
PRÉVENTION DES CHUTES AU DOMICILE DES PERSONNES ÂGÉES

Conseils d'aménagements et
d'aides techniques et humaines



CHwapi



Les chutes : prévention, aménagement, aides techniques et situations à risque

En vieillissant, l'esprit reste jeune, mais le corps peut rencontrer des difficultés musculaires et articulaires.

Vous pouvez les ressentir sur votre marche, votre équilibre, votre capacité d'adaptation face aux dangers rencontrés au sein de votre domicile, ou encore

dans le besoin d'observer des temps de repos dans vos activités quotidiennes.

Ce fascicule vous est proposé pour prévenir les chutes à domicile et vous expose les comportements à adopter.

Vous y trouverez également des adaptations de votre environnement afin de pallier aux limites liées à l'âge.

L'origine des chutes est généralement multifactorielle. Elles se produisent suite à diverses causes de l'environnement (tapis, escaliers, endroits sombres,...), de comportements (imprudences, précipitations...), de troubles physiques (trouble d'équilibre, trouble de la marche, malaise,...) ou peuvent être liées à la médication (polymédication, automédication, surmédication). Un lieu de vie sans risque n'existe pas, il est conseillé d'identifier les zones (aidé de votre médecin et votre entourage) pour limiter les risques. Ce livret vous présentera des solutions pour aménager chaque pièce de votre domicile, en fonction de vos capacités.

Les chutes ne sont jamais anodines. Elles sont une « sonnette d'alarme » pour vous avertir que votre corps vieillit et qu'il a besoin d'aide pour compenser les troubles qui s'installent.

Les séquelles peuvent être physiques, mais aussi psychiques comme, par exemple, la peur de tomber (syndrome post-chute). Elles peuvent alors

