



Éditeur responsable : Charles Bruart

Illustrations réalisées par Claire Van Impe – Ergothérapeute
Centre Hospitalier Régional du Val de Sambre - Rue Chère-Voie, 75 - 5060 SAMBREVILLE

L'hôpital de jour gériatrique est ouvert
de 8h00 à 17h00 tous les jours de la semaine

☎ 071/26.57.75

Comment réagir face aux chutes à domicile?

CHR du Val de Sambre

L'ATELIER « PRÉVENTION CHUTES »

Chaque année, plus d'un tiers des personnes de plus de 65 ans font une chute à domicile. Cette proportion atteint 50% après 80 ans.

Les conséquences des chutes sont multiples (fractures, luxations, plaies profondes,...). Ces différentes complications entraînent généralement une peur de se déplacer, une hospitalisation, une perte d'autonomie à domicile,...

Afin de minimiser le risque de chute à domicile, nous vous proposons l'atelier « **prévention chutes** », une fois par semaine à l'hôpital de jour gériatrique du CHR Val de Sambre

• QUELQUES CONSEILS GÉNÉRAUX AFIN D'ÉVITER LES CHUTES!

- Portez des chaussures fermées
- Déplacez-vous le plus souvent possible avec votre aide à la marche (canne, tribune,...)
- Pensez à utiliser une pince à long manche afin d'éviter de devoir vous baisser
- Continuez à faire de l'exercice (allez faire une petite promenade, participez à certaines tâches ménagères qui ne sont pas trop fatigantes et qui ne vous mettent pas en danger)

• COMMENT AMÉNAGER SON LOGEMENT POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE CHUTES?

- Retirez ou fixez les tapis
- Dégagez les zones de passage
- L'éclairage doit être suffisant dans toutes les pièces et particulièrement dans les zones de déplacements de nuit
- Pensez à placer des rampes et des barres d'appui si nécessaire
- Choisissez un fauteuil muni d'accoudoirs et adapté à votre taille
- Placez le lit à bonne hauteur (selon votre taille)
- La hauteur des toilettes peut être modifiée grâce à un réhausseur de WC
- Évitez les rangements en hauteur et à la cave



COMMENT SE RELEVER EN CAS DE CHUTE?

PLIEZ UNE JAMBE POUR ROULER SUR LE CÔTÉ

1



RETOURNEZ-VOUS SUR LE VENTRE

2



METTEZ UN GENOU À TERRE, L'AUTRE JAMBE TENDUE
et poussez sur vos bras pour vous redresser

3



PUIS, À QUATRE PATTES

4



HISSEZ-VOUS

(en vous tenant à une chaise ou une rampe)

5

