



Les chutes

Les chutes des personnes âgées sont très fréquentes au domicile ou en établissements. C'est la 3^e cause d'hospitalisation et la première cause d'accident mortel chez les seniors. L'origine des chutes est multifactorielle pour les prévenir il est conseillé tout d'abord de faire un bilan médical approfondi, de corriger les facteurs modifiables et de proposer une rééducation.

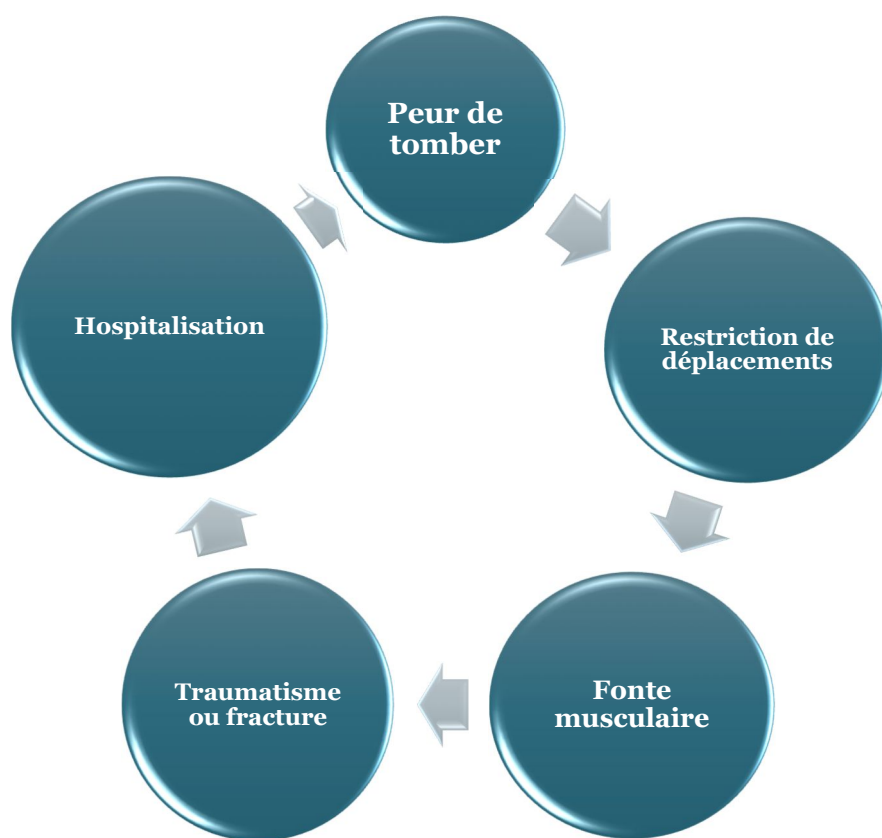
Qu'est-ce qui peut causer les chutes et quelles en sont les conséquences ?

Les personnes âgées ont un risque de chute plus important, le risque augmente avec l'âge.

Causes entraînant le risque de chute

- Troubles moteurs et difficultés à la marche,
- Altération des capacités sensorielles (Vision, audition, troubles cognitifs),
- Prise de certains médicaments et polymédication,
- Agitation/confusion,
- Environnement inadapté (tapis, sols glissant...),
- Activités à risque (ménage intensif, jardinage...),
- Besoins urinaires fréquents (+10 fois en 24h).

Le constat est le suivant : lorsque **les chutes ont lieu au moins 2 par an**, les **conséquences** sont importantes pour l'autonomie de la personne.



NOS CONSEILS

- ☑ Eviter les tapis,
- ☑ Eviter les sols glissants,
- ☑ Privilégier un éclairage adapté,
- ☑ Ranger les objets à porter de main (éviter les rangements en hauteur),
- ☑ Multiplier les points d'appui,
- ☑ Mettre en place une téléassistance,
- ☑ Désencombrer l'espace,
- ☑ Revoir les équipements et installations électriques défectueuses,
- ☑ Prévoir une douche adaptée et sécurisée,

- ☑ Être bien chaussé et privilégier des semelles antidérapantes,
- ☑ Pratiquer une activité physique adaptée (au moins 30 min /jour),
- ☑ Manger équilibrer et boire de l'eau pour éviter les carences et les pertes d'équilibre,
- ☑ Ne pas hésiter à demander de l'aide dans les tâches du quotidien,
- ☑ Eviter la surmédication,
- ☑ Prendre son temps pour faire les choses (répondre au téléphone, aller ouvrir la porte...).

Besoin d'un conseil ? Besoin d'être accompagné ?



Contactez-nous

Prenez rdv en ligne



Retrouvez-nous sur www.bulledautonomie.com

SAS Bulle d'Autonomie - 11 Le Mée 35310 Mordelles - SIRET : 88253830900015
Prestataire de services déclaré sous le n° SAP882538309
RCS 882538309 Rennes - TVA FR398825383 - Code APE 9609