



# Comment éviter les chutes

La prévention des chutes chez la personne âgée à domicile



# Sommaire

<b>1. Introduction</b>	<b>p.4</b>
<b>2. Définition, causes et conséquences</b>	<b>p.4</b>
2.1 Définition	p.4
2.2. Causes	p.5
2.3 Conséquences	p.5
<b>3. Comment limiter le risque de chutes à domicile ?</b>	<b>p.6</b>
3.1 Améliorer son équilibre	p.6
3.2 Adoptez des comportements sûrs	p.7
3.3 Aménagez votre environnement quotidien	p.9
<b>4. Et si on tombe quand-même...</b>	<b>p.11</b>
4.1 Comment se relever seul après une chute	p.11
4.2 Les services de télé vigilance et détecteurs de chute	p.12
4.3 Les protecteurs de hanches	p.12
<b>5. Etes-vous en sécurité au quotidien ?</b>	<b>p.13</b>
5.1 Votre équilibre	p.13
5.2 Votre logement	p.14
5.3 Vos activités	p.16
<b>6. Conclusion</b>	<b>p.18</b>
<b>7. Nos services</b>	<b>p.19</b>



Photos : © Stockxpert.com, sxc.hu

## A qui s'adresse cette brochure ?

*Vous êtes tombé récemment et avez peur de la rechute ? Vous pensez être à risque de chute ? Dans un premier temps, votre médecin traitant sera à même de vous aider à répondre à cette question. Il vous proposera un examen médical prévu spécifiquement pour le dépistage du risque de chutes et évaluera votre état de santé général.*

*S'il s'avère que vous êtes une personne à risque, les quelques conseils présents dans cette brochure vous aideront à trouver des pistes de solution. Dans le cas contraire, pratiquer une activité physique régulière est suffisant. Il est important de réaliser ce dépistage chaque année car le risque de chutes augmente avec l'âge.*

# 1. Introduction

*La maison, si rassurante au départ, peut cependant devenir source de danger si on ne prend pas garde à de petits détails tels que, par exemple, un escalier sans rampe, un corridor mal éclairé, une pile de livres dans le passage etc.*

*Le risque de chutes s'avère alors réel.*

*La chute est un événement touchant plus particulièrement les jeunes enfants de moins de 5 ans et les personnes de plus de 65 ans. Lorsqu'on vieillit, les chutes sont cependant plus traumatisantes dû au manque de souplesse, difficultés pour se relever, etc.*

*La peur de tomber, indépendante de la gravité de la chute, augmente également le risque de futures chutes.*

*Mais quoi de plus normal que de vouloir rester dans ce lieu de vie connu, rassurant, sécurisant et surtout épanouissant qu'est sa propre maison. Il est possible, dans de nombreux cas, de réduire le risque de chutes chez soi et ce, en agissant à plusieurs niveaux : **en améliorant son équilibre, en adoptant un comportement sûr et en aménageant son environnement** quotidien.*

*Avant d'aller plus loin, il est important de savoir avec précision ce qu'est "une chute".*

## 2. Définition, causes et conséquences :

### 2.1 Définition



Une chute est le fait de tomber indépendamment de sa volonté sur le sol ou autre niveau inférieur. La chute est un événement multifactoriel qui nécessite une approche et une prise en charge globales de la personne âgée.

## 2.2. Causes

Il existe 3 catégories de facteurs de risque de chutes :

### > Les facteurs personnels :

Sous cette catégorie sont regroupées l'ensemble des causes propres à la personne.

Par exemple :

- > L'âge,
- > L'état de santé : maladie de Parkinson, dépression, incontinence, la tension artérielle etc.
- > L'état physique : réduction de l'acuité visuelle, troubles de l'équilibre, etc.

### > Les facteurs comportementaux :

Ces facteurs résident dans les comporte-

ments dangereux qu'une personne peut adopter comme par exemple :

- > Les risques liés aux activités quotidiennes : La sédentarité, le non respect de ses limites physiques,
- > La dénutrition, la consommation d'alcool, la prise de plus de 4 médicaments, la prise de risques,...etc
- > Etc.

### > Les facteurs environnementaux :

Enfin, ces facteurs abordent les risques liés à l'environnement de la personne, à savoir

- > Un habitat mal adapté : éclairage insuffisant, lieu de passage encombré
- > Etc.



## 2.3 Conséquences

On distingue deux catégories de conséquences : les conséquences physiques et psychologiques. Alors que l'impact psychologique se traduit souvent par une perte de confiance en soi, les conséquences physiques sont multiples et variées. La perte de confiance en soi peut cependant accélérer le déclin des capacités fonctionnelles.

