

Quelques astuces

La télévigilance

Il s'agit d'un pendentif ou d'un bracelet muni d'un bouton rouge et disponible auprès de votre mutuelle. En cas de problème (chute, malaise, douleurs, sentiment d'insécurité,...), il vous suffit d'appuyer sur le bouton pour obtenir de l'aide.

Ramasser un objet au sol

Pour votre sécurité et pour préserver votre dos, prenez un point d'appui, tendez une des deux jambes en arrière et appuyez-vous sur l'autre pour ramasser un objet au sol. Evitez de vous baisser en utilisant une pince de préhension à manche long.

Se relever après une chute

- Retournez-vous sur le ventre.
- Mettez-vous à quatre pattes.
- Hissez-vous en vous tenant à une chaise ou autre point d'appui.



Infos & Contacts

ERGOTHERAPEUTES

- du service gériatrie
- de la liaison gériatrique
- de l'hôpital de jour gériatrique

Site d'Ath 065 / 61.43.78

Site de Baudour 065 / 61.43.69

Site d'Hornu 065 / 61.43.75



La prévention des chutes

EpiCURA
mon hôpital

Centre Hospitalier EpiCURA asbl
Siège social :
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

T. : 078 / 150 170
www.epicura.be

EpiCURA
mon hôpital

Une personne âgée sur trois chute chaque année.

Les conséquences peuvent être importantes :

- limitation de la mobilité,
- perte de confiance en soi,
- diminution des activités de la vie quotidienne,
- perte d'autonomie et dépendance.

Le cercle vicieux s'installe...



Quelques recommandations

- Portez des chaussures bien fermées pour éviter les risques de chute. Pensez aux chaussures équipées de velcro, plus faciles à enfiler.
- Aidez-vous d'une tribune, d'une canne ou encore d'une béquille. Suivez les conseils d'un professionnel qui vous guidera pour faire le bon choix. Réglez les poignées à bonne hauteur, soit un peu en dessous des hanches.
- Evitez de prendre des risques.
- Veillez à garder une bonne hygiène de vie (manger, boire et bouger).

Aménagez votre domicile

1. Installez les objets à portée de main

Dans votre cuisine, prévoyez de mettre les objets que vous utilisez fréquemment à portée de main.

2. Traquez les obstacles éventuels

- Libérez le passage, fixez les fils électriques au mur et évitez d'encombrer les pièces.
- Méfiez-vous des animaux domestiques. Ils peuvent vous faire tomber.

3. Evitez les tapis

Retirez les tapis, vous pourriez trébucher.

4. Portez de bonnes lunettes

- Retirez vos lunettes de lecture en temps utile et mettez vos lunettes de vue (un contrôle régulier chez l'ophtalmologue ou l'opticien est conseillé).
- N'oubliez pas de bien éclairer la pièce.

5. Equipez les toilettes

- Pensez à installer une **barre d'appui** pour vous mettre facilement debout.
- Un **rehausseur de WC** (disponible dans votre mutuelle) peut également vous aider à vous relever.
- La chaise percée est utile quand les déplacements deviennent difficiles ou si vous prenez des médicaments qui vous aident à dormir. Faites-la installer près du lit.

6. Adaptez la salle de bain

Privilégiez la douche plutôt que la baignoire. Pour vous sécuriser, équipez-la

- d'un tapis antidérapant,
- d'un tabouret en plastique,
- d'une barre d'appui.

Demandez conseil à un professionnel.

7. Ne portez pas de charges lourdes

Evitez de porter des charges lourdes et pensez à utiliser :

- la desserte,
- le panier sur tribune,
- le sac à roulettes.

8. Aménagez les escaliers

Si vous ne pouvez pas installer votre chambre au rez-de-chaussée, équipez vos escaliers

- d'une rampe,
- d'un monte escalier.