Produits gras et/ou sucrés

Boissons sucrées et/ou alcoolisées _____

Matières grasses ajoutées et oléagineux _____

Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium _____

2 à 3 fois par jour

Féculents _____

Fruits et légumes _____

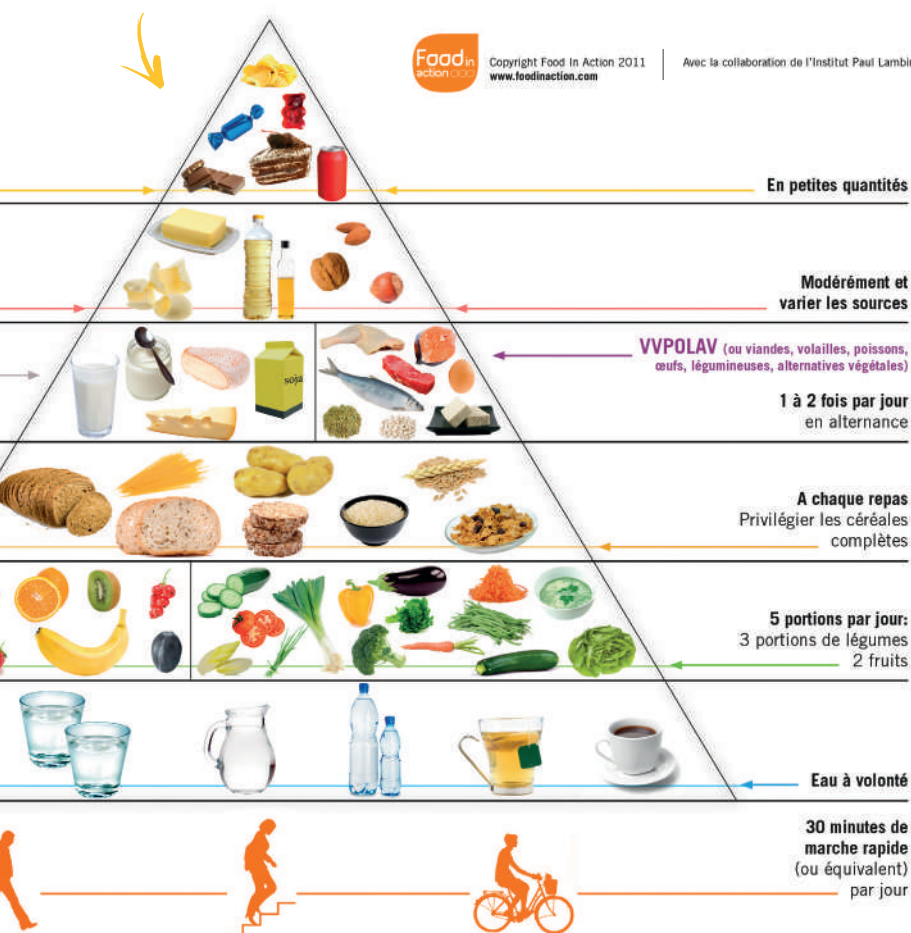
Eau et boissons non sucrées _____

Activité physique _____

entraîner une baisse d'autonomie, une perte d'indépendance physique ou encore une perte de confiance en soi.

Il est nécessaire de penser à respecter les besoins nutritifs, hydriques et à entretenir une activité physique régulière afin de maintenir de bonnes capacités motrices. Ce livret vous détaillera quelques exercices simples permettant d'entretenir vos capacités.

Penser à respecter vos besoins nutritifs et à entretenir une activité physique régulière pour maintenir de bonnes capacités motrices.



Pourquoi risquez-vous de chuter ?

Les **facteurs** ci-dessous peuvent favoriser la chute. Les repérer permet d'éviter les situations à risque en modifiant votre environnement, vos habitudes ou vos éventuels comportements dangereux ou inadéquats afin d'optimiser votre sécurité.

- **L'état cognitif** : confusion aiguë, désorientation, altération cognitive, démence, déambulation, manque d'attention, ... ;
- **Le trouble de l'équilibre alimentaire** : alimentation irrégulière ou insuffisante, non variée, perte de poids, carences, ... ;
- **Trouble de la vision et de l'audition** : baisse de l'acuité visuelle, port de lunettes non adaptées, non appareillage ;
- **Les comportements à risque** : sédentarité, activité(s) à risque, mise en danger, précipitation, imprudence, consommation d'alcool, difficultés ou incapacité à anticiper les dangers, de résoudre des problèmes ;
- **Les pathologies aiguës et chroniques et leurs traitements** : maladie de Parkinson, démence, dépression, troubles du rythme cardiaque (hyper/hypotension), antécédents d'AVC ou d'AIT, incontinence d'urgence, dépression/deuil ;
- **L'environnement** : chambre encombrée, affaires qui traînent au sol, pied à perfusion, redons ou drains, freins du lit ou du fauteuil non enclenchés, éclairage insuffisant, contention, chaussons inadaptés, sol glissant ;
- **Les troubles de la motricité liées au vieillissement** : activité et mobilité réduites, antécédents de chute(s), ralentissement locomoteur, perte de la force musculaire, troubles de la marche et/ou de l'équilibre, perte des réflexes de rééquilibration, non utilisation d'une canne/tribune ;
- **Les médicaments** et leurs effets secondaires, somnolence lors de levers nocturnes.

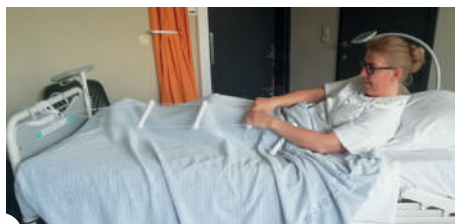


Les pièces de la maison et les situations dangereuses: prévention, adaptations, aménagements, aides techniques

• La chambre :

- Pour faciliter le lever : vous pouvez rehausser le lit ou prendre un lit à hauteur variable, installer une barre de lit, un perroquet ou encore une échelle de lit ;
- Attention à ne pas vous asseoir trop proche du bord ou d'avoir un lit trop haut, ce qui favoriserait une chute en glissant sur le bord ;
- En cas de lever nocturne, veillez à avoir un interrupteur près du lit ou allumez une lampe de chevet ou de poche ;
- Il existe des bandelettes de lumières à installer sur le pourtour du lit ou sur le sol, des veilleuses ou encore des interrupteurs fluorescents ;
- Gardez un GSM/télévigilance sur la table de nuit ;
- Si ils sont trop éloignés ou à l'extérieur, évitez les déplacements jusqu'aux WC en plaçant une chaise percée ou un urinal près du lit ;
- Evitez les tapis au pied du lit qui peuvent glisser. Laissez vos chaussons à la place ;
- Laissez les cannes ou tribunes près du lit de manière à les avoir à disponibilité dès la mise debout ;
- Attention aux probables effets secondaires des somnifères ;
- Attention aux vertiges/malaises lorsque vous voudrez vous lever du lit : attendre assis au bord 2-3 minutes avant de se mettre debout.





