

## 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. Évitez 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

### ERGOTHÉRAPEUTES

- 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

Ne pas jeter sur la voie publique - Décembre 2024.



## 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](http://www.epicura.be)



Editeur responsable : François Burhin - Rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

**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.
- Évitez 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. Évitez 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. Équipez 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

Évitez 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.

### 9. Choisissez une veilleuse adaptée

**Lumière douce et tamisée :** Optez pour une veilleuse avec une lumière douce, comme une lumière blanche ou légèrement jaune. Cela aide à éviter l'éblouissement

tout en fournissant suffisamment de visibilité.

**Veilleuse avec détecteur de mouvement :** Cela permet d'économiser de l'énergie, car la lumière ne s'allume que lorsque vous vous déplacez.

**Modèles adaptés aux seniors :** Il existe des veilleuses spécialement conçues pour les personnes âgées, faciles à utiliser et à installer.

**Placez la veilleuse aux endroits stratégiques**

- Près du lit : Placez une veilleuse à proximité du lit pour que l'éclairage soit immédiat en cas de besoin de se lever la nuit.
- Couloir et escalier : Placez-en dans le couloir et les zones de passage comme les escaliers, pour éviter les chutes pendant les déplacements nocturnes.
- Salle de bain : Installer une veilleuse près de la salle de bain peut être très utile pour s'y rendre en toute sécurité.

**Optez pour des veilleuses LED**

- Les veilleuses LED consomment moins d'énergie, durent plus longtemps et émettent une lumière stable sans clignotements qui pourraient perturber le sommeil.

**Testez la luminosité**

- Il est important de tester la luminosité de la veilleuse pour s'assurer qu'elle n'est ni trop faible (rendant l'espace peu visible), ni trop forte (perturbant le sommeil).

**Facilité d'utilisation**

- Contrôle facile : Assurez-vous que la veilleuse soit simple à allumer ou à éteindre, soit manuellement soit automatiquement grâce à un capteur.
- Veilleuses rechargeables : Certains modèles sont sans fil et rechargeables, ce qui les rend pratiques à déplacer.

**Pensez à votre sécurité**

- Vérifiez que les fils électriques des veilleuses ne créent pas d'obstacles dans le passage.
- Assurez-vous que les veilleuses sont bien fixées pour éviter qu'elles ne tombent ou ne soient déplacées involontairement.