réseau Solidaris

Prévention des *chutes* chez la personne âgée

www.solidaris.be

réseau Solidaris

La Mutualité **Solidaris** partenaire de la **CSD**

Découvrez en page **22** et **23** quelques uns des avantages de l'assurance complémentaire de **Solidaris**.

Rédaction : Christel Luc, Sandra Schioppa et Isabelle Paul
Graphisme : Audrey Liégeois
Illustrations : Harald Franssen

Sommaire

04 Comment ?

05 Les causes

07 Les conséquences des chutes

08 La prévention

18 Testez vos connaissances

20 Le saviez-vous ?

Les chutes peuvent se produire à tout âge. Toutefois, lorsque nous vieillissons, les chutes peuvent devenir un véritable obstacle au quotidien. Les personnes âgées sont davantage susceptibles de subir des blessures graves, d'être admises à l'hôpital ou même d'être amenée à un placement précipité dans une maison de repos.
Une des meilleures façons de faire une différence est de **rester actif.**
À tout âge, nous pouvons prendre des mesures pour améliorer notre santé et réduire nos risques de chute.

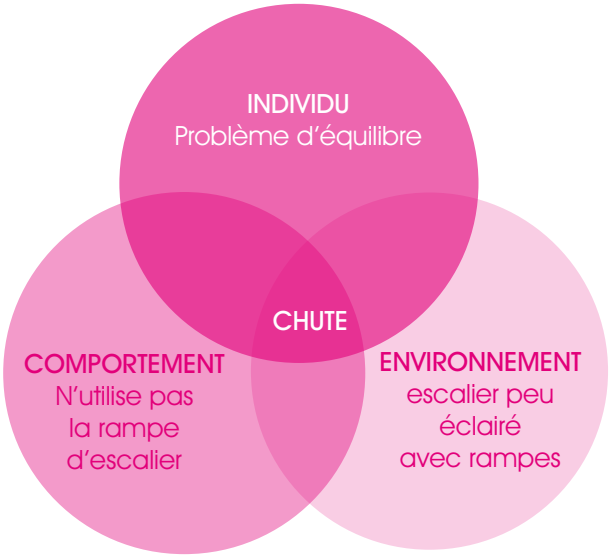
Comment ?

Tout simplement en marchant, en montant les escaliers ou en réalisant des petites tâches simples de la vie courante. Nous renforçons nos muscles, améliorons notre équilibre et augmentons notre souplesse.
Des muscles forts, un équilibre stable et une bonne souplesse, voilà autant d'éléments qui jouent un rôle clé dans la prévention des chutes.
Rester actif ne consiste pas seulement à garder ses muscles et ses os en bonne santé. L'activité améliore la qualité de vie !

Une autre stratégie importante pour réduire les risques de chutes chez les personnes âgées consiste à **éliminer les dangers présents**. Il y a des dangers partout – à la maison, aux alentours, sur la voie publique… Souvent, de simples petits changements font une énorme différence.

Les causes

Les causes des chutes sont multiples et sont souvent le résultat de plusieurs facteurs.



Les mauvaises habitudes de vie

La fragilisation du corps liée au vieillissement de la personne peut être accentuée par des mauvaises habitudes de vie. La sédentarité, un régime alimentaire mal équilibré, le tabac et l'alcool ont en effet des conséquences sur la santé et augmentent les probabilités qu'une chute se produise et que ses conséquences soient graves (probabilité supérieure de fracture).

Le processus de vieillissement

La diminution de la masse musculaire et de la force, l'augmentation de la masse graisseuse, la diminution de la quantité d'eau et la fragilisation des os, un ralentissement des réflexes, une baisse de la vue, une diminution de la mobilité et de l'équilibre, sont des phénomènes fréquents et habituels dans le processus naturel de vieillissement.

L´environnement

Les objets qui font trébucher, le mauvais éclairage, les surfaces glissantes ou inégales et le mobilier mal conçu constituent les facteurs de risques les plus fréquents. S'y ajoute le port de chaussures inadaptées ou encore un environnement inhabituel.
Enfin, il faut aussi prendre en compte les maladies et les médicaments qui représentent un risque important de chute.
En modifiant certains facteurs, les personnes peuvent minimiser les risques.

