

Prévention des chutes en milieu hospitalier

L'équipe d'ergothérapeutes

Livret d'informations



Une brochure pour vous et vos proches.

Ce livret a pour objectif de vous sensibiliser ainsi que votre entourage sur la prévention des chutes à l'hôpital.

Vous trouverez dans cette brochure des explications concernant les raisons d'une chute et les stratégies à mettre en place pour diminuer ces risques et limiter les impacts de celle-ci.

Nous espérons qu'elle répondra à toutes vos interrogations. Si vous avez d'autres questions, notre équipe se fera un plaisir d'y répondre.

Sommaire

- Causes et facteurs
- Conseils généraux
- Aménagement de l'environnement
- Que faire en cas de chute ?
- Techniques pour se relever
- Retour au domicile
- Questionnaire
- Aides techniques

Prévenir les chutes à l'hôpital : un enjeu essentiel pour votre sécurité.

Les chutes représentent aujourd'hui un véritable enjeu de santé publique.

Elles peuvent survenir à tout âge mais certains soucis de santé ou une hospitalisation augmentent particulièrement le risque.

Une chute n'est jamais anodine, elle représente un signal d'alerte indiquant que le corps rencontre des difficultés et a besoin d'être accompagné.

Ses conséquences peuvent être importantes :

- Une fracture;
- Une perte d'indépendance;
- Une peur de tomber à nouveau;
- Une diminution de la confiance en soi;
- Une prolongation de l'hospitalisation.

*Prévenir les chutes,
c'est préserver votre qualité de vie.*



Causes et facteurs

Les chutes sont souvent liées à de nombreux facteurs de risques. Les connaître, c'est avoir un meilleur contrôle sur votre santé.

Santé

- Fatigue, faiblesse musculaire 
- Troubles de l'équilibre ou de la marche 
- Maladies chroniques et aiguës 
- Baisse de la vision ou de l'audition 
- Dénutrition 
- Une chute récente 

Environnement

- Sol glissant  ou encombré 
- Un éclairage insuffisant 
- Absence de points d'appui 
- Matériel de soins en chambre 
- Chaussures non adaptées 
- Freins du fauteuil/lit non verrouillés 

Comportement

- Sous-estimation des risques ⚠
- Mauvaise/non-utilisation des aides ? techniques
- Précipitation 🏃
- Mauvaise gestion des médicaments 💊
- Consommation d'alcool 🍷
- Sédentarité 🪑

Médicament

- Impact et effets secondaires de certains médicaments 💊
- Somnolence lors des levers la nuit 🌙
- L'excès de médicaments 🧴

Conseils généraux

Adopter de bonnes habitudes de vie, c'est rester en sécurité.

Appliquer un maximum ces conseils dans votre quotidien peut diminuer les risques.

Bougez régulièrement



- > Marchez chaque jour à votre rythme, même dans la chambre;
- > Pratiquez des exercices avec votre kinésithérapeute;
- > Reposez-vous entre les efforts;
- > Évitez de rester au lit sans raison médicale;
- > Ne prenez pas de risque, demandez de l'aide si nécessaire.

Mangez et buvez suffisamment



- > Prenez un bon petit déjeuner;
- > Ne sautez aucun repas;
- > Hydratez-vous suffisamment;
- > Mangez équilibré.

Habillez-vous confortablement



- > Portez des vêtements adaptés à votre taille et de bonne longueur;



- > Privilégiez des chaussures fermées, stables, antidérapantes et si possible sans lacets.



Utilisez vos aides sensorielles



- > Portez vos lunettes et vos appareils auditifs;
- > Allumez la lumière dès que nécessaire;
- > Informez l'équipe si votre vue ou votre ouïe est altérée.

Prenez vos médicaments en toute sécurité



- > Informez les soignants si vous avez des effets secondaires;
- > Respectez les horaires et consignes de prise;
- > Apprenez à connaître votre traitement;
- > Posez vos questions à votre médecin.

Aides techniques* : utilisez-les !



Des visuels des différentes aides se trouvent page 13.

- **Pour marcher en sécurité :**
canne, rollator, tribune, béquilles, embout stabilisateur.
Ce matériel peut vous être prêté dans certains services.
Vous pouvez amener vos aides à la marche personnelles.
- **Barres d'appui, siège adapté pour la toilette.**
- **Pour éviter les déséquilibres :** enfile-bas, chausse-pied long manche, brosse long manche pour dos ou pieds, pince de préhension.
- **Chaise à accoudoirs, urinal pour les messieurs, chaise percée près du lit.**

* Nous avons des catalogues avec les différentes aides techniques existantes.

**En cas de doute, demandez conseil
à l'ergothérapeute.**



Aménagement de l'environnement à l'hôpital

Aidez le personnel à garder un environnement sécurisé.

Si vous êtes installé(e) au lit ou au fauteuil

- > Placez vos effets personnels à proximité (lunettes, eau, livre, télécommande...);
- > Laissez votre aide de marche (canne, tribune...) ainsi que vos chaussures près du lit/près de vous;
- > Gardez la sonnette d'appel à portée de main;
- > Veillez à ce que les lieux de passage soient sans encombrement;
- > Demandez à placer les matériels (pied à perf, sonde urinaire...) du côté du lit par lequel vous vous levez;
- > Utilisez les accoudoirs, barres d'appui, barres de lit pour vous aider à vous relever;
- > Placez le lit à bonne hauteur pour les transferts.



Si vous êtes à la salle de bains

- > Demandez d'installer un siège pour faire votre toilette assis(e);
- > Utilisez les barres d'appui pour vous asseoir et vous lever;
- > Évitez de marcher sur un sol glissant : **signalez toute flaque d'eau pour qu'elle soit essuyée;**
- > Demandez de l'aide si nécessaire.



