

CONSEIL
SANTÉ



Paré pour éviter les
chutes à domicile !



www.omnimut.be

LES CHUTES À DOMICILE





LES CHUTES À DOMICILE

Lorsqu'on avance en âge, les chutes sont plus fréquentes. Pour certaines personnes fragilisées, ces accidents peuvent devenir dramatiques. Pourtant, la plupart des chutes sont évitables...

Le vieillissement de la population est une réalité. L'accroissement du nombre de seniors incite à penser que d'ici 2030 environ 30 % de la population belge sera constituée de sexagénaires et plus. Or, les chutes représentent le type d'accident à domicile le plus fréquent pour cette tranche d'âge; environ un adulte sur 2 ou 3 tombe chaque année, sans compter le taux élevé de récurrences. Que faire pour que l'augmentation de l'espérance de vie soit synonyme d'une vieillesse active et en bonne santé ?

En tant que senior, vous pouvez (ré)agir face aux accidents de la vie quotidienne :

- identifier les multiples facteurs de risques de chutes en évaluant votre santé, votre environnement et votre mode de vie
- prendre ensuite, avec votre entourage, toutes les mesures pour réduire ces risques
- et... anticiper votre réaction si la chute survient malgré tout.

Écoute - Entraide - Efficacité

UN ACCIDENTS SERIEUX ET Ô COMBIEN FRÉQUENT



La chute est un accident fréquent à la suite duquel la qualité de vie peut être affectée. Ses conséquences s'avèrent souvent coûteuses (intervention du médecin, soins et aides à domicile, aménagement du domicile, etc.). Les chutes représentent une cause importante de morbidité et de mortalité chez les personnes âgées.

Quelques chiffres le démontrent :

- la majorité (environ 2 sur 3) des chutes recensées chez les personnes de plus de 65 ans ont lieu au domicile
- chaque année, 30 à 50% des 65 ans et + font une chute
- 20 % de ces chutes donnent lieu à une intervention médicale, 10% d'entre elles occasionnent une fracture
- à l'échelon européen, environ 40.000 personnes de 65 ans et + décèdent annuellement des suites d'une chute
- les chutes sont plus fréquentes chez les femmes que chez les hommes et elles feraient également plus de chutes répétées
- les séquelles psychologiques d'une chute peuvent compromettre l'autonomie future de la personne.

(Source : Prévention des chutes chez les personnes âgées, Recommandations de bonnes pratiques, SSMG-IRE, 2000)

Chuter, c'est perdre l'équilibre et tomber au sol de manière involontaire. Cet accident découle généralement d'une interaction complexe entre de multiples facteurs liés à :

- **votre personne** : en vieillissant, le corps change. Progressivement, votre organisme peut présenter divers troubles ou révéler une maladie vous prédisposant aux chutes
- **vos comportements** : la prise de médicaments, l'abus d'alcool, la prise de risques, le manque de sécurité (manque de confiance en vous, perte de repères quotidiens),... peuvent entraver votre vie quotidienne et augmenter le risque de chutes
- **votre environnement extérieur et à domicile** : la sécurité dans vos lieux de vie (aménagement, sécurité des appareils, éclairage) est essentielle pour limiter le risque de chutes et adopter des comportements sûrs !

LES CAUSES D'UNE CHUTE

Pour certains d'entre vous, la chute ne sera que quelques hématomes et de légères éraflures; pour d'autres, les conséquences peuvent devenir plus graves.

Les traumatismes d'une chute sont d'ordre :

- **physique** : entorses, contusions, fractures variées (bras, hanches), hémorragies, perte de conscience, etc.
- **psychologique** : si vous êtes plus «vulnérable», la chute peut provoquer un choc, un manque de confiance, une peur de la récurrence qui peuvent entraver votre vie quotidienne: lorsque vous avez chuté, vous limitez alors vos déplacements et vos activités, ce qui altère votre indépendance au quotidien; ... avec des degrés variables selon la personne et le type de chute.