### > Les conséquences physiques :

- > Contusion, écorchure, coupure superficielle ne justifiant pas une hospitalisation.
- > Fracture, foulure, traumatisme crânien où une hospitalisation et/ou une visite/ un soin médical(e) est indispensable.
- > La perte d'autonomie momentanée ou définitive
- > La perte de mobilité : gestes maladroits, mauvaise coordination des mouvements, trouble de la marche
- > Etc.

### > Les conséquences psychologiques :

- > La perte de confiance en ses capacités
  - > La peur de rechuter
  - > La dépendance vis-à-vis de tierces personnes et l'éventualité d'un placement en maison de repos
  - > Le repli sur soi dû à la restriction d'activités
- Une prise en charge réadaptative et psychosociale d'une chute paraît essentielle au maintien de l'autonomie de la personne âgée et permet ainsi de limiter les conséquences de celle-ci.



## 3. Comment limiter le risque de chutes à domicile?

*Il va de soi que les conseils qui suivent ne sont pas exhaustifs mais peuvent aider à acquérir les réponses "antichutes". En suivant ces quelques recommandations, vous réduirez le risque de chutes.*

*Étant donné le caractère multifactoriel de la chute, il est nécessaire d'agir à différents niveaux sur les facteurs de risques identifiés.*

### 3.1 Améliorer son équilibre

L'activité physique régulière (au moins 30 minutes chaque jour) concourt à maintenir une bonne condition physique et un bon équilibre.

Ensuite il existe des activités plus spécifiques qui peuvent prétendre avoir une vraie action "prévention des chutes."

#### > Le Tai Chi

Le Tai Chi, par exemple, peut-être recommandé dans le cadre d'une prévention des chutes. Ayant l'habitude, grâce au Tai Chi, de jouer en permanence avec son équilibre et de mieux contrôler ses mouvements, on peut améliorer son sens de l'équilibre, et retrouver une démarche plus assurée.

#### > Le programme viactive

L'asbl sport sénior propose, en plus d'un large éventail de disciplines destinés aux personnes de 50 ans et plus (dont le Tai-Chi), le programme viactive.

Viactive est un programme d'activités physiques mis au point au Québec. Conçu comme un outil de sensibilisation et/ou d'initiation à l'activité physique, il a pour but d'aider les plus âgés d'entre nous à prendre ou reprendre l'habitude d'une pratique saine de l'activité physique.

Ce programme, collectif, se compose de pauses musicales de 15 à 30 min. Il se pratique en groupe de façon régulière et est animé par des bénévoles formés dans ce but.

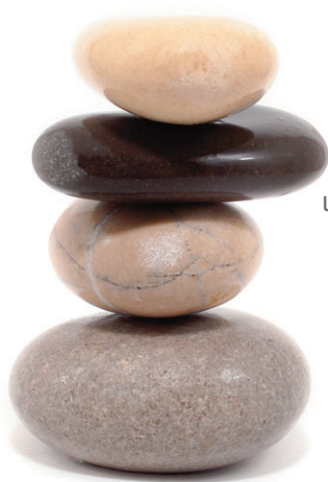
#### L'intérêt du programme ?

- Les mouvements sont faciles et simples à exécuter.
- Le programme ne nécessite pas de tenue vestimentaire particulière.
- Il aide les aînés à prendre en main leur santé, à maintenir ou améliorer leur autonomie fonctionnelle et sociale et à prévenir la solitude en favorisant des rencontres enrichissantes pour leur santé physique et mentale
- Il procure en douceur les bienfaits de l'activité physique

Vous trouverez d'avantage d'informations sur l'asbl sports seniors et le programme viactive en contactant le 02/246 46 74 ou en consultant le site internet [www.sportsse-niors.be](http://www.sportsse-niors.be)

#### > Les ateliers équilibre

Ces ateliers sont implantés dans le cadre du programme quinquennal de la prévention des traumatismes et de promotion de la sécurité du Ministère de la Communauté française. Ils s'inspirent du programme "P.I.ED." mis en place par la Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre (Québec). Ils sont proposés aux personnes, de 65 ans et plus vivant à domicile, qui présentent un risque de chute lors d'un dépistage effectué par un professionnel de la santé. Ils se découpent en **22 séances de 90 min** et se composent d'exercices physiques visant à améliorer l'équilibre et la condition physique



des participants ainsi qu'à faciliter l'adoption et le maintien de comportements préventifs. Ces ateliers sont également constitués de modules d'information permettant l'amélioration des connaissances des participants sur les facteurs de risque de chute liés aux comportements et à l'environnement.