Les conséquences des chutes

La chute représente la principale cause de décès par accident chez les plus de 65 ans.

Les conséquences d'une chute peuvent être multiples, soit physiques, sociales ou psychologiques.

Les conséquences physiques

Contusions, hématomes, plaies, douleurs, fractures de la hanche, du poignet, de la cheville,…
Ces conséquences sont très fréquentes et peuvent être plus ou moins graves.

Les conséquences sociales et psychologiques

La chute entraîne souvent une dépendance à l'égard d'une tierce personne ou une peur de sortir de chez soi… Cette situation d'isolement peut affecter le moral, avoir des répercussions psychologiques importantes et ces conséquences peuvent compromettre le maintien à domicile.
Suite à une chute, la personne peut manifester ce que l'on appelle le « syndrome post-chute » : la peur de rechuter peut entraîner une restriction de l'activité qui, à son tour, provoquera une perte des automatismes posturaux (permettent la position correcte du corps) et favorisera une nouvelle chute.

De nombreuses personnes âgées victimes du traumatisme post-chute peinent à récupérer leurs pleines capacités physiques et finissent fréquemment par entrer en institution.

La prévention

La prévention devra intervenir sur l'ensemble des facteurs de risques et plus précisément sur les différents domaines suivants :

Maintenir une activité physique

« A mon âge, je n'ai pas besoin d'exercice .»

« Je n'ai plus 20 ans, je suis fatigué et je pourrais me blesser.»

La pratique d'une activité régulière permet d'augmenter la force musculaire, d'améliorer la coordination de mouvement, d'augmenter les capacités cardiovasculaire et respiratoire, de limiter la perte de la souplesse et la perte de l'équilibre.

Le type d'exercice peut varier en fonction des personnes et de leurs habitudes. L'essentiel est que ces activités se réalisent réguilèrement. L'activité ne doit pas spécialement être une course, une marche de plusieurs km ou encore de la gymnastique, cela peut être un aller-retour 2x/jour dans le jardin, la réalisation de la toilette ou d'un repas, le rangement d'une armoire du living…

C'est rester actif, mais de manière intelligente et en fractionnant l'activité !

« A mon âge, plus rien ne me goûte .»

« Je suis seule et je ne vais pas faire à manger pour moi. »

Consommer suffisamment de calcium est important. Il se trouve dans les laitages, les amandes, le persil, les figues sèches, le cresson, la poudre de cacao, le jaune d'œuf, l'épinard, certains poissons…

Pour permettre au calcium de se fixer sur les os, il faut que la vitamine D agisse. Elle s'active avec le soleil, il est donc conseillé aux personnes âgées de continuer à sortir.

Une bonne alimentation doit inclure des protéines (viande, poisson, œufs), des légumes et fruits, une consommation d'un litre et demi à deux litres d'eau ou de boissons non alcoolisées par jour.

Consommer des médicaments de manière modérée et contrôlée

« Parfois, je ne me souviens plus si j'ai pris mes médicaments .»

- Il faut limiter la prise de médicaments excessive (+ de 6) car tous les médicaments ont des effets secondaires.
- Renseignez-vous auprès de votre médecin et passez en revue régulièrement la prescription avec votre médecin.
- Prévenez votre médecin si votre médicament vous cause des étourdissements.
- Prenez vos médicaments à heure fixe et prenez le dosage indiqué par le spécialiste. Ne prenez pas de médicaments sans l'avis de votre médecin!
- Pour vous aider dans la prise de vos médicaments, vous pouvez utiliser une réglette à médicaments ou un semainier, ou encore des petits pots pour chaque moment de la journée. De cette manière, vous pouvez contrôler facilement vos prises.

« Marcher avec une canne ? Quelle horreur! Ca fait vieux! »

« Lorsque je me déplace, je sens parfois que je fatigue. »

Certaines activités effectuées auparavant sans problème, peuvent poser quelques difficultés avec l'âge et présenter des risques plus élevés de chutes.