LA PRÉVENTION DES CHUTES

Intervenir simultanément sur ces multiples facteurs permet de minimiser le risque de chutes et leurs conséquences, dans le but de conserver autant que possible votre autonomie dans un souci de bien-être, de sécurité. Et pour vous permettre de «vieillir en restant actif»... Prévenir les chutes c'est...

Améliorer l'état de santé

Le vieillissement des fonctions de l'organisme est, en soi, un facteur qui prédispose aux chutes. Ce sont par ex. les troubles de l'audition, de la vue et de l'équilibre, la diminution de la masse musculaire (masse et endurance plus faibles), l'ostéoporose (fragilité de l'ossature), l'altération du temps de réaction et de la mémoire, etc.

Parallèlement, la chute peut révéler une maladie ou une «faiblesse» de votre organisme comme une déshydratation, une carence en vitamines et minéraux, l'abus d'alcool, la fièvre, etc.

Que pouvez-vous faire?

Certains comportements ont un effet bénéfique sur la santé en général et sur la prévention des chutes.

Alimentez-vous correctement et méfiez-vous des carences en vitamines

- mangez de manière variée, équilibrée et en suffisance. Sauter un repas par ex. peut provoquer des étourdissements et augmenter le risque de chute
- buvez 1,5 l d'eau au min. par jour. N'hésitez pas à vous «forcer» à boire: les personnes âgées se déshydratent davantage que les plus jeunes
- limitez votre consommation d'alcool (max. 1 verre par jour).

Surveillez votre état de santé et traitez les maladies aiguës et chroniques

- faites contrôler au moins une fois par an votre état de santé par un médecin généraliste: pression artérielle, poids, tests neuro-musculaires, ouïe, examen des pieds, etc.
- l'ostéoporose qui s'installe avec le temps est aggravée par des déficits alimentaires (en calcium et vitamine D), les modifications hormonales et le manque d'exercice. Mais elle n'est pas inéluctable. Si vous soupçonnez d'en être victime, consultez votre médecin. L'ostéoporose peut être diagnostiquée et traitée

- l'occurrence des maladies chroniques (diabète, hypertension, affections cardio-vasculaires) à un âge plus avancé nécessite souvent la prise de médicaments. Alors, respectez les recommandations de votre médecin, ne vous inspirez pas du traitement d'un parent ou d'un ami (ce qui lui convient ne vous est pas nécessairement favorable), évitez autant que possible la polymédication (usage de plusieurs médicaments)
- évitez l'alcool qui peut annuler les «bons» effets des médicaments
- faites vérifier régulièrement votre vue : il peut être préférable d'utiliser en alternance 2 paires de lunettes (lecture + vue) plutôt qu'une paire à doubles foyers.

Maintenez une activité physique régulière

- 30 min. par jour d'activité physique (marche, jardinage, vélo, natation, Tai-Chi, etc.) contribuent à maintenir sa forme et ses formes! Quelque soit votre âge et votre condition physique, vous pouvez profiter des bienfaits de l'activité physique: améliorer la fonction de vos muscles et articulations, augmenter votre capacité cardiaque et pulmonaire, réduire la fatigue, résister aux maladies et aux chutes.
- Outre le bien-être physique, c'est aussi une source de contacts sociaux enrichissants.

**Dormez à heures régulières et profitez des bienfaits de la sieste.
Restez «actif» dans la tête et ayez des projets !**

Prévenir et réduire la crainte des chutes

Psychologiquement aussi, la peur de (re)tomber est un facteur de chutes.

Que pouvez-vous faire?

- apprenez à vous relever après une chute. Plus longtemps vous restez au sol, plus grand est le risque de complications (bronchite, pneumonie, déshydratation)
- pensez à souscrire à un système d'alarme personnelle (biotélévigilance), qui vous permet d'appeler par une simple pression, en cas d'accident ou de malaise, le service Phone – Assistance. Renseignez-vous auprès de votre mutualité
- favorisez la rééducation physique et le soutien psychologique précoce.