Si vous souhaitez obtenir plus d'informations concernant ces ateliers, contactez notre service.



En cas de besoin, n'hésitez pas à utiliser une aide à la marche (cane, tribune). Mieux vaut en effet utiliser une canne occasionnellement à titre préventif que définitivement après une mauvaise chute.

Les tranquillisants peuvent provoquer une démarche hésitante, des vertiges, des somnolences.



## 3.2 Adoptez des comportements sûrs

### > Utilisez des objets adaptés et sûrs

Portez des chaussures, des pantoufles qui tiennent bien aux pieds et qui sont munies de semelles antidérapantes. Evitez les chaussures à talons qui provoquent plus facilement un déséquilibre.

Evitez de prendre appui sur des objets ou des structures qui ne sont pas prévus à cet effet (au lavabo, à la baignoire, au robinet, sur certains meubles). Vous n'êtes pas assurés de la stabilité et de la solidité de ces objets et ils ne sont pas installés dans ce but. Vous n'y trouverez peut-être pas un appui à bonne hauteur et une prise efficace. Préférez des dispositifs adaptés qui sont conçus pour supporter des charges lourdes (barres d'appui, main-courante, etc.). Si vous souhaitez accéder à un objet en hauteur, utilisez de préférence un escabeau plutôt qu'une chaise. Ce dispositif vous offre un appui dont vous ne bénéficieriez pas avec une chaise, de plus il sera plus stable. Choisissez-le aux charnières solides et aux pieds revêtus de bouchons antidérapants. En cas de besoin, n'hésitez pas à utiliser une aide à la marche (cane, tribune). Mieux vaut en effet utiliser une canne occasionnellement à titre préventif que définitivement après une mauvaise chute. Il existe actuellement de bonnes cannes élégantes ou encore des cannes pliantes à ranger lorsqu'on en n'a plus besoin.

### > Evitez de vous déplacer sous l'effet de tranquillisants, de somnifères, de sirops contenant des sédatifs.

Ils peuvent provoquer une démarche hésitante, des vertiges, des somnolences. s'il ne vous est pas possible de faire autrement, déplacez-vous avec grande prudence en vous aidant d'un appui stable (main-courante par exemple) ou utilisez éventuellement une canne ou un rollator (cadre de marche muni de roues).

### > Evitez les mouvements déséquilibrants

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

Réservez les rangements bas et très hauts pour les objets qui ne servent pas quotidiennement et n'hésitez pas à demander de l'aide pour y avoir accès.

Utilisez une pince de préhension pour attraper les éléments en hauteur quand il est difficile de les atteindre, pour récupérer un objet égaré derrière un meuble ou encore pour ramasser un objet tombé par terre. Installez une chaise



*"Évitez de prendre appui sur des objets ou des structures qui ne sont pas prévus à cet effet"*

*Réservez les rangements bas et très hauts pour les objets qui ne servent pas quotidiennement et n'hésitez pas à demander de l'aide pour y avoir accès.*

Évitez les mouvements brusques et les déplacements rapides. Prenez le temps de vous déplacer dans le calme

haute devant le plan de travail de votre cuisine, votre lavabo, votre planche à repasser pour diminuer le temps que vous passerez debout. Vous éviterez ainsi de vous fatiguer et/ou de souffrir de pertes d'équilibre. Cette chaise doit être la plus haute possible pour vous aider à vous relever tout en permettant de garder la plante des pieds au sol pour votre confort et votre stabilité.



Évitez les mouvements brusques et les déplacements rapides. Prenez le temps de vous déplacer dans le calme, en levant les pieds suffisamment haut et en prêtant attention aux éventuels obstacles afin de les éviter. Prenez le temps de vous baisser, de vous lever, de vous asseoir.

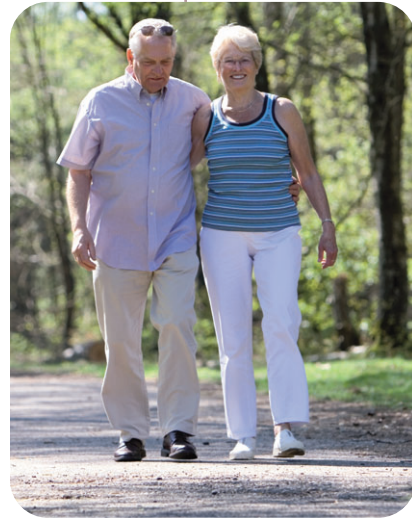
*"En cas de besoin, n'hésitez pas à utiliser une aide à la marche (cane, tribune)."*

### > Diminuez les déplacements les bras chargés

Lorsque vous réalisez une activité (mettre la table, la débarrasser, préparer le repas...), veillez à préparer à l'avance tout ce dont vous avez besoin et/ou à avoir tout à portée de main. Cela vous permettra de diminuer les déplacements inutiles qui pourraient être faits dans la hâte.