Barre de lit

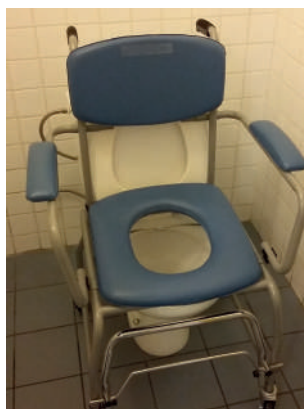
Échelle de lit

• Les WC :

- Installez un rehausseur et des barres d'appui murales pour faciliter le transfert assis/debout.
- Assurez-vous que le papier WC soit accessible.
- En cas d'utilisation d'une tribune, assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace ou/et des barres d'appui murales dans les WC.



Astuce: vous pouvez utiliser le cadre d'une chaise percée (sans le sceau) et le placer sur les WC.



• La salle de bain, la toilette, l'habillage :

- Placez une chaise devant le lavabo pour ne pas rester debout de manière prolongée, pour laver vos pieds et pour l'habillage inférieur (pantalons, chaussettes et bas, chaussures, ...)
- Installez un siège de douche ou une planche de bain, ainsi qu'un tapis antidérapant (caoutchouc ventosé) ;

- Si vous êtes seul(e), évitez de prendre des bains. Les douches avec une marche pour y entrer sont à proscrire. L'idéal serait d'utiliser un marche pied et de prévoir une barre d'appui murale. On peut proposer un bain ou une douche une fois par semaine avec l'aide d'un infirmier à domicile ;



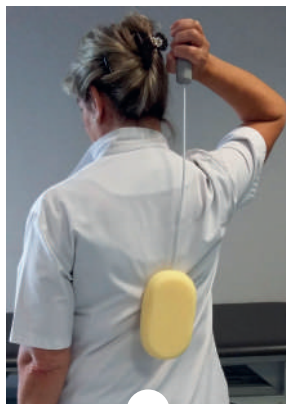
Siège + tapis antidérapants

- Vous pouvez utiliser une brosse à long manches pour laver le dos et les pieds ;
- Choisissez des vêtements assez amples, évitez les petits boutons, les tirettes difficiles... Vous pouvez également remplacer certaines fermetures par des « velcros » ou favoriser des élastiques à la taille ;
- Choisissez des chaussures/pantoufles antidérapantes et fermées au niveau du talon et à la bonne pointure afin de vous assurer une stabilité. Il existe des chaussons à velcro dans les magasins médicaux, afin de les ajuster en cas de chevilles gonflées, de pansement(s) aux pieds. Proscrire les chaussons mules ou déformés, comme les chaussures à talons.

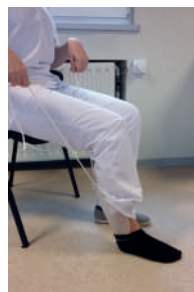
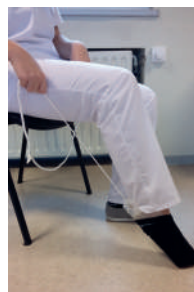




Le chausse-pied
à long manche



Brosse à long manche
pour laver dos et pieds

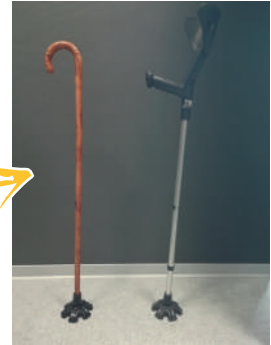


L'enfile-bas

**INSTALLEZ VOS VÊTEMENTS À PORTÉE DE MAINS DANS VOTRE ARMOIRE
OU PRÉPAREZ-LES DANS LA SALLE DE BAIN.**

• La cuisine :

