votre équilibre et votre marche. Pour cela, il réalise le test du "lever et marcher chronométré".



© www.sxc.hu

En quoi consiste ce test?

Le professionnel va chronométrer le temps que vous allez mettre pour vous lever d'une chaise, parcourir 3 mètres, vous retourner et revenir vous asseoir.

Si vous réalisez cet exercice en moins de 14 secondes cela signifie que vous n'avez pas de troubles de l'équilibre ou de la marche (test négatif). Par contre un temps supérieur à 14 secondes témoigne d'une mobilité diminuée (test positif).

En fonction des résultats du dépistage, le professionnel peut déterminer le degré de risque de chute :

- > Si vous n'êtes pas tombé(e) au cours des 12 derniers mois **et** que votre test est négatif, le risque de chute est faible;
- > Si vous êtes tombé(e) au cours des 12 derniers mois **ou** que votre test est positif, le risque de chute est modéré;
- > Si vous êtes tombé(e) au cours des 12 derniers mois **et** que votre test est positif, le risque de chute est élevé.



Que faire si je suis à faible risque de chute ?

- > Faire réévaluer votre risque de chute chaque année par un professionnel de la santé.
- > Adopter une alimentation équilibrée et une faible consommation d'alcool.
- > Pratiquer une activité physique régulière. Celle-ci renforce les muscles, améliore la coordination des mouvements et l'équilibre.

Même modérée, une activité physique régulière a déjà de nombreux effets bénéfiques sur votre santé. En effet, elle permet de prévenir entre autres les maladies cardio-vasculaires, le diabète, l'hypertension artérielle, le cancer du côlon, l'ostéoporose.

© www.sxc.hu



Une activité physique régulière donne des résultats positifs quel que soit l'âge auquel on commence à la pratiquer et cela même après une longue période d'inactivité. Par activité physique régulière, on entend une activité physique de minimum 30 minutes par jour, comme par exemple : promener le chien, faire ses courses à pied...

Cette activité peut être continue (1 fois 30 minutes) ou fragmentée en 3 périodes de 10 minutes.

Que faire si je suis à risque modéré ou élevé de chute ?

Parlez-en à votre médecin traitant. Celui-ci va évaluer votre état de santé. Il peut vous aider à identifier les facteurs de risque de chute notamment les facteurs de risque individuels, et vous proposer des solutions adaptées.

Comment faire pour limiter les risques de chutes ?

Il y a trois facteurs de risque essentiels sur lesquels il est conseillé d'agir :

- > Les troubles de la marche et de l'équilibre
- > La prise de 4 médicaments ou plus par jour
- > Les dangers du domicile

De plus, soyez aussi attentif à d'autres signes qui ont un lien avec un risque éventuel de chutes comme les affections neurologiques (séquelles d'accident vasculaire cérébral, Parkinson, etc.), le fait d'être déjà tombé au cours des 12 derniers mois, l'arthrose, les problèmes aux pieds, la dépression, l'infection et l'incontinence urinaires, l'hypotension, la déshydratation et la dénutrition, la peur de tomber.



Que puis-je faire pour améliorer mon équilibre?

Si vous souhaitez améliorer votre équilibre, contactez le service Solival Wallonie Bruxelles (070/221 220). Celui-ci peut vous conseiller de participer à un de ses ateliers "Equilibres"; ce programme propose des exercices d'assouplissement, de renforcement musculaire et d'entraînement de l'équilibre.

N'hésitez pas à utiliser une aide à la marche (cane, tribune...).

Optez pour des chaussures fermées, adaptées à votre pointure et maintenant bien le pied.

Portez des lunettes adaptées (retirez les lunettes de lecture pour vous déplacer).



Pourquoi prendre plus de quatre médicaments augmente-t-il le risque de chute et que puis-je faire ?

Les personnes âgées sont plus sensibles aux effets des médicaments que les plus jeunes. En effet, l'action des médicaments est modifiée avec le vieillissement, notamment en raison de la diminution de la fonction rénale.

Des études ont démontré que le fait de prendre 4 médicaments ou plus – en raison des interactions médicamenteuses que cela produit – constitue un facteur de risque de chute important.



Si c'est votre cas, parlez-en avec votre médecin. Celui-ci peut réexaminer votre traitement et voir s'il est possible de réduire le nombre de médicaments.

Si votre état de santé ne permet pas au médecin de limiter le nombre de médicaments, soyez d'autant plus vigilant à respecter la dose prescrite et l'heure à laquelle vous devez prendre le médicament. Si cela peut vous aider, utilisez un pilulier.

Avant de prendre un médicament en vente libre, parlez-en d'abord à votre médecin traitant ou votre pharmacien. Certains médicaments peuvent être contre-indiqués avec votre traitement actuel.