Apprenez à vous relever en cas de chute

1. Comment vous relever et avertir les secours ?

Une chute peut arriver à n'importe quel moment. Dans la mesure du possible, essayez d'atterrir sur les fesses pour amortir le choc et prévenir les blessures plus graves !

Dans un premier temps, évitez de paniquer. Si vous vivez en couple, appelez votre conjoint.

Assurez-vous que vous n'êtes pas blessé (absence de traumatismes graves) et essayez ensuite de vous relever seul(e) tout en (ré) approuissant le sol qui doit vous servir d'appui.

L'idéal est de s'entraîner avant une chute, si possible avec l'aide d'un proche ou d'un professionnel de la santé (kiné, infirmier, médecin,...).

Que faire, une fois couché(e) sur le sol ?

**Si vous êtes seul(e) à la maison et que, malheureusement, vous n'êtes pas capable de vous relever, essayez de «ramper» sur le sol de manière à atteindre votre téléphone.
Ou mieux, soyez muni d'un appareil Phone assistance.**

1. pliez une jambe



2. roulez sur le côté



3. retournez-vous sur le ventre



4. mettez-vous à “quatre pattes” et dirigez-vous vers un objet stable (chaise, rampe, table)



5. hissez-vous en vous tenant à cet objet



2. Comment intervenir et avertir les secours ?

Si vous êtes témoin d'une chute, la première chose est de ne pas vous mettre en danger. Approchez de la victime en lui parlant, à la fois pour vérifier sa conscience et pour la rassurer, sans tenter de la déplacer.

- Contrôlez ensuite sa respiration et son rythme cardiaque (ou la présence de «signes de vie»).
- Recherchez une éventuelle lésion traumatique (plaies, fractures).
- Si nécessaire, appelez le service 100 (ou le 112 avec le GSM) en précisant le lieu et ce que vous observez. Couvrez la personne blessée. Mais surtout ne la bougez et n'essayez pas de la relever seul(e). Si l'état de la personne qui a chuté le permet, aidez-la à se relever en appliquant la technique expliquée par les schémas.

Adapter ses habitudes dans les activités quotidiennes

Certaines activités courantes, effectuées précédemment sans grandes difficultés, peuvent vous poser quelques «soucis» avec l'âge et présenter des risques plus élevés de chutes: par ex. l'utilisation du téléphone, la préparation des repas, les courses, l'entretien du domicile, l'habillement.

La perte de votre conjoint après de longues années de vie commune peut également vous fragiliser.

Que pouvez-vous faire ?

- aidez-vous des aides «fonctionnelles»: par ex. une canne pour la marche, un téléphone sans fil, des barres d'appui, etc.
- préférez les chaussures et pantoufles fermées, sans talons, qui tiennent correctement aux pieds. Gare aux lacets mal noués
- évitez de porter des vêtements trop amples ou trop longs
- portez des lunettes adaptées à votre vision, portez votre appareil auditif
- portez en permanence votre appareil de biotélévigilance, si vous en disposez
- évitez les positions instables et les «acrobaties». Ne montez pas sur une échelle ou un escabeau, c'est déraisonnable. Demandez éventuellement l'aide d'un tiers pour changer les ampoules ou rideaux
- reconnaissez vos limites physiques et n'hésitez pas à profiter des services d'aides et de soins à domicile proposés pour vous faciliter la vie quotidienne (courses, entretien de la maison,...): aide familiale, prêt de matériel, soins à domicile, etc. Renseignez-vous auprès de votre mutualité
- attention aux animaux et aux petits enfants qui peuvent vous faire trébucher.

Réduire et/ou supprimer les dangers à domicile

Certains lieux sont plus propices aux chutes: ceux où vous séjournez souvent (cuisine, salon), ceux qui représentent un danger (cuisine, salle de bain, escaliers), les lieux à passage dense (couloirs), le jardin,...

