



DOMPLUS GROUPE
Priorité à la Personne

FICHE PRATIQUE

Prévenir le risque de chutes

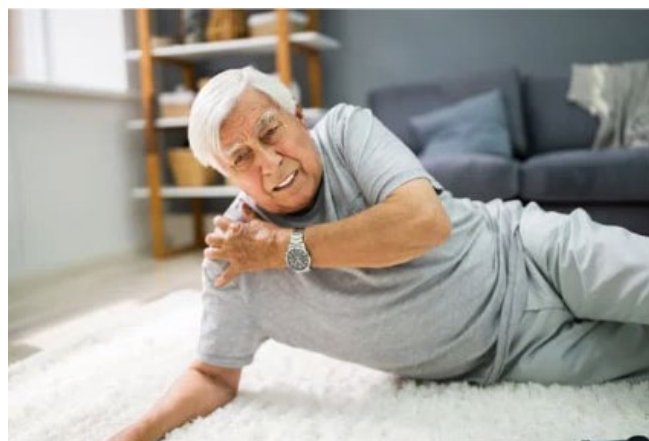
ACCOMPAGNER TOUS LES PARCOURS DE VIE



1 - Le risque de chutes chez les personnes âgées

Problèmes de vue, perte d'équilibre, vertiges, ralentissement des réflexes, diminution de la masse musculaire, certaines pathologies, telles que Parkinson ou Alzheimer, sont des facteurs fréquents de chute chez les personnes âgées.

En plus de la situation de santé, un logement mal adapté peut également être responsable de chutes : un tapis glissant, un couloir mal éclairé, un fil électrique à enjamber...



Les seniors doivent faire l'objet d'une attention toute particulière face au risque de chute, car, du fait de l'avancée en âge, ils se rétablissent plus difficilement. Ils peuvent alors ne jamais retrouver toute leur autonomie, même après leur rétablissement.

En France, les chutes des personnes de plus de 65 ans entraînent chaque année environ 100 000 hospitalisations et près de 10 000 décès.

2 - Quelles sont les bonnes pratiques à suivre ?

En premier lieu, il convient d'éviter de se mettre en danger !

Monter sur un escabeau, ou pire, sur une chaise, est une prise de risque à partir d'un certain âge. Mieux vaut se faire aider par une tierce personne, une aide à domicile ou les proches, pour le nettoyage des vitres ou la poussière au-dessus des meubles.

Ensuite, il est important de se faire suivre régulièrement par son médecin, afin de surveiller la tension (une baisse de tension artérielle pouvant provoquer des malaises), ainsi que l'état des articulations et des muscles. En fonction, **le médecin pourra préconiser des séances de kiné, ou bien d'activité physique adaptée.**

Il sera également nécessaire d'alerter le médecin en cas d'effets secondaires provoqués par la prise de médicaments, tels que des étourdissements. **Il pourra alors revoir la posologie ou changer de traitement.**

D'autres professionnels sont également à consulter : ophtalmologues, ORL, podologues, orthopédistes... **Car une bonne vision et des chaussures adaptées contribueront à un meilleur équilibre lors de la marche.**

Il est également conseillé de surveiller sa prise de poids, **grâce à une alimentation adaptée et au maintien d'une activité physique.** En effet, un poids excessif sera susceptible de causer des douleurs articulaires et aussi de gêner les mouvements. Cela compliquera alors les déplacements et pourra être facteur de chutes.

Enfin, il ne faut pas hésiter à se munir d'une canne ou d'un tripode afin de conserver la stabilité nécessaire à sa sécurité.



De plus en plus de structures proposent des ateliers « équilibre » pour prévenir le risque de chutes :

- les associations de patients ;
- la CARSAT via les ateliers « bien vieillir » / www.pourbienvieillir.fr ;
- les caisses de retraite complémentaire Agirc-Arrco par le biais des centres de prévention / www.centredeprevention.fr.

Ces ateliers permettent le renforcement musculaire et donnent également des techniques et conseils posturaux :

- **Comment attraper un objet au sol ?** En restant assis si possible, ou bien en utilisant la position du « chevalier servant » qui consiste à mettre un genou au sol.

Des pinces de préhension peuvent aussi être une aide intéressante.

- **Comment se relever en cas de chute ?** En se mettant sur le côté, puis en passant sur le ventre afin de se retrouver à quatre pattes pour se déplacer, puis se relever à l'aide d'une chaise ou en appui sur un genou dans la position dite « du chevalier servant », et enfin s'asseoir dès que possible.
- **Se lever lentement :** pour éviter les étourdissements notamment.