Les deux classes de médicaments qui augmentent le plus le risque de chute sont les psychotropes (antidépresseurs, sédatifs, hypnotiques, tranquillisants, neuroleptiques) et les médicaments cardiovasculaires (antiarythmiques, la digoxine, les dérivés nitrés, les diurétiques).

Que puis-je faire pour que ma maison soit plus sûre?

Voici des conseils de sécurité plus spécifiques à chaque pièce.

Dans la maison

- > Le sol est non glissant, sans aspérité, uniforme, égalisé.
- > Essuyer immédiatement tout liquide, aliment, produit renversé.
- > Fixer solidement les tapis.
- > Dégager les aires de déplacement. Ne rien laisser traîner au sol. Fixer les fils électriques au mur.
- > L'éclairage est suffisant et adéquat. Les interrupteurs sont accessibles et fonctionnels à l'entrée de chaque pièce.
- > Disposer d'un téléphone sans fil, d'un gsm et/ou d'un bouton d'appel (télé-assistance) à emmener partout avec soi.
- > Avoir des fenêtres faciles d'accès et à ouvrir.
- > Remplacer les portes trop lourdes par des portes coulissantes.

Le salon

- > Avoir le fauteuil ou la chaise stable avec une assise élevée et des accoudoirs.
- > Installer la table basse à côté du fauteuil, canapé et non au milieu de la pièce.
- > Placer les étagères, les armoires dans des endroits faciles d'accès.
- > Éviter les superpositions de tapis.





La cuisine

- > Ranger les armoires de façon à ce que les objets utilisés fréquemment soient facilement accessibles.
- > Pour accéder à une armoire en hauteur, utiliser un escabeau bien stable et antidérapant avec un arceau de sécurité plutôt qu'une chaise.
- > Les prises de courant sont accessibles.
- > Vérifier les poignées des casseroles.
- > Supprimer les petits tapis devant l'évier.
- > Ne pas utiliser des ustensiles trop lourds.
- > Utiliser une desserte pour transporter les plats.

La salle de bain

- > Placer un tapis antidérapant dans et à la sortie de la baignoire ou/et de la douche.
- > Placer une barre d'appui verticale, solide et antidérapante qui permet d'enjamber la baignoire.
- > Placer une barre d'appui horizontale, solide et antidérapante qui permet de se relever plus facilement du bain.
- > Disposer les serviettes de toilettes à portée de main.
- > Avoir un bouchon de la baignoire facile à utiliser.
- > Placer un rehausseur de toilette, une barre d'appui latérale pour se relever plus aisément du WC.
- > Utiliser plutôt des sels de bain que de l'huile de bain.
- > Placer un siège de douche si nécessaire.
- > Placer un siège devant le lavabo si nécessaire.
- > Eviter de s'enfermer.



La chambre à coucher

- > Aménager le lit à bonne hauteur : ni trop bas (difficile de se lever), ni trop haut (impossible de poser les pieds au sol).
- > Avoir un interrupteur accessible à partir du lit.
- > Disposer d'une lampe de poche à portée de main en cas de panne d'électricité.
- > Avoir un espace suffisant pour circuler autour du lit.
- > Se lever lentement après avoir été allongé(e) pour ne pas être étourdi(e) et rester assis(e) quelques secondes au bord du lit.
- > Avoir une veilleuse allumée la nuit.
- > Retirer les descentes de lit.

Les escaliers

- > Placer une rampe solide de chaque côté de l'escalier.
- > Dégager les marches de tout objet.
- > Différencier la première et la dernière marche – avec une peinture antidérapante de couleur contrastante, par exemple – afin de déterminer le début et la fin de l'escalier.
- > Sur le palier, ouverture des portes vers l'intérieur des pièces.
- > Installer un interrupteur en haut et en bas de l'escalier et être vigilant à avoir assez de lumière dans la cage d'escalier.
- > Être attentif à la hauteur des marches.
- > Se méfier des escaliers cirés.

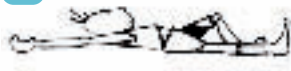
Comment me relever en cas de chute?

De 1 à 6 relever du sol à la position debout

1



2



3



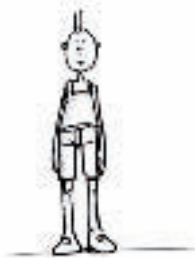
4



5



6



1. Se coucher sur le dos avec les bras vers le haut ou sur le côté.
2. Plier la jambe la plus forte, ce qui permettra de se mettre plus facilement sur le ventre.
3. Se tourner sur le côté pour passer à la position en "chien de fusil". Une fois sur le ventre, prendre appui sur les avant-bras pour amener une jambe à se plier en direction des bras.
4. Plier la seconde jambe et se mettre à 4 pattes pour plus de stabilité.
5. Se hisser en se tenant à une chaise, une table, une rampe et se mettre debout.