N'hésitez pas à utiliser votre canne ou votre cadre de marche (gadot) aussi bien à l'intérieur de la maison qu'à l'extérieur. Cela vous permettra d'économiser votre énergie et d'éviter de perdre l'équilibre.

Pour les tâches ménagères qui deviennent difficiles à assumer, des aides familiales et/ou ménagères peuvent vous aider et vous accompagner pour les courses…

En vieillissant, nos pieds nous font parfois souffrir. Pour éviter la douleur, certaines personnes portent alors des chaussures ou des pantoufles un peu trop grandes ou qui soutiennent mal le pied et cela peut être à l'origine de chutes. Préférez les chaussures et pantoufles fermées, qui tiennent correctement aux pieds avec une semelle anti-dérapante.

Si vos pieds vous font mal, n'hésitez pas à faire appel à une pédicure.

Avec l'âge, la vision et l'audition s'affaiblissent. Votre médecin et votre pharmacien sont là pour vous en parler et en cas de besoin vous conseiller un spécialiste (un ophtalmologiste ou un oto-rhino-laryngologiste).

Le port régulier de lunettes et d'appareils auditifs permet d'éviter bien des accidents.

Evitez de porter des vêtements trop amples ou trop longs, portez des vêtements dans lesquels vous êtes à l'aise et qui sont adaptés à l'activité que vous allez réaliser.

Prenez garde également à votre petit animal de compagnie qui vous est d'un grand soutien mais qui peut également vous faire trébucher.

N'hésitez pas à vous renseigner sur les appareils de biotélévigilance. Il vous est possible, à l'aide d'un médaillon porté autour du cou, d'entrer en contact avec une centrale de secours qui se charge de vous envoyer l'aide nécessaire très rapidement.

Chez soi les risques sont nombreux : obstacles, mauvais éclairage, sol glissant, escaliers… Autant de situations courantes auxquelles une solution peut être apportée.

« Les chutes, ça n'arrive qu'aux personnes âgées, fragiles et malades… »

« Je ne risque pas de tomber, je n'ai pas besoin de faire quelques changements à la maison. »

La circulation est-elle facile dans chaque pièce de votre maison ?

De petits meubles, des plantes ou d'autres objets installés dans les lieux de passage risquent de vous faire trébucher, par exemple quand vous vous dépêchez d'aller ouvrir la porte ou de répondre au téléphone.

Pour éviter de vous prendre les pieds dans les fils électriques du téléviseur, des lampadaires ou du téléphone, vous pouvez les faire fixer au mur ou bien utiliser des range-fils.

Si vous utiliser un gadot, vérifiez si il y a la place nécessaire pour passer. Il y a toujours moyen d'organiser autrement la maison pour permettre une déambulation aisée. Un ergothérapeute peut vous y aider.

Quels sont les revêtements de sol à votre domicile ?

De façon générale, la moquette est le revêtement qui occasionne le moins de chutes. Néanmoins, si vous vous déplacez avec un gadot, cela s'avère difficile et très dangereux car les roues ne glissent pas sur la moquette.

Dans les escaliers et dans toutes les pièces de la maison, il est conseillé d'éviter de cirer le revêtement : les carrelages, les linos, les parquets vitrifiés ou cirés sont souvent à l'origine de chutes.

Si vous aimez les tapis, pas de panique ! Il n'est pas toujours nécessaire de les enlever. On peut les fixer avec des antidérapants. Mais observez bien les coins et les bordures de vos tapis : s'ils se relèvent, vous risquez de trébucher, s'ils glissent, vous risquez de tomber. Si c'est le cas, il est préférable de les enlever.

Dans votre chambre, il vaut mieux éviter les descentes de lit qui provoquent fréquemment des chutes par glissade.

Enfin pour éviter de glisser dans votre salle de bain, il existe des tapis antidérapants ou languettes à poser dans le fond et à la sortie de la douche ou de la baignoire.