- Facilitez des rangements à portée de mains, évitez les armoires trop hautes ou trop basses. Utilisez des rallonges multiprises pour avoir accès aux prises plus facilement ;
- Évitez les rangements en hauteur ou demander l'aide d'un tiers. Ne montez pas sur une escabelle ;
- Utilisez des casseroles/poêles légères (inox, aluminium) ;
- Utilisez une minuterie pour vous rappeler d'éteindre la gazinière ;
- Il existe des embouts de canne afin qu'elle tienne debout seule lorsque vous nécessitez l'usage de vos deux mains ;
- Travaillez en position assise : pour cuisiner/faire la vaisselle/repasser. Utilisez un tabouret/une chaise haut(e) ou votre tribune. En cas de tribune 4 roues, ne pas oublier de bloquer les freins avant de s'asseoir ;
- Utilisez une desserte ou votre tribune pour transporter assiette, verre, gilet, téléphone...Vous pouvez fixer un panier sur votre tribune 2 roues.





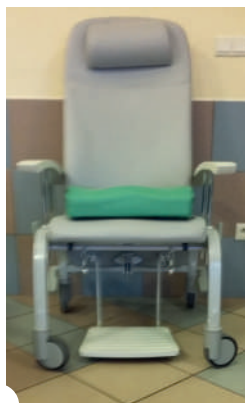
Attention aux éclupchures et aux liquides tombés au sol. Utilisez une pince de préhension long manche pour ramasser ou essuyer (munissez la pince d'un essui).



Le plus sécuritaire est d'attendre le passage d'un proche si vous avez besoin de faire quelque chose qui pourrait vous mettre en danger (ramasser éclupchure, rideaux à décrocher, changer une ampoule, ...)

• Le salon et la salle à manger :

- Dégagez les lieux de passage et éliminez les obstacles :
 - Ôtez les tapis ou fixez-les avec du scotch double face ;
 - Poussez les meubles contre le mur ou enlevez les meubles encombrants ou inutiles, évitez de cogner dans les coins des meubles ou prendre les pieds dans un pied de table ou de chaise ;
 - Fixez les fils électriques au mur ;
 - Installez la table basse à côté du fauteuil et non devant.
- Faites attention aux animaux de compagnie qui se faufilent dans vos pieds, aux dalles de carrelage qui sautent, aux rebords ou seuils de porte, aux tapis épais et aux paillassons qui glissent que l'on conseille d'ôter.



- Favorisez les chaises avec accoudoirs et rehaussez vos assises à l'aide d'un coussin ou de pieds de chaise (existe aussi pour le lit). Utiliser un coussin dans le dos pour les assises profondes.

Il existe des fauteuils releveurs électriques :



- Placez des rampes d'escalier ou des barres d'appui murales (main courante) et installez un plan incliné pour les marches difficiles à franchir à l'intérieur du domicile ou à l'extérieur.

• Les escaliers :

- Évitez les marches trop glissantes, envisagez des tapis demi-lune non épais ;
- Installez une ou deux rampe(s) à bonne hauteur ;
- Prévoir un éclairage suffisant. Installez un interrupteur en haut et en bas de l'escalier ;
- Différenciez les marches à l'aide d'une bande adhésive de couleur contrastante ou fluorescente ;
- Attention aux escaliers encombrés ;
- Ne descendez jamais en arrière ou à 4 pattes, stopper l'utilisation des escaliers lorsqu'ils deviennent trop difficiles à emprunter.

Il est conseillé de condamner l'étage et la cave et d'aménager la chambre au RDC, ou à défaut un lit (en condamnant une pièce du RDC ou en installant une tenture ou un paravent).

À même titre, évitez les garde-mangers à la cave et prévoir de l'espace pour cela en cuisine ;

- Demandez de l'aide quand quelqu'un est de passage à votre domicile pour aller chercher ce dont vous avez besoin à la cave ou à l'étage.



Astuce : préparer une liste au fur et à mesure ;

- Une autre solution est d'installer un LIFT, encore appelé monte-escaliers électrique, qui reste onéreux.



