

La prévention des chutes

Toute personne hospitalisée présente un risque élevé de chute, car les capacités générales sont diminuées et l'environnement n'est pas familier. Dans un souci de prévention des chutes et de réduction des blessures, nous vous donnons quelques pistes qui vous guideront lors de votre séjour à l'hôpital ou à la maison.



L'origine des chutes est une addition de plusieurs facteurs qui modifient votre état de santé comme :

- **Des facteurs biologiques et médicaux :**
 - faiblesse musculaire et condition physique affaiblie,
 - équilibre et démarche diminués,
 - vision réduite,
 - maladie chronique, handicap physique,
 - démence ou dépression,
 - malnutrition ou déshydratation...
- **Des facteurs comportementaux :**
 - antécédents de chutes,
 - prise de certains médicaments,
 - consommation d'alcool,
 - le port de chaussures inadaptées...
- **Des facteurs environnementaux :**
 - un éclairage inadapté, des escaliers trop étroits, l'absence de rampe d'accès, la présence de tapis...
- **Des facteurs sociaux et économiques :**
 - manque de moyens financiers pour faire face aux adaptations du domicile, acheter des chaussures adaptées,
 - soutien familial insuffisant...



► Que mettons-nous en œuvre pour maximiser votre sécurité et prévenir le risque de chute en milieu hospitalier :

Le professionnel de santé s'assure d'un(e) :

- **Environnement sécurisé :**
 - un lit positionné au plus bas, des freins bloqués (du lit, de la chaise, de la table de nuit), une sonnette à proximité (du lit et de la salle de bain),
 - un passage large et dégagé dans les chambres et les couloirs, une chambre rangée,
 - un éclairage adapté, des veilleuses ou un éclairage d'appoint dans chaque chambre,
 - tout liquide renversé doit être épongé, les techniques d'entretien utilisées rendent le sol moins glissant, les sols humides sont renseignés d'un panneau.
- **Mobilité accompagnée :** la douche équipée d'un siège, les toilettes munies d'une barre d'appui, des rampes présentes pour faciliter les déplacements, une aide à la marche mise à votre disposition (béquilles, tribune, canne...) et une information de sa bonne utilisation.
- **Nutrition adaptée et des repas équilibrés.**
- **Médication surveillée :** le médecin spécialiste va vérifier si les médicaments consommés correspondent à vos besoins. Ne prenez pas de médicaments sans en parler à votre médecin ou un membre du personnel soignant.
- **Bon œil :** lunettes portées et adaptées.
- **Bon pied :** chaussures fermées, semelles antiglisse ou chaussettes antidérapantes.
- **Bonne oreille :** appareil auditif en état de fonctionnement (piles).



Sensibilisation pour tous les professionnels de santé

Chaque patient à risque de chute porte, sur son bracelet d'identification, une gommette qui permettra à tous les professionnels de la santé d'être encore plus vigilants.

Comment prévenir le risque de chute chez soi ?

Afin d'informer au mieux les patients, un livret « Prévention des chutes » a été créé pour les patients et leur famille. Celui-ci reprend de nombreux conseils pour diminuer le risque de chute à la maison (comment se lever de son lit et se lever, comment organiser son salon, quelles sont les aides adaptées à la marche ...).

**Demandez votre livret
au professionnel
de santé.**



Quelques conseils et astuces pour votre sécurité !

Information destinée aux patients et leur famille

APHP
Assistance
Publique -
Hôpitaux
de Paris

Centre
national de
coordination
des soins