

# Prévention chutes

## L'équipe d'ergothérapeutes

Livret d'information sur la prévention des chutes.



## **Une brochure pour vous, votre partenaire et vos proches.**

Cette brochure est à votre disposition pour vous conseiller sur la prévention des chutes.

Différentes solutions vous sont proposées.

# Sommaire

- Solutions
- A la maison
- Aides à la marche
- Objectif

**Une personne  
sur trois, âgée de  
plus de 65 ans,  
chute.**

# Solutions

## 1. Pratiquez une activité physique régulière

La marche active, la natation ou autre activité au choix.

## 2. Utilisez des chaussures adaptées

Maintien du coup de pied, du talon et semelle antidérapante.

**Une bonne chaussure = une marche plus sûre !**



## 3. Utilisez des objets adaptés



## 4. Adoptez des comportements sûrs

**Évitez l'automédication et l'abus de médicaments** : somnifères, antidépresseurs, anxiolytiques peuvent entraîner des vertiges ou somnolence.

## 5. Soyez attentif à votre environnement quotidien

**Ne laissez rien trainer à terre**



**Faites attention aux sols irréguliers**



**Évitez les tapis de sol**



**Ayez un éclairage adéquat**



# A la maison

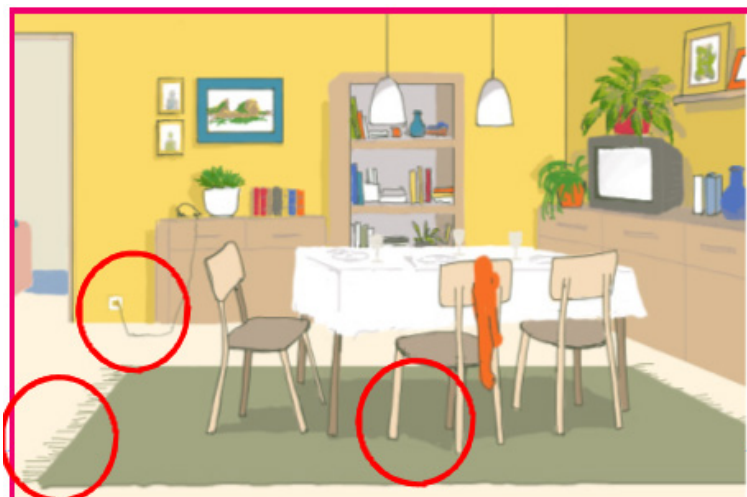
Les chutes surviennent principalement le soir et la nuit.

Les lieux à risque sont :

## La salle de bain



## Le salon



# La chambre



# La cuisine



# Aides à la marche

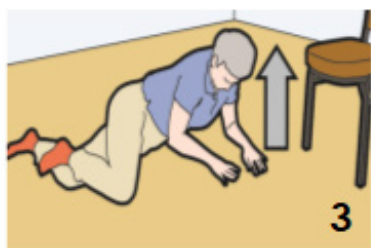


**D'autres aides techniques spécifiques existent :**





# Se relever d'une chute



## Si vous n'arrivez pas à vous relever :

- > Utilisez votre gsm.
- > Utilisez votre télévigilance.
- > Appelez à l'aide.
- > Favorisez le passage régulier de professionnels et/ou de votre entourage.
- > Instaurez un code avec votre voisinage (ex. : si les volets ne sont pas relevés, c'est que quelque chose ne va pas).

# Objectif

La prévention des chutes est une question de santé importante dans le monde entier. Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), la réduction des chutes et des blessures améliore la sécurité des patients.

## Objectif ?

Effectuer un bilan et un suivi afin de cibler les patients les plus vulnérables et prévoir des mesures pour évaluer et prévenir les risques de chute à tout moment.

## Focus patient

Le patient veille à :

- > Respecter les consignes et les conseils prodigués par les soignants.
- > Signaler s'il a déjà chuté.
- > Se munir de pantoufles antidérapantes et fermées.





# Hôpital de jour gériatrique

**Bureau infirmier :**

071 26 57 75

**Référent**

**(Pierre Vilain - Ergothérapeute) :**

071 26 58 42

**Localisation :**

3e étage



**CHRSM - site Sambre**

Rue Chère-Voie, 75

5060 Sambreville

Tél.: +32 (0)71 26 52 11

[www.chrsm.be](http://www.chrsm.be)

[www.chrvs.be](http://www.chrvs.be)

Suivez l'actualité du **CHRSM**  
sur les réseaux sociaux



Mise à jour: juin 2022

Brochure à destination des patients  
du CHRSM - site Sambre

Réalisation: Service Communication  
Éditeur responsable: Stéphane Rillaerts  
CHRSM - site Sambre  
Rue Chère-Voie, 75 - 5060 Sambreville