Faites appel au passage d'un(e) ergothérapeute qui vous donnera des conseils adaptés.

Que faire en cas de chute ?

En cas de chute à l'hôpital

1. Dans toutes les circonstances

- > Restez calme et vérifiez si vous êtes blessé(e) ou non;
- > Si la sonnette est à proximité, appelez l'équipe soignante;
- > Si vous le pouvez, essayez de vous relever en vous aidant des meubles stables à votre portée;
- > Même si vous vous êtes relevé(e) seul(e), signalez toute chute et ne minimisez pas sa gravité, un avis médical doit être effectué.



2. Si vous êtes blessé(e)

- > Criez à l'aide pour vous faire entendre;
- > Le personnel soignant vous aidera à vous relever
- > Signalez vos douleurs et vos difficultés de mouvements, une surveillance spécifique sera nécessaire.

3. Sur accord médical

Reprenez vos activités, demandez au médecin des prises en charge par des kinésithérapeutes et des ergothérapeutes pour maintenir votre condition physique et limiter le risque d'une autre chute.

Se questionner sur la raison de la chute

- > **Chute liée à l'environnement** : un aménagement est à envisager.

Les ergothérapeutes référent(e)s chutes sont disponibles au sein de l'institution.

- > **Chute liée à un symptôme physique** : un avis médical est nécessaire.



Techniques pour se relever seul(e) du sol

Attention : à réaliser seulement s'il y a une absence de douleurs ou de blessures.

Restez calme, respirez profondément. Bougez les bras, les jambes et la tête pour vérifier que vous n'êtes pas blessé(e). Prenez votre temps.

1



Allongez-vous sur le dos puis basculez sur un côté en vous servant du bras opposé pour vous donner de l'élan.

2



Ensuite, repliez la jambe du dessus et basculez sur le ventre.

3



En prenant appui sur vos coudes, sur le genou replié puis sur vos mains, soulevez-vous doucement jusqu'à ce que vous vous retrouviez à 4 pattes.

4



En marchant à 4 pattes, approchez-vous d'un meuble stable. Prenez-y appui et relevez-vous en pliant un genou après l'autre.

5



Asseyez-vous sur une chaise ou un fauteuil pour reprendre vos esprits.

Images provenant de Formations UBF

Appelez un proche et prévenez votre médecin de votre chute pour faire un bilan.

Retour au domicile

Lors de votre séjour hospitalier

1. Pensez à faire appel aux ergothérapeutes

Ils/Elles sont spécialisé(e)s pour vous accompagner dans le cadre :

Du dépistage
des risques de
chutes

De la
prévention
des risques de
chutes

De
l'aménagement
de
l'environnement

Des conseils
en aides
techniques

Nous travaillons en collaboration avec les prothésistes de l'hôpital qui peuvent vous fournir le matériel/les aides techniques adéquates avant votre départ.

2. Contactez l'assistant(e) social(e) de votre service

Il/Elle peut vous aider à programmer votre retour (aides humaines, télévigilance, transport...).

3. Faites appel à un(e) kinésithérapeute

Pour prévoir des exercices physiques.

Une prescription peut être réalisée par le médecin de l'étage.

Lors de votre retour au domicile

Si vous trouvez que votre logement n'est plus adapté, vous pouvez faire appel à un(e) ergothérapeute de votre mutuelle pour une visite de votre domicile. Des prises en charges plus spécifiques peuvent également être réalisées par des ergothérapeutes indépendant(e)s.

Pour maintenir votre condition physique, prévoyez un(e) kinésithérapeute. Votre médecin traitant peut également vous prescrire des séances.



Et si vous testiez votre risque de chutes ?

	Oui	Non
Je suis tombé(e) au cours des 6 derniers mois	☐	☐
Je me sens instable en me mettant debout ou en marchant	☐	☐
J'ai peur de tomber	☐	☐

Si vous avez répondu « OUI » à l'une des 3 questions, vous présentez un risque potentiel et des conseils adaptés pourraient diminuer votre risque de chute.



Demandez à l'équipe du service de contacter l'ergothérapeute référent(e) des chutes.

Si vous avez plus de 75 ans, que vous vous sentez à risque de chutes ou que l'échelle de dépistage suivante vous indique un risque potentiel :

- > Vous êtes encore hospitalisé(e), n'hésitez pas à faire appel à l'équipe de liaison gériatrique interne. L'équipe de l'étage peut le demander pour vous si vous le souhaitez.
- > Vous rentrez chez vous et souhaitez être accompagné(e), vous pouvez prendre rendez-vous avec l'hôpital de jour gériatrique (081/ 72 71 71).

Aides techniques

Canne



Tribune



Béquilles



Rollator



Barre d'appui



Chausse-pied



Pince de préhension



Enfile bas*



Brosse longue manche*



Urinal homme



Chaise percée



*Images provenant d'Advys



CHRSM - site Meuse

Avenue Albert 1^{er}, 185

5000 Namur

Tél.: +32 (0)81 72 61 11

www.chrsm.be

meuse.chrsm.be

Suivez l'actualité du **CHRSM**
sur les réseaux sociaux



Mise à jour: février 2026
Brochure à destination des patients
du CHRSM - site Meuse

Réalisation: Service Communication
Éditeur responsable: Direction générale
CHRSM - site Meuse
Avenue Albert 1^{er}, 185 - 5000 Namur

Équipe d'ergothérapeutes

Référent(e) site Meuse

081 72 79 14

Service des Urgences

Secrétariat:

081 72 67 00

Localisation:

Suivre la route 100