

QUE FAIRE EN CAS DE CHUTE ?

À l'hôpital

→ Appelez l'infirmier de l'unité

À domicile

→ Si vous pouvez vous relever

- Rester calme, reprendre son souffle
- Vérifier si vous êtes blessé
- Se relever



- S'asseoir pour récupérer

→ Si vous ne pouvez pas vous relever

- Rester calme, reprendre son souffle
- Chercher de l'aide :
 - utiliser votre télévigilance ou votre téléphone si vous l'avez à portée de main
 - glisser vers un téléphone ou un endroit où vous serez entendu
 - crier, faire du bruit (avec canne ou autre objet) si vous croyez pouvoir être entendu
- Prendre une position confortable en attendant les secours, et si possible :
 - mettre un coussin sous sa tête
 - prendre un vêtement ou une couverture pour rester au chaud
 - si possible, bouger vos articulations pour faciliter la circulation et éviter les raideurs

→ Consulter votre médecin

Il ne faut jamais sous-estimer la gravité d'une chute. Même sans conséquence, elle peut laisser des séquelles.

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

Durant l'hospitalisation

- Qu'est ce qui me serait utile pour me laver, m'habiller, aller aux toilettes, ... plus facilement ?
- Où trouver le matériel d'aide nécessaire ?
- Quels exercices faire tant assis que couché ou debout ?
- Où en suis-je avec mon équilibre ?
- Comment me faire aider ?

N'hésitez pas à contacter l'infirmier ou le médecin d'étage pour toute information complémentaire. Ils interpellent le(s) membre(s) de l'équipe médicale et paramédicale selon vos besoins.

Au domicile

- N'hésitez pas à prendre contact avec votre médecin traitant, le service social de votre commune ou de votre mutuelle.

Site Ste-Elisabeth

Avenue de Fré 206
1180 Bruxelles
☎ 02 614 20 00

Bella Vita Medical Center

Allée André Delvaux 16
1410 Waterloo
☎ 02 614 42 00

Site St-Michel

Rue de Linthout 150
1040 Bruxelles
☎ 02 614 30 00

Consultation Externe Halle

Bergensesteenweg 67
1500 Halle
☎ 02 614 95 00



LES CHUTES... Parlons-en !

Informations
aux patients et
leurs proches

CLINIQUES
DE L'EUROPE

EUROPA
ZIEKENHUIZEN

DÉFINITION

La chute est définie comme le fait de se retrouver involontairement sur le sol ou dans une position de niveau inférieur par rapport à sa position de départ. (SFGG-HAS)

SIGNES D'ALERTE

- Difficultés à la marche
- Difficultés à se lever du lit, du fauteuil, des WC
- Pertes d'équilibre / vertiges

FACTEURS FAVORISANTS

- Troubles de la vue et/ou de l'audition
- Douleurs
- Dénutrition / Déshydratation
- Mobilité réduite, fonte musculaire
- Prise médicamenteuse: quantité (> 4) et types (somnifères, anxiolytiques, ...)
- Consommation de boissons alcoolisées

CONSÉQUENCES DES CHUTES

Au niveau Physique

- Fractures, contusions, hématomes, plaies, douleurs, ...
- Complications liés à l'immobilisation: Escarres, déshydratation, bronchopneumonie, confusion, ...

Au niveau psycho-social

- Dépendance à l'égard d'une tierce personne
- Isolement social: Peur de sortir, ...
- « Syndrome post-chute »: Peur de chuter, diminution de l'activité, perte de confiance en soi, ...

QUELQUES CONSEILS DE PRÉVENTION

Garder son indépendance

- Maintenir une activité physique régulière (promenade, cours de gym, ...)
- Utiliser vos aides techniques habituelles

Adapter son lieu de vie

- Veiller à un éclairage approprié
- Mettre vos chaises et fauteuils à bonne hauteur
- Limiter l'encombrement, éviter les tapis, libérer de l'espace, ...

Choisir ses vêtements

- Porter des chaussures adaptées
- Mettre des vêtements confortables, ni trop amples, ni trop longs

Améliorer ses perceptions sensorielles

- Utiliser vos lunettes et appareils auditifs
- Traiter vos douleurs

Adopter une alimentation saine

- Équilibrée en protéines, légumes et fruits
- Riche en calcium et vitamine D
- Accompagnée d'une hydratation suffisante (davantage en journée qu'en soirée)

Adapter ses habitudes de vie

- Se faire aider pour certaines tâches de la vie quotidienne (courses, nettoyage, ...)
- Envisager un moyen d'appel à l'aide (télévigilance)

Vérifier votre prise médicamenteuse

- Respecter la posologie et les modalités de prises médicamenteuses prescrites

Participer à un groupe « Prévention chutes »

- Tel que proposé aux Cliniques de l'Europe
Contact: ☎ 02 614 35 63 ou ☎ 02 614 35 66
onedaygeriatric@cde.be

À L'HÔPITAL

Votre participation est essentielle

- Communiquer aux soignants si vous êtes tombés ces 3 derniers mois ou si vous avez peur de chuter

- Marcher uniquement avec des chaussures adaptées ou chaussettes antidérapantes



- Utiliser vos lunettes et appareils auditifs

- Respecter les consignes et conseils donnés pour vos déplacements

- Garder la sonnette à portée de main et appeler quand vous avez besoin d'aide

- Se lever progressivement, faire une pause de 10 secondes lors des changements de position

- Utiliser vos aides techniques comme à la maison: canne, rollator, ...

- S'assurer que les roulettes de la table de nuit, du lit, du fauteuil sont bloquées avant d'y prendre appui ou s'y assoir



- Passer régulièrement aux toilettes, surtout avant d'aller se coucher

- Maintenir, autant que possible, un minimum d'activité physique (active ou passive) durant votre séjour: aller au fauteuil, manger à table, participer à sa toilette, ...

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à demander, le passage de l'ergothérapeute, du diététicien, du kinésithérapeute, ...