

## Le saviez-vous ?

### Quelques chiffres...

- \* Les chutes sont la **1ère cause de décès** accidentel chez les plus de 65 ans. Chaque année **9 300 personnes âgées de plus de 65 ans décèdent** des suites d'une chute.
- \* Sur les 450 0000 chutes/an, les 3/4 survivent chez des personnes de plus de 75 ans.

Sources : Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et Institut National de Veille Sanitaire 2010 (INVS)

### D'autres répercussions que des conséquences physiques ...

- \* Les chutes ont aussi un **impact psychologique** avec une **perte de confiance**, la **peur de tomber** et parfois un **repli sur soi-même**.
- \* C'est pourquoi les personnes de plus de **70 ans** doivent **apprendre à se relever avant même la première chute**.



L'Organisation Mondiale de la Santé définit la chute comme :

« **Tout événement qui fait tomber le sujet à terre contre sa volonté** »



**De la déstabilisation au déséquilibre, il n'y a qu'un pas...**

#### H.I.A. LEGUEST

27 avenue de Plantières  
57 077 METZ Cedex 03 BP 90001

Téléphone : 03.87.56.46.46

Télécopie : 03.87.74.69.95

Messagerie : secretariat.chefferie@hia-legouest.fr

#### Information des Usagers n° 17

- **Création** : Octobre 2017 Groupe de travail « Prise en charge population particulière »
- **Remise à jour** : Décembre 2021 / CDU
- **Date de validité** : Décembre 2023



H.I.A. Legouest

**En cas de chute à domicile!**



Les chutes peuvent poser de graves risques pour votre santé et votre sécurité.

## Quelques conseils pour aider à prévenir des chutes :

- \* Ralentir et profiter du moment présent : **ne pas se précipiter** en marchant ou en se levant.
- \* Garder les escaliers et les entrées **dégagées de tout obstacle** et exempts de neige ou de glace.
- \* Utiliser les **rampes et les barres d'appui** pour vous aider à rester stable.
- \* Prendre soin de son corps en **mangeant sainement, en s'hydratant** et en faisant des **exercices physiques** en douceur.
- \* Faire vérifier sa **vue et son ouïe** régulièrement.
- \* Apprendre à reconnaître ses **médicaments** : certains peuvent causer des étourdissements et vous rendre ainsi plus vulnérable aux chutes. Respecter la posologie prescrite.
- \* Partir du bon pied en portant des **chaussures ou des chaussons fermés et à ma taille**.
- \* **Allumer** les lumières de vos couloirs, escaliers et utiliser une veilleuse la nuit si nécessaire.
- \* Repérer les objets et l'environnement pouvant causer des chutes (tapis, escabeau, sol glissant, animaux, jouets...).
- \* **Demander de l'aide** s'il y a un risque de chute.

## Que faire en cas de chute (si vous êtes témoin) ?

- \* **1/ Placez un coussin sous sa tête et rapprocher une chaise de la personne.** 
- \* **2/ Vérifier que rien ne soit cassé** : faire faire le mouvement d'essuie glace avec les pieds pour vous assurer que le col du fémur ne soit pas cassé. 
- \* **3/ L'inviter à se mettre en boule sur le côté préférentiel**. Lui proposer de poser sa main à plat près de l'épaule. 
- \* **4/ L'inviter à soulever le buste en gardant les genoux pliés.** 
- \* **5/ Se placer derrière la personne et la soutenir par le bassin pour qu'elle se mette plus facilement à 4 pattes.** 
- \* **6/ Pour l'aider à se mettre à genou.** Bien rapprocher la chaise en plaquant le ventre de la personne contre le rebord. 
- \* **7/ Lui donner le temps de se sentir debout avant de s'asseoir** pour ressentir la stabilité de son équilibre. Pour éviter le syndrome post-chute et l'appréhension de la rechute. 
- \* **8/ Lui proposer sans tarder de remarcher seul ou accompagné.**  

## Si vous ne pouvez pas vous relever...

- \* **Appelez de l'aide** si vous croyez pouvoir être entendu.
- \* Si vous avez une **téléalarme ou un téléphone**, utilisez-le.
- \* Sinon, tentez de vous glisser vers un téléphone ou un endroit où vous serez entendu.
- \* **Faites du bruit** avec votre canne ou un autre objet pour attirer l'attention.
- \* Attendez les secours en prenant la **position la plus confortable** (coussin, couverture...).
- \* Essayez de **bouger les articulations** pour faciliter la circulation et éviter les raideurs.

## Si vous êtes témoin d'une chute

- \* Evitez de relever immédiatement la personne, **vérifiez d'abord son état** (conscience, blessures...) et assurez-vous d'en être capable.
- \* **Si la personne ne peut pas se relever**, appelez les secours et administrez les premiers soins si vous êtes en capacité de le faire, et installez-la dans une position la plus confortable possible.
- \* **Si la personne est en mesure de se relever**, aidez-la à pratiquer les étapes ci contre.