3 - La prévention des chutes au domicile

La téléassistance permettra de sécuriser les seniors qui vivent à leur domicile. Il s'agit d'un dispositif d'alerte, notamment en cas de chute. Grâce à l'impulsion sur un bouton porté en médaillon, ou bien à des détecteurs de mouvements, ou encore à un bracelet détecteur de chutes, les secours ou les proches seront alertés, afin d'intervenir rapidement.

Ce dispositif bien que rassurant, ne prévient malheureusement pas des chutes, il garantit surtout à la personne âgée que quelqu'un va venir l'aider au plus vite.

Ainsi, l'adaptation du logement reste un incontournable :

- Mettre en place un **éclairage adapté**, à déclenchement automatique, pour les couloirs par exemple.
- **Éviter l'encombrement** afin de pouvoir circuler facilement.
- **Supprimer les tapis et ranger les fils électriques.**
- Placer les objets de la vie courante à **un endroit facile d'accès** : éviter les emplacements trop bas ou trop hauts.
- **Surélever le lit et les fauteuils** pour faciliter le lever.
- Installer des **barres d'appui** lorsque c'est possible : dans les toilettes et la salle de bain par exemple.
- Parfois, des aménagements plus importants sont nécessaires, tels que le remplacement d'une baignoire par une douche à l'italienne avec un sol anti-dérapant, ou encore l'installation d'un monte escalier, ou bien la construction d'une rampe d'accès pour le jardin...





Afin de se faire accompagner dans l'adaptation de son logement, et ainsi faire les bons choix selon ses habitudes et son mode de vie, il convient de se tourner vers les professionnels dont c'est la spécialité.

Les spécialistes de l'adaptation du logement sont les **ergothérapeutes**.

Professionnels de santé diplômés d'Etat, et tenus au secret professionnel, ils se rendent au domicile des personnes afin de réaliser un diagnostic complet et personnalisé de l'habitat.

À la suite de ce diagnostic, l'ergothérapeute propose des solutions pour optimiser et sécuriser les gestes de la vie quotidienne.

L'intervention d'un ergothérapeute est payante et coûte environ 400 €. Certains organismes, tels que les caisses de retraite complémentaires Agirc-Arrco, proposent parfois de prendre en charge ce coût.

4 - Que faire en cas de chute ?

Si malgré toutes ces précautions une chute survient, il convient de **rester calme**.

En l'absence de plaie importante, utiliser la technique du relevage si cela est possible, ou ramper jusqu'à un téléphone en l'absence de téléphone mobile ou de téléassistance sur soi.

Appeler un proche ou les secours selon la gravité de la situation, surtout si la tête a heurté le sol.

Au téléphone, il faut être précis et factuel afin de donner les bonnes informations concernant l'adresse et la gravité de la situation.



Si un aidant est présent lors de la chute, **et après s'être assuré de l'absence de perte de sang**, il vaut mieux guider la personne grâce à la technique de relevage, plutôt que d'essayer de la relever et de prendre le risque de tomber avec elle.

À la suite d'une chute, surveiller tout signe de blessure, fatigue importante, perte de connaissance ou trouble du comportement. En cas de doute, contacter le 15.

La personne âgée qui est déjà tombée peut être particulièrement affectée psychologiquement et inquiète à l'idée que cela se reproduise. Cela peut engendrer un repli sur elle-même ou une limitation des déplacements qui entraînera une perte musculaire encore plus importante.

La rééducation pourra aider la personne à retrouver confiance en son corps.

Le kiné ou un ergothérapeute peuvent aussi proposer des séances pour apprendre à descendre au sol puis à se relever.

5 - La technique du relevage

Lorsque vous tombez : gardez votre calme et assurez-vous que vous n'êtes pas blessé (bougez vos pieds, vos jambes et vos bras). Et pour vous relever, suivez ces étapes en utilisant le côté le plus fort de votre corps.

1 Étendez-vous sur le dos et penchez-vous sur le côté avec le bras opposé.



2 Appuyez-vous sur le côté et relevez votre jambe vers le haut. Allongez-vous sur le ventre.



3 Redressez votre tête et votre buste en prenant appui sur vos avant-bras.



4 Pliez vos genoux et poussez sur vos avant-bras.



5 Vous êtes en position quatre-pattes. Écartez légèrement vos genoux.



Vous redresser si vous avez un appui

6 Avancez doucement à quatre-pattes jusqu'à une chaise ou tout meuble bien stable qui pourra servir d'appui.



7 En vous appuyant sur la chaise, relevez une de vos jambes.



8 Tenez-vous debout sur vos deux jambes en posant vos bras sur la chaise et redressez-vous.



Vous redresser, sans appui

Position du « chevalier servant »

6 Relevez votre jambe la plus forte et posez vos deux mains dessus.



7 Appuyez tout votre corps sur cette jambe et poussez en vous redressant.