Utilisez une desserte pour ne réaliser qu'un seul trajet avec tout le nécessaire plutôt qu'une multitude de trajets ne permettant que de transporter quelques ustensiles à la fois.

Certains rollators (cadres de marche munis de roues : voir illustration page 7) sont munis d'un panier et d'un plateau, ce système vous permet de transporter des objets, de vous déplacer en toute sécurité et de prendre place sur le siège, après avoir actionné les freins, en cas de malaise ou de fatigue.



Évitez de vous déplacer avec des charges lourdes et dangereuses en main telles que des casseroles d'eau bouillante. Utilisez des "casseroles passoirs"

qui vous permettront de doubler et de diminuer la charge à transporter.

### > Ramassez ou essuyez immédiatement tout corps glissant tombé par terre (huile, produit d'entretien,...).

### > Soyez conscient de vos limites physiques et n'hésitez pas à demander de l'aide

Le vieillissement entraîne une perte de certaines capacités physiques (vue, mobilité,...) et, dans certains cas, un état de santé précaire (hypertension, troubles cardiaques, vertiges, affections aiguës (grippe par exemple) etc.) qui peuvent favoriser le risque de chutes.

Il convient donc de reconnaître ses propres limites et de demander de l'aide en conséquence. La demande d'aide peut s'adresser à votre entourage ou encore à un service d'aide mis en place à cet effet (repas chaud à domicile, aides ménagères,)



### 3.3 Aménagez votre environnement quotidien

Voici 4 grands principes de prévention applicables à toutes les pièces de la maison :

#### > ELIMINEZ LES OBSTACLES

Piles de livres, meubles bas, poubelles,... principalement dans les zones de passage et les escaliers. Evitez les fils électriques qui traînent dans les zones de passage, attachez-les le long des murs.

#### > PRÉVOYEZ DES POINTS D'APPUI

Rampes, mains-courantes, barres d'appui,... Ces dispositifs vous permettent de conserver un bon équilibre dans les zones à risque et de sécuriser vos déplacements et vos changements de position.

#### > ELIMINEZ LES RISQUES DE GLISSADES

Autant que possible, enlevez les tapis, les torchons, les paillasons etc. des zones de passage. Si cela n'est pas possible, fixez-les au sol au moyen de bandes adhésives pour ne pas qu'ils se recourbent aux extrémités, pour qu'ils tiennent bien en place et ne se superposent pas. Le revêtement de sol doit être facile à entretenir et non glissant.

#### > ECLAIREZ LES ENDROITS SOMBRES

L'éclairage naturel est à privilégier. L'éclairage artificiel doit minimiser les zones d'ombre. Choisissez des ampoules adaptées aux lieux à éclairer.



*Si monter à l'étage est devenu insécurisant pour vous, envisagez l'aménagement d'un lieu de vie au rez-de-chaussée.*

#### > Les escaliers

Dans un premier temps, fixez des rampes rigides des deux côtés de l'escalier. Vous pouvez également signaler la première et la dernière marche au moyen d'une bande phosphorescente afin d'attirer votre attention.

Evitez les revêtements glissants, cirés ou encore les tapis mal fixés. Si monter à l'étage est devenu insécurisant pour vous, envisagez l'aménagement d'un lieu de vie de plain-pied en installant une chambre à coucher et un coin salle de bain au rez-de-chaussée ou orientez-vous vers l'installation d'un siège monte-escaliers.





Rehausseur de mobilier.

Ce système peut s'adapter aussi bien au lit qu'au fauteuil.

### > La chambre à coucher

Évitez autant que possible les déplacements nocturnes en prévoyant un téléphone sur la table de chevet et tout ce dont vous pourriez avoir besoin (eau, mouchoirs, médicaments,..). Prévoyez également un éclairage à actionner du lit pour éviter les déplacements dans l'obscurité.



Si vous ne disposez pas d'un WC à l'étage, il vous est possible d'y installer un WC broyeur, ne nécessitant pas d'évacuation particulière ou encore d'envisager l'installation d'une chaise percée dans un coin de la chambre.



