



Cliniques
universitaires Saint-Luc

PRÉVENIR LES CHUTES ET LES BLESSURES



Cliniques universitaires
SAINT-LUC
UCL BRUXELLES

**BROCHURE À L'ATTENTION DES PATIENTS
ET DE LEUR FAMILLE**

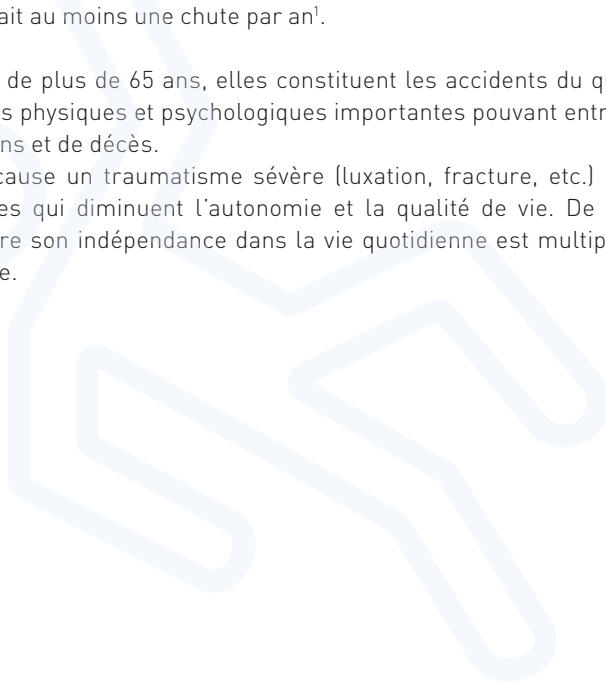
Introduction

Personne n'est à l'abri d'une chute, et le risque augmente considérablement avec l'âge et les problèmes de santé. Les personnes hospitalisées sont donc à très haut risque. Aux Cliniques universitaires Saint-Luc, nous sommes tous concernés par la mise en place de mesures simples de précautions pour prévenir les chutes, et le cas échéant, les blessures qui en découlent.

Les chutes sont un véritable problème de santé publique, de plus en plus dépitées et prévenues dans les hôpitaux, elles restent néanmoins une cause fréquente de morbidité et de mortalité chez les personnes âgées. Une personne sur cinq de plus de 65 ans présenterait au moins une chute par an¹.

Chez les personnes de plus de 65 ans, elles constituent les accidents du quotidien causant des atteintes physiques et psychologiques importantes pouvant entraîner le plus d'hospitalisations et de décès.

Une chute sur dix cause un traumatisme sévère (luxation, fracture, etc.) pouvant laisser des séquelles qui diminuent l'autonomie et la qualité de vie. De plus, la probabilité de perdre son indépendance dans la vie quotidienne est multipliée par trois après une chute.



¹ Source : Centre fédéral d'expertise des soins de santé, La performance du système de santé belge - Rapport 2015.

Pourquoi risquez-vous de chuter ?



Dans la majorité des cas, la chute résulte de plusieurs facteurs.
On distingue les risques liés à :

L'ÉTAT DE SANTÉ :

- ▶ une faiblesse musculaire ;
- ▶ de la fatigue ;
- ▶ des troubles de la marche ou de l'équilibre ;
- ▶ une chute au cours des 30 derniers jours ;
- ▶ une maladie sous-jacente favorisant les chutes ;
- ▶ des problèmes de continence ;
- ▶ un déficit sensoriel (baisse de vision/ouïe...).

UN ENVIRONNEMENT MAL ADAPTÉ :

- ▶ un passage encombré d'obstacles ;
- ▶ un éclairage insuffisant ;
- ▶ l'absence de poignées de maintien ;
- ▶ un sol glissant.

UN COMPORTEMENT À RISQUE :

- ▶ la consommation d'alcool ;
- ▶ la prise de médicaments pouvant modifier la vigilance ;
- ▶ etc.

LA SOUS-ESTIMATION DES RISQUES DANS LE QUOTIDIEN :

- ▶ de la précipitation ;
- ▶ des travaux ménagers en hauteur ;
- ▶ l'absence d'utilisation des lunettes ou d'un appareil auditif.

Dans ces conditions, les chutes deviennent quasi inévitables...