Les transferts du lit et du fauteuil

Transfert du lit :

- 1 | Passez de la position allongée sur le dos et basculez sur le côté ;
- 2 | Poussez sur le bras qui est libre afin de vous asseoir ;
- 3 | Patientez quelques minutes afin d'éviter les vertiges, en regardant bien droit devant vous. Installez le lit en hauteur afin de faciliter votre lever (hauteur variable ou pieds pour rehausser) ;
- 4 | Prévoyez la canne ou la tribune et les chaussons près du lit. Mettez-vous debout en vous appuyant sur les mains.



Transfert d'une chaise ou d'un fauteuil :

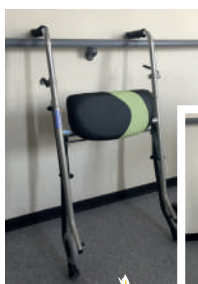
- 1 | Déposez les mains sur les accoudoirs ;
- 2 | Penchez-vous en avant pour décoller le siège de l'assise et poussez sur les bras ;
- 3 | Poussez sur les jambes pour vous mettre debout totalement.



Marche à l'intérieur du domicile et en extérieur (le jardin - la cour - la rue)

N'attendez pas de chuter pour utiliser une aide à la marche au domicile, au lieu de vous tenir aux meubles, tout comme en extérieur au vu des sols instables (pavés, gazon, graviers, ...).

Il existe pour cela des cannes et des tribunes 2 ou 4 roues, pliables pouvant être ainsi transportées en voiture, et des scooters électriques.





Favorisez des sorties accompagnées (entourage, aide familiale, kiné, ...)



Un fauteuil roulant peut être également envisagé si les grandes distances sont devenues trop difficiles à parcourir. Vous pouvez alors demander à un tiers pour aller vous promener en extérieur ou vous rendre à un RDV médical par exemple. Le fauteuil roulant étant également pliable et donc transportable en voiture.

Technique pour se relever seul

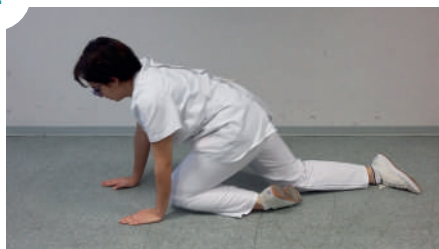
Vous pouvez vous relever seul(e) **si vous en avez les capacités physiques mais cela sera proscrit en cas d'arthrose, de prothèse(s) de genou(x) ou de hanche(s)**. Cela vous permettra de dédramatiser la situation, de limiter la peur post-chute et de ne pas rester au sol plusieurs heures.

- 1 | Passez en position allongée à plat ventre, les paumes des mains à plat sur le sol, une jambe repliée ;
 - 2 | Poussez sur les bras pour redresser le tronc afin d'amener la jambe pliée, genou au sol ;
 - 3 | Passez en position à 4 pattes et rapprochez-vous d'un point stable (par exemple une chaise) ;
 - 4 | Passez en position « chevalier servant » ;
 - 5 | Poussez sur vos bras en appui sur la chaise pour venir vous y asseoir ; relevez-vous lentement pour éviter un vertige.
- Gardez sur vous le téléphone fixe, la télévigilance ou le GSM. Ils peuvent être utilisés pour appeler de l'aide plutôt que de prendre le risque de se lever seul, surtout en cas de traumatismes, douleurs ou fractures.
 - En attendant l'arrivée de l'aide, couvrez-vous d'une couverture, nappe ou vêtement à proximité.
 - Instaurez un code avec vos voisins (volets fermés, coups sur les tuyaux, les murs ou le carrelage).





2



3



4



5



Aides humaines au domicile

• Infirmière :

- aide partielle ou totale à la réalisation de la toilette et de l'habillage (dos, pieds, bas de contention) ;
- passage quotidien/hebdomadaire ;
- accompagnement pour prendre bain/douche ;
- accompagnement pour se lever et se coucher matin et soir ;
- change dans la journée ;
- préparation des médicaments (pilulier ou semainier) ;
- vide la chaise percée.

• Aide ménagère :

- tâches ménagères lourdes (sols, fenêtres) et légères (rangement, poussières, vaisselle, faire le lit) ;
- lessives/repassage.