L'aménagement et la sécurité de votre domicile sont donc essentiels pour vous faire adopter des comportements «sûrs» !

Que pouvez-vous faire ?

- Faites appel à un ergothérapeute pour évaluer ensemble les facteurs de risque inhérents à votre domicile: parfois, il suffira d'améliorer l'éclairage, supprimer les obstacles, sécuriser vos déplacements, signaler les dénivelés, installer des barres d'appui, etc. Renseignez-vous auprès de votre mutualité
- attention aux escaliers (raides), sols mouillés ou glissants.

Il ne s'agit pas de tout changer du jour au lendemain mais de le faire de façon progressive !





PETIT GUIDE PRATIQUE DE LA MAISON

Une maison sans danger n'existe pas. Mais il est possible d'aménager votre domicile «sur mesure» pour un meilleur confort et une sécurité accrue.

Ces conseils vous aideront à visiter votre «chez-vous» avec un oeil critique pour une vie plus sécurisante.

LE HALL D'ENTRÉE, LES COULOIRS

- L'éclairage est-il suffisant à la porte d'entrée, dans le hall et les couloirs? Ajoutez des sources d'éclairage ou/et augmentez la puissance des ampoules électriques.
- Y a-t-il des interrupteurs près de toutes les portes ?

LA TOILETTE

- Pouvez-vous vous relever facilement ?
Des poignées latérales peuvent être fixées au mur. Vous pouvez placer un rehausseur de WC pour faciliter la remise en station debout mais veillez à ce qu'il soit bien fixé à la cuvette. Sinon, l'idéal est de le surélever définitivement en plaçant un socle sous le WC.

Attention : vos pieds doivent toujours être en appui sur le sol !

LA CUISINE

- Est-elle organisée de façon fonctionnelle ?
Réorganisez les rangements dans les placards: rangez à portée de mains la vaisselle courante, les objets lourds et les produits d'entretien le plus souvent utilisés.
- Vérifiez les poignées des casseroles, n'utilisez pas d'ustensiles trop lourds. Faites glisser les casseroles lourdes sur le plan de travail plutôt que de les porter.
- Pour déplacer les plats, assiettes,... vers une autre pièce, utilisez une desserte.
- Pour accéder au-dessus d'une armoire, demandez l'aide d'une tierce personne. Utilisez le moins possible un escabeau: dans le cas contraire, il doit être stable avec un appui pour les mains afin de ne pas vous faire perdre l'équilibre.
- Evitez de descendre à la cave pour limiter le risque de chutes dans les escaliers: réorganisez par exemple vos réserves dans la cuisine.

- Le sol n'est-il pas trop glissant ?
Évitez de marcher sur le carrelage mouillé. Après avoir fait la vaisselle, n'hésitez pas à essuyer le sol si nécessaire.
Essayez toujours immédiatement les liquides renversés.
- L'éclairage est-il suffisant ?
Ajoutez des sources d'éclairage ou/et augmentez la puissance des ampoules électriques.
- Avez-vous éteint votre cuisinière ?
Soyez vigilant: les fuites de gaz peuvent vous incommoder ou vous faire perdre conscience, entraînant par ailleurs un risque de chute.
- Votre chauffe-eau est-il contrôlé chaque année par un installateur agréé ?
Les gaz toxiques émanant d'un chauffe-eau ou d'une chaudière murale mal réglée peuvent vous incommoder.
- L'aération de la pièce est-elle suffisante ?
Lorsque vous cuisinez, allumez la hotte ou ouvrez une fenêtre pour faire circuler la chaleur de la cuisson et les «mauvaises» odeurs.
- Les prises de courant sont-elles facilement accessibles ?