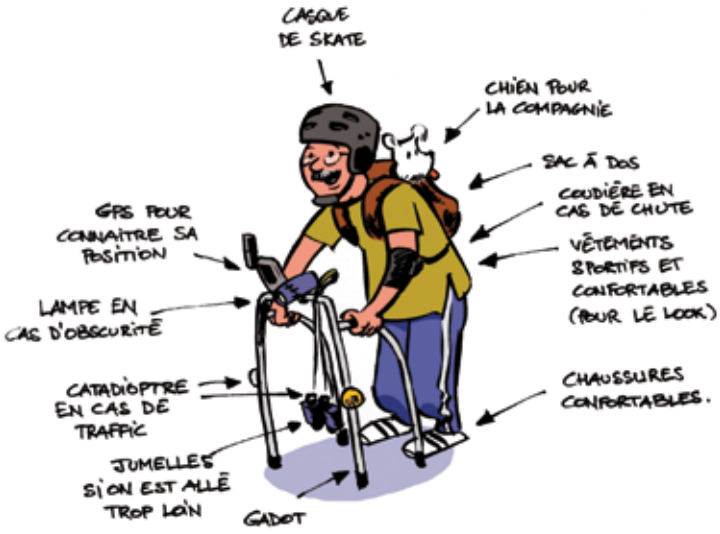
Disposez-vous de points d'appui pour vous soutenir dans votre maison ou vous aider à vous relever en cas de fatigue ou de chute ?

Il arrive que des personnes âgées tombent et restent plusieurs heures sur le sol, ne parvenant pas à se relever. Cela peut avoir des conséquences désastreuses.

Vous pouvez faire installer des barres d'appui dans différents lieux de votre logement (salle de bain, WC, …) pour maintenir votre équilibre ou vous aider en cas de chute.

Pensez plus généralement à tout ce qui vous permet de garder ou de retrouver l'équilibre quand vous vous déplacez : utilisez par exemple une canne, même chez vous, les rampes d'escalier et n'hésitez pas à en faire installer, même pour quelques marches.

Si par malchance, vous tombez quand même, il est important de savoir se relever si votre état vous le permet.



Voici une technique assez facile que vous pouvez essayer :

1 En position couché sur le dos, pliez une jambe et ramenez un bras

2 Roulez sur le coté et redressez-vous en prenant appui sur les mains et sur les genoux

3 Mettez-vous à quatre pattes et rapprochez-vous d'un appui stable (chaise, table,...)

4 Prenez appui sur une chaise par exemple et relevez-vous en douceur

5 Asseyez-vous quelques minutes pour vous reposer et reprendre vos esprits.

Certaines de vos affaires sont-elles rangées en hauteur ?

Qu'il s'agisse de vêtements, d'ustensiles de cuisine, de produits d'entretien, d'outils de jardinage ou de bricolage, il est bien sûr préférable de ranger à portée de main les objets que l'on utilise le plus souvent, en particulier s'ils sont lourds.

Il arrive tout de même que l'on soit obligé de grimper pour accéder au-dessus d'une armoire ou pour laver les vitres. Dans ce cas-là, mieux vaut attendre la présence d'une autre personne.

L'éclairage est-il suffisant partout ?

Augmenter la puissance des ampoules électriques a une influence minime sur la facture d'électricité. N'hésitez donc pas à utiliser des ampoules de 75 ou 100 watts.

Il est également conseillé d'installer une lampe de chevet dans la chambre pour éviter de se déplacer dans le noir jusqu'à l'interrupteur.

Vérifiez aussi qu'il y ait assez d'interrupteurs et surtout qu'ils soient installés aux endroits adéquats. Il n'est pas rare de devoir traverser la pièce pour pouvoir allumer.

Enfin, pensez à avoir des ampoules de rechange, ainsi vous évitez de reporter à demain le changement.

