

# PRÉVENTION DES CHUTES

## RÉFÉRENTIEL DES RÉPONSES POSSIBLES

- Parler d'un équilibre fragile qui peut s'expliquer par l'avancée en âge.
- Apporter une ou des solutions en rapport avec les facteurs de risque repérés.
- Faire un lien entre le plan d'intervention proposé et la prévention du risque de chute.
- Sensibiliser à l'importance de parler du risque de chute avec son médecin traitant.
- Valoriser les habitudes et pratiques de la personne afin de l'encourager dans la poursuite de ses efforts.

### A

#### Activité physique

- Encourager la personne à pratiquer une activité régulière adaptée (dans l'idéal, marche à son rythme sans essoufflement).
- Inciter à l'exercice même minime qui est bénéfique pour la santé (lorsqu'elle fait ses courses par exemple ou lors de tâches ménagères diverses).

#### Les bienfaits de l'activité physique :

- Augmente la force musculaire.
- Favorise la souplesse et l'équilibre.
- Améliore les fonctions cardiaques et respiratoires.
- Permet de se relaxer.
- Permet de s'aérer et de s'oxygéner.

#### Alimentation

- L'importance de consommer 3 repas et un goûter par jour.
- Equilibre alimentaire : Ne pas sauter de repas pour éviter les étourdissements, varier le plus possible les prises alimentaires pour éviter les carences, privilégier les apports protéiniques.
- Hydratation : boire suffisamment...
- Variations de poids (contrôler au moins une fois par mois la stabilité de son poids).

### B

#### Equilibre

- Bien se chausser.
- Prendre soin de ses pieds (podologue).
- Prise de risque mesurée.
- Faire surveiller régulièrement sa vue.
- Avoir des lunettes adaptées.
- Chaussures et pantoufles bien ajustées...

### H

#### Hypotension orthostatique

- Elever la tête du lit de 15 cm.
- Se lever lentement de la chaise ou du lit.
- S'asseoir sur le bord du lit pendant 3 à 4 minutes avant de se lever.
- S'asseoir pour l'hygiène, l'habillage et la douche.
- S'hydrater de façon adéquate.
- Éviter :
  - La station debout prolongée.
  - Des immobilisations prolongées.
  - De travailler les bras au-dessus de la tête.
  - Des douches ou des bains trop chauds.
  - Des températures trop chaudes.
  - L'alcool.
  - La prise de médicaments sans ordonnance ou des produits naturels sans l'avis de votre médecin.

# EXAMEN DE PRÉVENTION EN SANTÉ

## L

### Logement

#### Autour des aménagements à prévoir dans le logement :

- Eclairage suffisant.
- Kit lumineux à détecteur de présence.
- Installation de barres d'appui.
- Revêtements anti-dérapants (baignoire...).
- Installation d'un téléphone sans fil...
- Aires de déplacement encombrées.
- Eliminer les carpettes.
- Equiper la cuisine d'un dispositif de sécurité qui coupe le gaz.

## M

### Médicaments

- Sensibiliser à leur bon usage : observance des prescriptions médicales (respecter la posologie et les heures de prise).
- Ne pas consommer de somnifères sans avis d'un médecin.
- Eviter l'auto-médication.
- Faire le lien entre la prise de psychotropes et les chutes.
- Préserver la personne de tout sentiment de culpabilité.

## S

### Sommeil

#### Maintenir des activités régulières :

- Se lever à des horaires réguliers ;
- Avoir une activité physique ou mobilisation dès le matin; éviter l'activité physique le soir ;
- L'exercice physique modéré de la journée quant à lui contribue à limiter les manifestations anxieuses ou les troubles de l'humeur et favorise l'endormissement.

#### S'exposer à la lumière :

- Lumière naturelle le matin en ouvrant les volets de la chambre (surtout si la personne est alitée).
- Réaliser des sorties à l'extérieur dans la journée si possible.
- Certaines méthodes peuvent aider à retrouver un sommeil confortable : la photothérapie par exemple, pourrait aider à retrouver un rythme biologique veille/sommeil, en particulier en hiver ou dans les appartements mal éclairés.

#### Une alimentation et des habitudes saines :

- Prendre ses repas à des heures régulières ;
- Privilégier des repas légers en soirée, mais contenant des sucres lents ;
- Eviter les excitants en particulier à partir de la fin d'après midi : café, thé, alcool...
- Eviter de regarder la télévision ou un écran d'ordinateur juste avant de se coucher.

#### Une chambre respectant certains pré-requis :

- Une chambre tempérée : température entre 18°C et 20°;
- Un lit confortable réservé au sommeil.
- Pour les personnes alitées qui ont souvent la télévision dans la chambre, trouver une solution pour la regarder dans une autre position que couché (position assise dans un fauteuil, demi-assise dans le lit...).

Le médecin traitant est l'interlocuteur privilégié pour échanger  
et aider les consultants sur la meilleure stratégie à adopter