LA SALLE DE SÉJOUR

- Les meubles permettent-ils un passage correct? N'encombrent-ils pas les couloirs ? Les tiroirs et les portes sont-ils bien fermés ?
Éliminez les obstacles: placez les meubles le long des murs (ils peuvent vous servir d'appui éventuel pour vos déplacements ou en cas de chute) pour favoriser un passage correct.
Fermez correctement les tiroirs et les portes pour éviter tout accrochage.
- Le tapis et les carpettes sont-ils correctement fixés ?
Supprimez les tapis trop épais et les carpettes, auxquels vous risquez de vous heurter. Le tapis plain doit être plane et correctement fixé (collé) au sol.
Placez des antidérapants sous les carpettes ou/et fixez les coins avec des bandes adhésives doubles faces.
- Les interrupteurs et prises de courant sont-ils suffisants? Sont-ils accessibles ?
Ajoutez des sources d'éclairage ou/et augmentez la puissance des ampoules électriques.

- Les fils des appareils électriques traînent-ils au sol ?
Ne laissez pas traîner les fils électriques (téléviseur, radio, éclairage d'appoint, téléphone): des fils qui traînent par terre augmente le risque de s'y prendre les pieds et de tomber.
Rassemblez-les éventuellement avec une attache spéciale ou collez-les aux plinthes pour ne pas entraver votre chemin.
- Où se situe le téléphone ?
Placez le téléphone près de votre fauteuil favori ou à un endroit facilement accessible. Une solution moderne et plus sécurisante est le téléphone portable (sans fil), ou le GSM.
Gardez le téléphone près de vous pour répondre facilement et sans précipitation aux appels, mais également pour appeler rapidement en cas de besoin ou de chute. Vous pouvez également enregistrer les numéros couramment utilisés (par ex. le n°1 votre enfant, le n°2 votre voisine, etc.): ceci peut vous faciliter la tâche si vous êtes légèrement troublé après un accident.
- Le parquet est-il ciré ?
Attention au parquet fraîchement ciré, plus glissant. Il existe une cire antidérapante spécialement prévue à cet effet.



LES ESCALIERS

- Sont-ils munis d'une rampe fixée à une bonne hauteur ?
La rampe vous sert d'appui pour garder votre équilibre. Elle doit cependant être placée à une hauteur adaptée. Vous pouvez également fixer 2 rampes, placées à même hauteur de chaque côté du mur.
- Sont-ils libres de tout obstacle ?
Évitez de placer des objets au pied/sommet des marches des escaliers ou sur les côtés.
- La première marche est-elle bien visible? Les escaliers sont-ils bien éclairés? Prévoyez un éclairage suffisant (surtout pour l'escalier de la cave); n'hésitez pas à augmenter la puissance des ampoules.
Soyez attentif aux différences de niveau entre les marches, aux barres de seuil mal vissées, à l'encombrement des escaliers.
Ne vous pressez pas.
Avant de monter/descendre un escalier, pensez à enlever vos lunettes de lecture.

LA SALLE DE BAIN

- Le sol n'est-il pas trop glissant? Les carpettes sont-elles antidérapantes? Faites attention à ne pas glisser sur le carrelage mouillé.
Essayez immédiatement l'eau ou le savon sur le sol.
Placez des antidérapants sous les tapis de bain.
Installez également des tapis caoutchoutés antidérapants dans le fond de la douche et de la baignoire (quand la surface est sèche).
- La porte s'ouvre-t-elle vers l'extérieur?
Ne vous enfermez jamais quand vous faites votre toilette. En cas d'accident, les secours ou une tierce personne ne pourraient pénétrer dans la pièce. C'est d'autant plus fâcheux si vous avez perdu connaissance...
La porte doit impérativement s'ouvrir vers l'extérieur pour permettre un dégagement direct en cas de malaise.
- L'aération de la salle de bain est-elle suffisante?
Des gaz toxiques (CO) peuvent émaner d'un chauffe-eau ou d'une chaudière murale mal réglés et vous incommoder. Faites réviser cet appareil une fois par an par un spécialiste agréé.
Pour que la chaleur et l'humidité s'évaporent, un conduit d'aération doit être directement relié à celui-ci, avec une grille d'aération placée dans le mur et une autre dans le bas de la porte (150 cm²).