Ensuite s'asseoir quelques instants afin de se remettre de ses émotions et de reprendre ses esprits.

Les organismes ressources auprès desquels je peux m'adresser pour de l'aide, de l'information.

Asbl Solival Wallonie Bruxelles

Solival Wallonie Bruxelles est un service qui s'adresse à toute personne se trouvant dans une situation de handicap physique, mental ou sensoriel ainsi qu'à son entourage ou à tout autre service d'aide ou d'accompagnement de ces personnes.

Solival Wallonie Bruxelles veut favoriser l'autonomie, l'indépendance et le maintien à domicile de la personne par l'intermédiaire des aides techniques et des conseils d'aménagement du domicile.

Renseignements: www.solivalwb.be

Tél. : 070 221 220 **Courriel:** info@solivalwb.be



Fédération de l'aide et des soins à domicile

La FASD regroupe 30 centres d'aide et soins à domicile et plus de 3.500 professionnels répartis partout en Wallonie, à Bruxelles et en Communauté germanophone. En un seul coup de téléphone, un conseil et/ou un accompagnement organisé et coordonné peut être mis en place par le personnel qualifié des différents départements: infirmi(ère)s, aides familiales, aides ménagères (également via le dispositif titres-services), gardes à domicile...

Renseignements: FASD, Avenue Adolphe Lacomblé, 69-71/7, 1030 Bruxelles. Tél. : 02 735 24 24

Courriel : secretariat@fasd.be

Internet : www.fasd.be



PSD

A tout moment, une chute peut se produire sans crier gare et les proches ne sont pas toujours présents. Le système de télé-assistance Vitatel aide à résoudre cette situation angoissante et permet de vivre chez soi dans de bonnes conditions de sécurité. En effet, via ce système, la personne peut appeler à l'aide 24 heures sur 24 où qu'elle soit (maison et jardin).

Renseignements: PSD, Chaussée de Louvain, 292, 5004 Bouge. Tél. : 081 41 29 29

Internet : www.vitatel.be

UCP

L'UCP mouvement social des aînés asbl a notamment pour mission d'encourager la participation et l'engagement des aînés dans la vie sociale, culturelle, économique et politique, ainsi que de développer et d'animer un réseau associatif démocratique et participatif porteur de solidarité et générateur d'une meilleure qualité de vie et enfin de représenter ses membres et de les accompagner dans la défense de leurs droits dans un esprit de dialogue intergénérationnel.



**Renseignements: UCP, Chaussée
de Haecht 579 BP 40, 1031 Bruxelles.
Tél. : 02 246 46 72
Courriel: ucp@mc.be Internet:
www.ucp.mc.be**

© fotolia



Sports Seniors

Fédération sportive qui permet de pratiquer une activité sportive dans un environnement sécurisant avec l'aide de moniteurs qualifiés, à un rythme adapté aux seniors afin de maintenir une bonne condition physique le plus longtemps possible.

**Renseignements: Sports Seniors, Chaussée de Haecht 579
BP 40, 1031 Bruxelles. Tél. : 02 246 46 74 Internet:
www.sportsseniors.be**



Infor Santé

Service de promotion de la santé de la Mutualité chrétienne. Un service accessible à tous ! La Mutualité chrétienne ne s'occupe pas uniquement des cotisations, des vignettes et des cartes SIS ... La Promotion de la santé des enfants, adultes et personnes âgées est aussi au centre de ses préoccupations, notamment par des activités d'information et de conception de projets.

**Renseignements : Infor Santé, Chaussée de Haecht 579
BP 40, 1031 Bruxelles. Tél. : 0800 10 987
Courriel: infor.sante@mc.be Internet : www.mc.be**

Ce dépliant a été réalisé avec la collaboration d'Educa Santé, une asbl spécialisée dans la prévention des traumatismes chez les personnes âgées.

Educa Santé - Avenue Général Michel 1b, 6000 Charleroi
Tél. : 071 30 14 48 – Internet : www.educasante.org

Réalisation Infor Santé, Texte Educa santé,
Mise en page Olagil

4510BR0038 – Novembre 2008 - © Fotolia
Editeur responsable : Jean Hermesse - Chée de Haecht 579, BP 40 – 1031 Bruxelles.

ALLIANCE NATIONALE DES MUTUALITÉS CHRÉTIENNES

Chaussée de Haecht 579 bte 40, 1031 Bruxelles
0800 10 9 8 7 (numéro gratuit)
infor.sante@mc.be – www.mc.be



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.