Si vous faites une chute, même bénigne, parlez-en à votre entourage et à votre médecin.

Que faire pour éviter une chute ?

10 CONSEILS pour vous aider à éviter une chute

Les chutes, les blessures et les fractures ne sont pas une fatalité. De l'exercice physique, un environnement sécurisé, des chaussures et des aides à la marche adaptées, un suivi médical régulier ainsi qu'une alimentation suffisante en calories, en protéines et en vitamine D constituent une prévention simple mais souvent efficace.

**Selon que votre état de santé le permette,
et toujours en concertation avec votre médecin et vos
équipes soignantes et paramédicales, veillez à :**

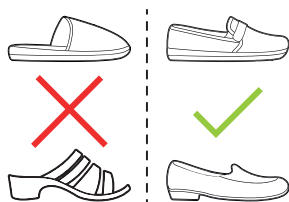
1

BIEN BOUGER

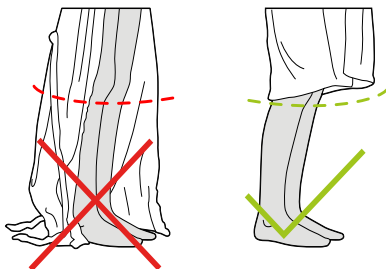
- ▶ Restez actif et marchez tous les jours pour rester souple et en forme.
- ▶ Marchez à votre rythme et restez concentré. Réclamez et utilisez le matériel d'aide à la marche si besoin : canne, rollator, etc.
- ▶ Pensez à bien alterner les périodes d'activité et de repos. Ne restez pas dans votre lit sauf si les soins le nécessitent.
- ▶ Ecoutez votre corps :
 - au moindre symptôme d'alerte (par exemple, une douleur), arrêtez immédiatement l'effort ;
 - signalez toute fatigue, faiblesse, sensation de vertige ou de déséquilibre.
- ▶ Exercez-vous aux techniques de transfert (lit/debout, fauteuil/lit...) avec votre kinésithérapeute/ergothérapeute.

2 BIEN S'HABILLER

- ▶ Portez des chaussures et pantoufles confortables, adaptées à votre pointure, antidérapantes qui maintiennent le pied et le talon grâce à un contrefort à l'arrière.
- ▶ Privilégiez les chaussures et pantoufles à bouts ronds, sans lacet, fermées à l'arrière, à semelles fines pour mieux sentir le sol, et idéalement à larges talons de 2 ou 3 cm de hauteur.



- ▶ Demandez le passage d'un podologue en cas de douleurs (ongles épais, cors, etc.) ou de déformations (orteils en griffe, hallux valgus, etc.).
- ▶ Portez des habits confortables, à votre taille et à bonne longueur.



3 BIEN BOIRE ET BIEN MANGER

- ▶ Buvez régulièrement et en quantité suffisante, davantage le jour que le soir.
- ▶ Prenez un bon petit-déjeuner le matin et ne sautez pas de repas durant la journée.
- ▶ Adoptez une alimentation équilibrée, variée, suffisante en calories, en protéines et en calcium pour conserver vos forces.
- ▶ Demandez le passage d'un(e) diététicien(ne).

4 BIEN ÉLIMINER

- ▶ Passez régulièrement aux toilettes le jour ainsi que le soir, avant d'aller vous coucher.
- ▶ Utilisez les barres d'appui et les rehausseurs des toilettes si cela s'avère nécessaire.
- ▶ Demandez à mettre l'urinal à proximité de vous si besoin.
- ▶ Signalez vos difficultés à l'équipe soignante et réclamez de l'aide au besoin.



5

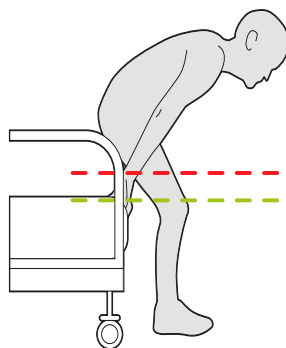
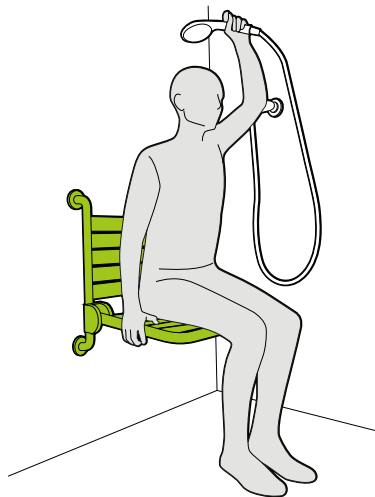
BIEN VOIR ET BIEN ENTENDRE