• Aide familiale :

- accompagnement à la réalisation du repas ;
- petites tâches ménagères : vaisselle, faire le lit, arroser les plantes, repassage, lessive ;
- accompagner ou faire les courses ;
- déplacements extérieurs en voiture/à pied (pharmacie, banque, poste, promenade) ;
- compagnie au quotidien pour soulager un aidant.

• Kiné :

- entretien de la marche, de la force musculaire et de l'équilibre (bouger pour éviter de chuter) ;
- drainage des membres inférieurs, massage ;
- kiné respiratoire ;
- apprentissage d'aide auxiliaire au domicile en intérieur et extérieur ;
- mises en situation dans le domicile du patient ;
- escaliers.

• Ergothérapeute :

- conseils d'adaptations (humaines, techniques, environnementales) pour améliorer votre autonomie afin de gérer votre quotidien et votre indépendance dans vos activités quotidiennes ;
- votre mutuelle vous propose la prestation de ces professionnels.





Services

- **Aide à la gestion financière et administrative :**

- famille, entourage, personnes de confiance ;
- aide familiale ;
- administration de biens (avocat) ;
- assistante sociale.

- **Repas :**

- CPAS ou traiteur livraison au domicile ;
- si vous vivez proche d'une maison de repos, il est peut-être possible d'y prendre vos repas le midi.

- **Courses :**

- aide d'un tiers : famille, entourage ;
- aide familiale.

- **Jardin, entretien maison, bricolage :**

- famille, voisin, jardinier, équipe de dépanneurs de la mutuelle, entreprises privées.

- **Garde à domicile :**

- jour et nuit, renseignements auprès de votre mutuelle ou indépendante ;
- le centre de coordination ou service d'aides et de soins à domicile de votre mutuelle et de votre commune vous apporte l'aide nécessaire pour mettre en place les différents services d'aides et de soins ;
- une coordinatrice évalue vos besoins avec vous, votre famille ou votre médecin traitant afin de déterminer les aides nécessaires qu'elle peut mettre en place.

Quelques exercices pour entretenir vos capacités

Bouger au quotidien, se lever du lit, marcher chez vous avec votre canne/tribune, se laver debout/assis au lavabo, faire la vaisselle debout/assis,...sont des activités quotidiennes qui entretiennent votre mobilité.

Vous pouvez en plus réaliser ces exercices qui vont vous permettre de renforcer vos muscles du tronc et des jambes et améliorer votre équilibre.

Vous pouvez répartir ces exercices sur la journée et adapter la répétition en fonction de votre fatigue.

- **Le déverrouillage matinal, sur le lit :**

Pour les personnes qui n'ont pas de prothèse de hanche : les genoux pliés et les pieds à plat sur le matelas, basculer les genoux de gauche à droite. Série de 5.



- **Assis sur au bord du lit :**

Pieds à plats au sol, regardez bien droit devant vous. Réalisez des mouvements des yeux uniquement puis de la tête gauche/droite haut/bas.

Attention : exercice à éviter en cas de vertiges rotatoires au lever et d'arthrose cervicale.

- **Se lever et se rasseoir d'une chaise avec accoudoirs 3 fois.**

- **Assis sur une chaise :**

Tendre et plier 5 fois chaque jambe. Réaliser deux séries.





Lever le genou, déposer le pied sur un objet plus haut. 10 fois chaque jambe. (Ou simplement lever de genou).

• **Debout en se tenant à une chaise/ table :**

Dessiner un cercle avec le pied en gardant le genou droit. 5 fois chaque jambe.
 Monter sur la pointe des pieds, 5 fois et faire deux séries.
 Ecarter 5 fois chaque jambe sur le côté.



• **Debout face au mur :**

Paumes des mains à plat sur le mur, plier et tendre les bras 5 fois.



• **10-15 minutes de pédalier tous les jours**



Centre Hospitalier de Wallonie picarde - CHwapi
Association Sans But Lucratif

Site IMC

80, chaussée de Saint-Amand - 7500 Tournai

Site NOTRE-DAME

9, avenue Delmée - 7500 Tournai

Site UNION

51, rue des Sports - 7500 Tournai

Centre de Consultations de PÉRUWELZ

11, rue de Sondeville - 7600 Péruwelz



Numéro d'appel général unique
pour tous les sites : 069/333 111

www.chwapi.be |  