Prévoyez un lit suffisamment haut pour vous relever facilement. Si votre lit est trop bas, il existe des systèmes permettant de le rehausser. Ces rehausseurs sont vendus en bandagisterie. Il est également possible de les fabriquer soi-même à l'aide de blocs de bois par exemple. Une fiche technique détaillant le mode de réalisation de ce système D est disponible sur notre site internet [www.solival.be](http://www.solival.be). Des points d'appui peuvent également être fixés au lit ou aux alentours de celui-ci pour vous aider à vous mettre debout.

*Si cela est possible, installez du carrelage antidérapant ou tout autre surface antidérapante dans la baignoire et la douche.*

### > La salle de bain

Veillez à ce que cette pièce soit aérée pour éviter l'humidité. Tant que possible, évitez les sols mouillés et prévoyez une serpillère ou un racloir qui vous permettra d'y remédier au plus vite.

Si cela est possible, installez du carrelage antidérapant ou tout autre surface antidérapante dans la baignoire et la douche.

Pensez à rehausser votre **WC** et à y installer des points d'appui de part et d'autre. Pensez également à aménager votre **douche**, votre **lavabo**, votre **baignoire** actuelle : il existe en effet une multitude d'adaptations possibles

que vous pouvez découvrir dans notre brochure "Aménagement de la salle de bain pour résoudre vos problèmes d'équilibre, de stabilité, de souplesse".

Possibilité de commande gratuite au 078/15 15 00



### > La cuisine

Réorganisez vos rangements pour que les ustensiles que vous utilisez au quotidien vous soient accessibles aisément. Un espace suffisant doit être laissé devant les armoires pour permettre une ouverture aisée des portes et des tiroirs et permettre à la personne de prendre suffisamment de recul pour visualiser les objets. Veillez à ce que votre plan de travail dispose d'un éclairage adapté à la réalisation de vos tâches. Enfin, une cuisine bien conçue doit être adaptée à votre morphologie.



### > La buanderie

Installez votre machine à laver sur un socle de 40 cm de haut environ, cela vous évitera de vous baisser et donc de faire des mouvements déséquilibrants.



## 4. Et si on tombe quand-même...

### 4.1 Comment se relever seul après une chute

Après une chute, rester par terre jusqu'à l'arrivée des secours est désagréable. C'est pourtant ce qui arrive souvent à certaines personnes âgées ne sachant pas comment s'y prendre pour se remettre debout.

Une fois par terre, il est primordial de prendre son temps : ne pas chercher à se relever immédiatement, qui est le réflexe de tous. Avant tout : se toucher (Ai-je quelque chose de cassé ? Puis-je bouger?), se ras-

surer et faire les mouvements très lentement. Ne pas risquer de rechuter dans la précipitation

Les schémas suivants proposent une technique parmi d'autres permettant de se remettre debout. N'hésitez pas à vous entraîner, de préférence en présence d'une autre personne (famille, infirmière, aide à domicile, kinésithérapeute, etc.)

*Après une chute, rester par terre jusqu'à l'arrivée des secours est pénible.*

1. Pliez votre jambe la plus forte, ce qui vous permettra de vous mettre plus facilement sur le ventre. Une fois sur le ventre, prenez appui sur vos avant-bras pour amener une jambe à se plier en direction des bras.



2. Pliez la seconde jambe et mettez-vous à 4 pattes pour plus de stabilité. N'essayez pas de vous relever tout de suite. Restez à quatre pattes et avancez doucement jusqu'à un appui ou un endroit où appeler de l'aide.

3. Hissez-vous, en prenant appui sur le sol et mettez-vous debout (une autre technique propose de se déplacer à 4 pattes jusqu'à un meuble stable (chaise, table...) pour y prendre appui et se mettre debout).