Si votre salle de bain dispose en plus d'une fenêtre, c'est d'autant mieux : aérez sans hésiter après avoir fait votre toilette.

- Pouvez-vous entrer et sortir facilement de la baignoire/ la douche?
Pour pallier d'éventuels problèmes de motricité, installez des barres d'appui, des poignées ou un siège adapté à la baignoire.
Pour une sécurité optimale, prenez éventuellement votre bain en présence d'une tierce personne à la maison.
- Placez un tapis antidérapant au fond de votre baignoire ou de votre douche
- Pour la douche, pourquoi ne pas placer un siège afin de vous soulager les jambes et éviter de glisser?
- Les barres d'appui peuvent également vous aider dans la salle de bains : elles vous aideront à effectuer vos mouvements avec plus de sécurité.
- Lors de votre toilette ou de l'habillage, évitez les acrobaties: n'hésitez pas à vous asseoir et à utiliser du matériel à long manche pour atteindre le bas des jambes (enfiler des bas, se laver les pieds).

LA CHAMBRE À COUCHER

- Un interrupteur est-il facilement accessible à partir du lit?
Pour vous éviter un lever nocturne dans la pénombre, pensez à placer une lampe de chevet à côté de votre lit et une veilleuse. Il existe également des interrupteurs à fil (vous pouvez les actionner directement en restant couché, sans devoir nécessairement vous lever).
- La toilette est-elle proche de votre chambre? Est-elle située au même étage? Dans le cas contraire, il est indispensable d'installer une chaise percée ou un WC chimique à proximité.
- Les descentes de lit sont-elles fixées au sol?
Évitez impérativement les descentes de lit susceptibles de glisser: placez-y des antidérapants.
- Le téléphone est-il placé près du lit?
L'idéal est d'avoir un second téléphone disposé à portée du lit. Vous avez un téléphone sans fil ? Pensez à le placer systématiquement à côté de votre lit avant d'aller dormir.
- Veillez à prendre vos somnifères lorsque vous êtes au lit.
- Garder les objets dont vous avez besoin sur votre table de nuit (livre, lunettes, médicaments,...).

LE JARDIN, L'EXTÉRIEUR

- Des obstacles traînent-ils sur le sol?
Assurez-vous que les marches et l'allée qui mènent à la maison soient en bon état.
Les outils, le tuyau d'arrosage mal rangés, des dalles de sols mal posées, les plantes rampantes,... sont autant d'obstacles qui peuvent vous faire trébucher. Soyez vigilant.
- Utilisez-vous une échelle bien stable et pas trop haute?
Servez-vous d'une échelle de petite taille ou d'un escabeau qui permet de garder un appui pour les mains. Utilisez-le éventuellement en présence d'une tierce personne.

N'hésitez pas à demander de l'aide à un professionnel pour l'aménagement de votre domicile (l'ergothérapie). En effet, l'ergothérapeute a pour mission d'accompagner les personnes présentant certains troubles (physiques, psychiques ou/et sociaux) pour les aider à maintenir ou recouvrer une autonomie optimale dans la vie de tous les jours, en fonction de leur potentiel et des contraintes de leur environnement.

ADRESSES UTILES

Sites Internet

www.ssmg.be/docs/rbp/textes/chutes.pdf

www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/index_pages/publications_f.htm

www.websenior.be

Toutes vos
opérations
mutualistes
en ligne

www.omnimut.be



Liège

Rue Natalis, 47B - 4020 Liège
Tel. 04 344 86 11 - fax 04 341 01 82
Service social : 04 344 86 60

Charleroi

bd J.Bertrand, 46-50 - 6000 Charleroi
Tél. 071 27 39 11 - fax 071 32 92 77
Service social : 071 27 39 11

Tournai

quai A. Sakharov, 2 - 7500 Tournai
Tél. 069 89 01 10 - fax 069 89 01 41
Service social : 069 89 01 31