

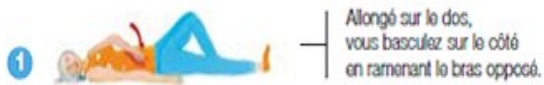
Limiter les conséquences d'une chute

Laisser un **double de vos clefs** à une personne pouvant intervenir rapidement.

Préférer un **téléphone sans fil** ou un **portable**.

La **téléassistance** à porter sur soi **24h/24h** permet d'avoir des secours rapidement.

Apprendre à se relever en cas de chute



TOUTE CHUTE DOIT ETRE BILANTEE MEDICALEMENT

Ne sous-estimer pas les conséquences d'une chute, **consulter votre médecin** même s'il n'y a pas de conséquences visibles.



CONSULTATION CHUTES ET TROUBLES DE LA MARCHÉ AU CENTRE HOSPITALIER CÔTE DE LUMIÈRE

Le mercredi après-midi

Dr Laurent DIGABEL

Sur demande de votre médecin traitant ou de l'Équipe Mobile de Gériatrie.

En cas d'urgence, composer le 15 (SAMU).

*Issue d'un groupe de travail du service gériatrie du Centre Hospitalier Côte de Lumière.
Source : plaquette Arkea assistance et assureur MAIF*

FT-0165 - v.juillet 2022

CONSEILS POUR PRÉVENIR LES CHUTES À DOMICILE

Au-delà de 70 ans, le risque de chute augmente et les conséquences peuvent être graves pour vous et votre entourage.



Centre Hospitalier Côte de Lumière
4, rue Jacques MONOD - OLONNE SUR MER
85340 LES SABLES D'OLONNE
Téli. 02.51.21.85.85 - Fax. 02.51.21.85.60

CONSEILS POUR PREVENIR LES CHUTES A DOMICILE OU EN LIMITER LES CONSEQUENCES

Evaluer vos besoins avec votre entourage et les professionnels de santé

AMENAGER VOTRE ENVIRONNEMENT

Poser des **maines courantes** dès qu'il y a des escaliers et même quelques marches, et des **barres d'appui** dans les endroits difficiles d'accès.

Bien **dégager de tout obstacle**, les lieux de passage.

Retirer les tapis.

Fixer les fils électriques au mur ou les installer dans des range fils.

Multiplier les points de lumières avec des **interrupteurs accessibles**. Préférer **les va et vient** pour éviter des déplacements inutiles.

LA CHAMBRE

- Accessoires de lit: potence, barrière,...
- Lit médicalisé (si besoin)
- Une **chaise percée** avec ou sans roulettes, avec ou sans repose pieds **ou un urinal** (existe aussi en modèle femme), si les WC sont éloignés de votre chambre.
- Un interrupteur accessible du lit ou une veilleuse



LA SALLE DE BAIN — LES TOILETTES

- Prévoir des barres d'appui, côté douche et côté WC
- Tapis antidérapants
- Chaise douche
- Un rehausseur WC



LA CUISINE

Réorganiser vos rangements pour avoir à portée de main les ustensiles et les objets les plus couramment utilisés.

L'idéal est de ne jamais avoir à monter sur un escabeau ou une chaise.

Penser au portage des repas.

ADAPTER VOTRE MODE DE VIE

SE CHAUSSER CORRECTEMENT

Eviter de porter des mules ou chaussures de sport.

Choisir des chaussures adaptées :

Fermées ou soutenues à l'arrière, bien ajustées au pied, avec une semelle plutôt ferme et compensée ou avec un talon entre 1 et 2 cm.



Prenez soins de vos pieds (pédicure).

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

Pour vos sorties, faites-vous accompagner d'une tierce personne ou utilisez une aide technique (déambulateur, fauteuil roulant,...).

Bricoler, jardiner mais faites-vous aider pour les gros travaux.

Eviter de monter à l'échelle.

EVITER L'ISOLEMENT

Maintenir des liens sociaux et amicaux.

Recours à des associations pour personnes du 3ème âge, dame de compagnie, auxiliaire de vie, services à la personne,...

GARDER LA FORME

MANGER ÉQUILIBRÉ

Avoir une alimentation équilibrée et riche en calcium et protéines pour maintenir un poids stable et **éviter la dénutrition.**



Boire régulièrement.

FAIRE DE L'EXERCICE, MARCHER

La marche est excellente pour l'entretien musculaire et renforce l'ossature.



Il est préférable de se procurer une aide technique de marche après l'évaluation et les **conseils d'un kinésithérapeute.**

En parler à votre médecin.

PORTER ET ENTREtenir VOS LUNETTES ET APPAREILS AUDITIFS.

RESPECTER LES PRESCRIPTIONS MÉDICALES

Faire attention aux **quantités** prescrites et aux **heures de prises.**

Ne prenez jamais de médicament **sans l'avis de votre médecin !**