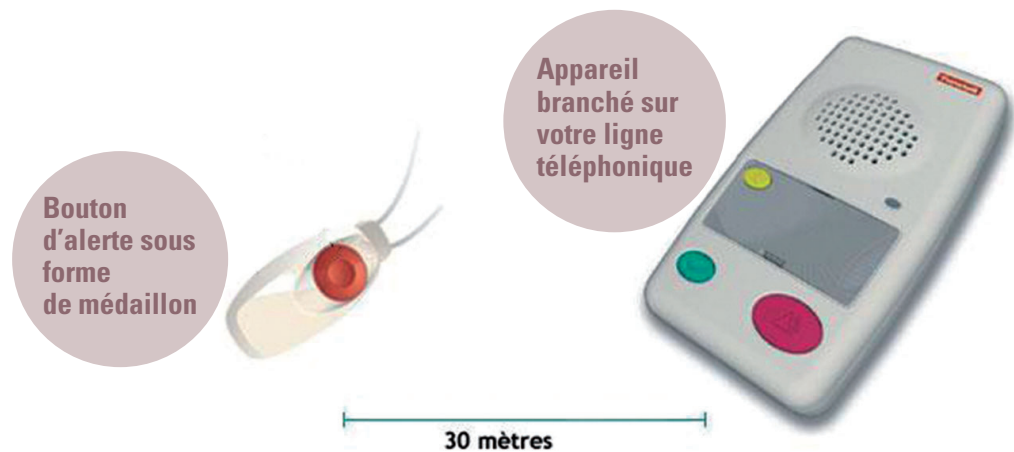


4. Ensuite il est préférable de vous asseoir afin de vous remettre de vos émotions et de reprendre vos esprits.

## 4.2 Les services de télé vigilance et détecteurs de chute

D'une simple pression sur un bouton d'alerte que vous portez autour du cou, par exemple, actionnant un appareil branché sur votre ligne téléphonique vous pouvez vous mettre en contact 24h/24 avec une centrale d'écoute qui, en cas d'appel de votre part, contacte les personnes de votre entourage et si nécessaire, des services de

secours. Cet appareil peut également être équipé d'un détecteur de chute qui alertera spontanément la centrale d'écoute en cas de brusque changement de position, ou encore en cas d'immobilité prolongée. Pour plus d'informations, demandez conseil à votre mutuelle ou au CPAS de votre commune.



## 4.3 Les protecteurs de hanches

*Ce concept de "pare-choc", qui est de prime abord farfelu peut s'avérer efficace dans la prévention des fractures du col du fémur.*

Les protecteurs de hanches sont des épaisseurs de mousse ou des coques placées dans une culotte spéciale, de façon à protéger l'extrémité supérieure du fémur lors des chutes. Ce concept de "pare-choc", qui est de prime abord farfelu peut s'avérer effi-

cace dans la prévention des fractures des personnes à risques.

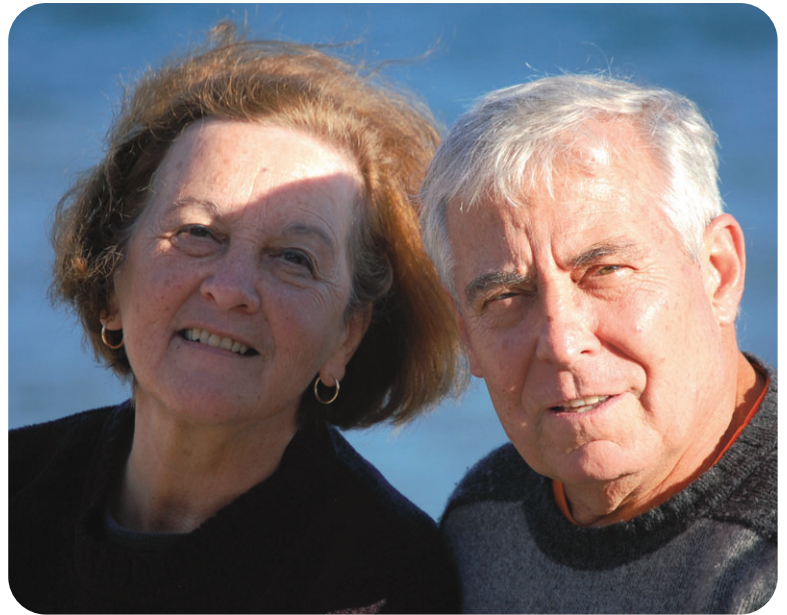
Cette idée de protection est née de la constatation du nombre de conséquences fâcheuses occasionnées par les fractures du col du fémur chez les personnes âgées : décès, séquelles fonctionnelles importantes etc. Lorsqu'on fait l'acquisition de ce système, il faut être rigoureux et le porter systématiquement...



Les protecteurs de hanches sont en vente en bandagisterie.

## 5. Etes-vous en sécurité au quotidien ?

Nous vous proposons maintenant de passer en revue vos activités et votre logement à travers un questionnaire proposé par l'OMSV (Organisme Médico-Social Vaudois). Ce test vous aidera à pointer l'un ou l'autre problème dont vous ne vous seriez pas encore rendu compte et ce, pour les éliminer le plus possible et vous sécuriser d'avantage.