- ▶ Utilisez vos lunettes et/ou vos prothèses auditives au besoin.
- ▶ Allumez la lumière de la pièce où vous vous trouvez dès que la luminosité diminue.
- ▶ Demandez de garder un éclairage la nuit dans les sanitaires.
- ▶ Signalez aux soignants que vous ne voyez pas bien ou que vous n'entendez pas bien ;
 - si vous n'entendez pas bien, demandez une reformulation claire.
- ▶ Signalez à votre médecin toute diminution de votre vue ou de votre ouïe.

6

EVITER LES GLISSADES

- ▶ Utilisez les barres d'appui et les autres supports pour vous asseoir et vous lever.
- ▶ Demandez de l'aide si une activité menace votre sécurité (par exemple la douche).
- ▶ Signalez toute flaque d'eau au sol pour qu'elle soit immédiatement essuyée.
- ▶ Utilisez au besoin un siège pour faire votre toilette assis.
- ▶ Demandez le passage d'un(e) ergothérapeute pour bénéficier de conseils adaptés à votre santé.
- ▶ Placez le lit à bonne hauteur pour vos transferts : le bord supérieur du matelas doit se trouver à hauteur du genou.



- ▶ Demandez que votre médecin ou votre pharmacien contrôle régulièrement vos médicaments. Les médicaments, même en vente libre, peuvent causer des étourdissements, de la somnolence ou de l'instabilité physique. Demandez-leur conseil.
- ▶ Assurez-vous toujours que les bons médicaments vous soient administrés et mentionnez toute différence.
- ▶ Confirmez au soignant votre date de naissance, nom et prénom avant toute prise de médicament.
- ▶ Respectez les instructions de prise des médicaments (par exemple, le fait de rester assis après la prise du médicament).
- ▶ Prenez vos médicaments devant les soignants, à temps et selon le rythme préconisé.
- ▶ Apprenez à connaître vos médicaments, leurs effets désirés (pourquoi vous les prenez) et éventuellement leurs effets secondaires (pour mieux les détecter). N'hésitez pas à interroger le médecin.
- ▶ Signalez aux soignants les sensations d'étourdissement, de somnolence, etc.

- ▶ Gardez la sonnette à portée de main et appelez quand vous avez besoin d'aide.
- ▶ Partagez vos antécédents de chute avec vos soignants.
- ▶ Demandez-leur de vous communiquer votre risque de chute actuel. Un bilan peut être réalisé par les médecins avec les kinésithérapeutes et les ergothérapeutes.
- ▶ Partagez vos expériences, vos peurs, vos doutes et vos questions sur le sujet.
- ▶ Demandez de garder la porte ouverte pour que l'on vous entende si vous appelez.

AIDEZ-NOUS À GARDER VOTRE ENVIRONNEMENT SÉCURITAIRE

- ▶ Veillez à ce que les passages soient toujours dégagés devant vous.
- ▶ Placez vos affaires personnelles (lunettes, téléphone, verre) à portée de main et rangez ce qui n'est pas nécessaire.
- ▶ Placez la sonnette d'appel infirmier à portée de main.
- ▶ Veillez à avoir vos aides à la marche à portée de main quand vous vous levez.
- ▶ Demandez à placer les appareillages de soins (pied à perfusion, sonde vésicale,...) du côté du lit par lequel vous vous levez le plus souvent.

EN CAS DE CHUTE

Si vous n'êtes pas blessé et que vous vous relevez seul :

- ▶ Reprenez votre souffle et vérifiez si vous êtes blessé. Même si vous ne semblez pas l'être, prenez votre temps avant de vous relever. Chaque individu se relève d'une façon qui lui est propre. Celle-ci est déterminée par ses capacités physiques et ses éventuelles douleurs articulaires.
- ▶ Signalez toute chute survenue à l'hôpital et ne sous-estimez jamais sa gravité. Un avis médical s'impose, même en l'absence de symptômes sévères.