Testez vos connaissances

	Questions	Vrai	Faux
1	Les causes des chutes sont multiples et en rapport avec votre état de santé, votre environnement et vos habitudes de vie.		
2	Les chutes entraînent toujours des blessures graves.		
3	Avec l'âge, il est nécessaire de diminuer ses activités et de rester assis le plus souvent possible pour éviter de rechuter.		
4	Après une chute, il est nécessaire de diminuer ses activités et de rester assis le plus souvent possible pour éviter de rechuter.		
5	Le matériel médical, les barres de maintien, les aides techniques sont efficaces et permettent de faciliter les gestes quotidiens.		

	Questions	Vrai	Faux
6	L'utilisation d'une canne, d'un gadot est peu nécessaire sur de petites distances.		
7	Vous devriez faire examiner vos yeux chaque année.		
8	La prise de certains médicaments peut augmenter le risque de chute.		
9	En vieillissant, vous devriez augmenter l'éclairage dans les différentes pièces.		
10	L'aide d'un prestataire pour des tâches plus lourdes (comme le nettoyage des vitres, le dessus des armoires, tondre la pelouse...) est réservée aux personnes handicapées.		

Réponses

1/Vrai - 2/Faux - 3/Faux - 4/Faux - 5/Vrai - 6/Faux - 7/Vrai - 8/Vrai 9/Vrai - 10/Faux

Le saviez-vous ?

Le service d'ergothérapie de la CSD peut vous conseiller dans l'aménagement de votre domicile ainsi que dans la réalisation des activités qui rythment votre quotidien. De cette manière, Il vous permet de rester indépendant et autonome le plus longtemps possible à domicile.

Vous pouvez contacter directement nos ergothérapeutes

du lundi au vendredi de 9.00 à 17.00 au **04/338 20 20**

Pour vous aider au mieux, la **Centrale de Services à Domicile** vous propose également d'autres services : aides familiales, repas à domicile, soins infirmiers, gardes à domicile, gardes d'enfants malades, appareils de biotélévigilance, brico-dépannage, location de matériel médical, titres-services, kinésithérapie, logopédie, pédicurie et coiffure à domicile.
De plus, notre **centre de coordination** est à votre disposition gratuitement pour mettre sur pied un encadrement personnalisé et efficace en fonction de vos besoins.

Pour avoir plus d'informations concernant un des services ou faire appel au centre de coordination, vous pouvez nous contacter au numéro suivant : **04/338 20 20**

Découvrez quelques uns des avantages de l'

assurance complémentaire

Solidaris mutualité

assurance complémentaire

Ticket modérateur

Une prise en charge importante du coût des prestations réalisées par le service infirmier de la CSD

Service de Biotélévigilance (maximum par an) ..... 150€

Transport des malades

Transport en ambulance, véhicule sanitaire léger ou bénévoles

Vaccins

Anti-infectieux ou désensibilisant annuel (maximum par an) ..... 25€

Désensibilisant pluriannuel (maximum tous les 3 ans) ..... 90€

Podologie - Pédicurie (maximum par an) ..... 15€

Diabète (maximum par an) ..... 100€

Sur l'achat de tigettes pour les affiliés en possession du Passeport diabète

Convalescence

Dans un établissement privé (35 jours maximum par an) ..... 6,20€/jour

Dans un établissement de la solidarité mutualiste (maximum par an) ..... 1440€

Prothèses dentaires (maximum tous les 10 ans) ..... 300€

Bilan d'aptitude à la marche

+ podomètre offert ..... 25€

Les brochures reprenant les informations détaillées pour chacun de ces remboursements, services et avantages sont disponibles :
Sur simple demande au **04 341 62 86**, par e-mail : **solidaris.ac@mutsoc.be**, dans toutes **nos agences**, mais aussi sur notre site **www.solidaris.be**

Solidaris mutualité

Mutualité Solidaris - Rue Douffet, 36 - 4020 Liège

réseau Solidaris

Solidaris mutualité

Rue de la Boverie, 379 - 4100 Seraing **04 338 20 20**

Ed. Resp. : CSD - rue de la Boverie, 379 - 4100 Seraing
ASBL Centrale de Services à Domicile - Solidaris BCE : 416.486.425