### > Comment utiliser ce questionnaire ?

- > Munissez-vous de ce questionnaire et mettez une croix en face de la réponse qui correspond le mieux à votre situation.
- > Relevez toutes les questions où vous avez répondu par la négative et réfléchissez aux solutions susceptibles d'améliorer votre sécurité.
- > Si vous le souhaitez, il vous est possible de faire appel à l'une de nos ergothérapeutes afin de vous aider à analyser vos réponses et à trouver des pistes de solutions. Vous trouverez nos coordonnées en fin de brochure.

*Ce petit test vous aidera à pointer l'un ou l'autre problème dont vous ne vous seriez pas encore rendu compte*

### 5.1 Votre équilibre

	OUI	NON
Pouvez-vous vous lever d'une chaise sans l'aide des mains ?		
Pouvez-vous vous relever du sol ?		
Pouvez-vous parler en marchant ?		
Pouvez-vous changer de position sans aucun vertige ?		

## 5.2 Votre logement

LES OBSTACLES :	OUI	NON
<b>Le sol des pièces est-il régulier ?</b>		
Est-ce que le sol est dépourvu de seuils ou de petites marches entre les pièces ?		
Est-ce que le sol est en bon état ?		
Est-ce que la moquette adhère bien au sol ?		
<b>Est-ce que je peux me déplacer à mon aise dans les pièces ?</b>		
Les fils électriques sont-ils fixés au mur ? Les appareils électriques mobiles (radiateur, ventilateur, ) sont-ils rangés contre le mur ?		
L'aménagement est-il fait de manière à laisser le passage libre ?		
Les lieux de passage obligatoire sont-ils débarrassés (escalier, porte, corridor) ?		
<b>Est-ce que l'accès aux différents lieux de mon domicile est facile ?</b>		
<b>a) Je peux accéder facilement, sans obstacle :</b>		
Au balcon		
À l'ascenseur		
À la cave		
À la boîte aux lettres		
Au jardin		
<b>b) Est-ce que les objets que j'utilise régulièrement sont à portée de main ?</b>		
Vêtements et chaussures		
Batterie de cuisine et couverts		
Provisions alimentaires		
Linge de maison		
Est-ce que le téléphone est à portée de main, même au lit ?		
<b>c) Est-ce que je peux accéder facilement, sans obstacle :</b>		
Aux fenêtres		
Aux volets		
Aux radiateurs		
Aux prises électriques		



LES POINTS D'APPUI :	OUI	NON
<b>Est-ce qu'il y a des mains-courantes le long de tous les escaliers ?</b>		
Est-ce que les mains-courantes sont solidement fixées ?		
Est-ce que les mains-courantes sont présentes sur toute la longueur des escaliers et vont au-delà de la dernière marche ?		
<b>Est-ce qu'il y a d'autres points d'appui ?</b>		
Barres d'appui au-dessus de la baignoire ou dans la douche ?		
Meubles stables ?		
Est-ce que l'escabeau (ou échelle de ménage) que j'utilise habituellement est sûr ?		
Est-ce que l'aide de marche que j'utilise (cane, canne anglaise, cadre de marche) est en bon état (embout en caoutchouc, stabilité) ?		
Mon fauteuil et mon lit sont-ils adaptés (assez hauts, assez fermes) ?		

LES GLISSADES	OUI	NON
<b>Tous les tapis sont-ils fixés ou pourvus d'un antiglisse ?</b>		
Paillason à l'entrée		
Tapis du salon		
Petits tapis de bain		
Descentes de lit ou petits tapis dans la chambre à coucher		
<b>La baignoire et la douche sont-elles équipées ?</b>		
D'un tapis antiglisse		

L'ÉCLAIRAGE	OUI	NON
<b>Le logement est-il suffisamment éclairé ?</b>		
Accès extérieur		
Escalier		
Chambre à coucher		
Cave		
<b>Les différences de niveau (marches, rebords) sont-elles bien visibles ? (Éclairage et couleurs contrastées)</b>		
<b>Éclairage et couleurs contrastées ? Les interrupteurs sont-ils facilement accessibles ?</b>		
<b>À l'entrée de chaque pièce en haut et en bas de l'escalier</b>		
<b>Est-ce que je peux allumer la lumière sans me lever du lit ?</b>		
<b>Est-ce que j'ai des ampoules de réserve ?</b>		