Si vous êtes blessé, n'essayez pas de vous relever : appelez à l'aide et criez pour vous faire entendre.

- ▶ Signalez aux soignants vos douleurs, vos incapacités à bouger une partie de votre corps, avant de vous relever (seul ou avec aide).
 - Après la chute, une prise en charge particulière sera mise en place pour vous (surveillance rapprochée, examens éventuels, port d'un bracelet rouge spécifique aux patients à besoins spécifiques, avis de spécialiste...).
- Par après, n'hésitez pas à parler de votre expérience et de ce qu'elle engendre en vous.
- ▶ Pensez à reprendre vos activités dès que possible pour conserver votre force musculaire et prévenir le risque d'une 2e chute. L'équipe soignante vous y aidera.

*L'équipe est à votre écoute
et à celle de vos proches.
Elle vous guide, pas à pas, vers une vie
à votre rythme et sans chute.*

*N'hésitez pas à l'interpeller : elle vous accompagnera
durant votre hospitalisation.*

Quelques informations pratiques pour votre retour

Pour être réussie, la sortie de l'hôpital doit être anticipée.
N'hésitez pas (vous-même et/ou vos proches) à parler avec les médecins
et les assistants sociaux.

- **Service social de Saint-Luc : 02 764 15 82**
- **Orthopédie Van Haesendonck : 02 764 29 78**
(du lundi au vendredi de 8h00 à 17h30 – route 641)
- **SOS médecin (Bruxelles) : 02 513 02 02**
- **Consultation de Médecine Générale d'Urgence (CMGU) : 02 762 82 21**
Centre assurant une permanence de soins en médecine générale
de 8h à 23h en semaine et de 9h à 23h le week-end.
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles
- **Secours : 112**

Dépistage du risque de chute pour les personnes de plus de 65 ans

Questions	oui	non
Avez-vous fait une chute au cours des douze derniers mois ?		
Ressentez-vous parfois un manque d'équilibre ?		
Avez-vous des difficultés à vous lever d'une chaise sans l'aide des mains ou ressentez-vous une baisse de force musculaire au niveau des membres inférieurs ?		
Avez-vous peur de tomber lorsque vous êtes debout ou que vous marchez ?		

Résultat

Si vous avez répondu « **oui** » à **l'une des questions ci-dessus**, le risque de chute vous concerne.

SOURCE

- Brochure "Prévenir les chutes et les fractures" des Hôpitaux Universitaires Genève (HUG) - Septembre 2017, disponible sur www.hug-ge.ch



PRÉVENIR LES CHUTES ET LES BLESSURES



Cette brochure est également
disponible sur

www.saintluc.be



Cliniques universitaires

SAINT-LUC

UCL BRUXELLES

SUIVEZ-NOUS SUR



EN RÉSUMÉ

Personne n'est à l'abri d'une chute, et le risque augmente considérablement avec l'âge et les problèmes de santé. Les personnes hospitalisées sont donc à très haut risque. Aux Cliniques universitaires Saint-Luc, nous sommes tous concernés par la mise en place de mesures simples de précautions pour prévenir les chutes, et le cas échéant, les blessures qui en découlent.

Les chutes sont un véritable problème de santé publique, de plus en plus dépitées et prévenues dans les hôpitaux, elles restent néanmoins une cause fréquente de morbidité et de mortalité chez les personnes âgées. Une personne sur cinq de plus de 65 ans présenterait au moins une chute par an.

Chez les personnes de plus de 65 ans, elles constituent les accidents du quotidien causant des atteintes physiques et psychologiques importantes pouvant entraîner le plus d'hospitalisations et de décès.

Une chute sur dix cause un traumatisme sévère (luxation, fracture, etc.) pouvant laisser des séquelles qui diminuent l'autonomie et la qualité de vie. De plus, la probabilité de perdre son indépendance dans la vie quotidienne est multipliée par trois après une chute.

ONT PARTICIPÉ À LA RÉALISATION DE CETTE BROCHURE :

Le Comité de surveillance de la Qualité des Soins,
la Sécurité et la Satisfacation des Patients (QSSSP)

Le groupe de travail prévention des chutes

Le Département stratégie et développement

Le Service communication et Centre audiovisuel

(Caroline Bleus, Rudy Lechantre)

Editeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication

Cliniques universitaires Saint-Luc

Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles

www.saintluc.be