### 5.3 Vos activités

RESTER DANS LE COUP	OUI	NON
<b>Les numéros de téléphone importants sont-ils près de l'appareil (famille, voisins, ambulance, police, pompiers, médecin) ?</b>		
<b>Est-ce que j'ai des contacts réguliers avec le monde extérieur (amis, famille, voisins, ) ?</b>		
<b>Est-ce que je connais les principaux services médico-sociaux de ma région ?</b>		
<b>Lorsque j'ai des préoccupations (administratives, financières ou autres) quelqu'un peut-il m'aider ?</b>		



SE DÉPLACER	OUI	NON
Quand je me lève, est-ce que je prends le temps nécessaire pour éviter les vertiges ?		
La nuit, est-ce que j'allume la lumière avant de me lever ?		
Quand je me déplace, est-ce que je mets toujours des pantoufles ou des chaussures adaptées (fermées derrière, avec des semelles non glissantes, en bon état) ?		
Est-ce que je fais régulièrement contrôler ma vue / mon ouïe ?		
Est-ce que j'ai une activité physique (gymnastique, natation, promenades, yoga) seul ou en compagnie ?		
Est-ce que je prends soin de mes pieds ?		



SE REPOSER POUR MIEUX REPARTIR	OUI	NON
Ai-je un bon sommeil ?		
Suis-je spécialement prudent lors de mes déplacements nocturnes si je prends des somnifères ?		

LE PETIT COIN	OUI	NON
Suis-je bien organisé pour gérer certaines urgences urinaires ?		



LES SOINS PERSONNELS	OUI	NON
Mes chaussures et mes vêtements sont-ils faciles à mettre, attacher et enlever ?		
Est-ce que j'ai un siège à disposition pour me laver et m'habiller ?		
Est-ce que je prends le temps d'agir sans précipitation ?		
Est-ce que je garde mes pieds au chaud ?		



LE PLAISIR EST DANS L'ASSIETTE	OUI	NON
Est-ce que je prends au moins trois repas par jour ?		
Est-ce que je mange au moins trois produits laitiers par jour ?		
Est-ce que je mange régulièrement soit de la viande, soit du poisson, soit des œufs ?		
Est-ce que je bois au moins 1,5l par jour (boissons non alcoolisées) ?		
Lorsque je prends un médicament, est-ce que je suis scrupuleusement les instructions du médecin ?		
Est-ce que je consulte mon médecin avant de prendre des médicaments en vente libre ?		

FAIRE LE MÉNAGE	OUI	NON
Est-ce que je ramasse tout de suite ce qui tombe par terre (objets, liquides, aliments) ?		
Est-ce que je demande de l'aide pour les activités qui me semblent périlleuses ?		
Est-ce que je m'accorde des pauses ?		

Nous vous proposons également d'analyser vos "presque chutes". Vous avez failli tomber mais vous vous êtes rattrapé de justesse? Demandez-vous pourquoi cette situation s'est produite et essayez d'aménager tout de suite l'endroit ou de modifier le comportement qui a été la cause de cette "presque chute". Trouvez des pistes de solutions. N'hésitez pas à demander un conseil personnalisé à une de nos ergothérapeutes pour réaliser cette analyse et vous aider dans la recherche de solutions.

## 6. Conclusion

Bien qu'il soit impossible de supprimer complètement le risque de chutes, agir sur les différents facteurs de risque simultanément permet de le réduire considérablement. Il est donc important d'être prêt et de savoir quoi faire en cas de chute afin de limiter au maximum les conséquences d'un tel accident. Une alimentation suffisante et équilibrée et la pratique régulière d'une activité physique (min 30 minutes continues par jour) aide également à se maintenir en bonne forme et donc à prévenir la chute.



## 7. Nos services

Comme chaque personne est différente, les ergothérapeutes de Solival Wallonie Bruxelles peuvent offrir, au-delà de l'information générale, un conseil personnalisé. Notre service peut, d'une part, se rendre à domicile pour évaluer, en situation concrète, les obstacles rencontrés au quotidien et envisager différentes possibilités d'aménagement.

D'autre part nous accueillons les personnes demandeuses au sein de nos salles d'essais et d'apprentissage afin de réaliser des essais de matériel. Nous pourrions, par exemple, déterminer ensemble à quelle hauteur doivent être fixés les points d'appui ou encore de combien de centimètres votre lit doit être rehaussé pour répondre à vos besoins.

Tous nos services sont gratuits et ouverts à tous. N'hésitez pas à nous contacter pour un supplément d'informations au 078/15 15 00.

## SOLIVAL ASBL

rue de Fernelmont 40 - 5020 Champion

Téléphone général : 078/15 15 00

Email : [info@solival.be](mailto:info@solival.be)

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

