

## QUELQUES

### RECOMMANDATIONS POUR NE PAS CHUTER

- *Je suis les conseils des soignants*
- *Je porte des vêtements adaptés et mes lunettes*
- *J'allume la lumière la nuit*
- *J'utilise la sonnette dès que besoin*
- *Je baisse le lit pour me lever et me coucher*
- *Je m'assois au bord du lit avant de me lever*
- *Je serre les freins à l'arrêt de mon fauteuil. Je lève les cale pieds pour me lever*
- *Je me sers de mes aides pour me déplacer*
- *Je suis mon traitement rigoureusement*



*Cette plaquette d'information et d'éducation s'inscrit dans une dynamique de prévention pour le bien-vieillir.*

*Il y a des points sur lesquels vous pouvez agir seul et d'autres pour lesquels vous aurez besoin d'une aide extérieure . Si le sujet vous préoccupe, il sera donc nécessaire de solliciter les professionnels adéquats.*

*Il n'y a pas de honte à se faire aider surtout quand il s'agit de rester debout pour sa santé et particulièrement sa dignité.*

# PREVENTION DU

# RISQUE

# DE

# CHUTE



EHPAD

2 Rue des Vergers  
88330 CHATEL SUR MOSELLE

## EVALUER—REPERER LE RISQUE DE CHUTE

*Plusieurs facteurs prédisposant peuvent être responsables d'un risque de chute chez la personne âgée. Ces derniers doivent être recherchés par le médecin et l'équipe soignante dès l'admission du résident dans l'établissement. (pathologies, antécédents, traitements, autonomie)*

### LES BILANS

Dès l'entrée, un bilan des capacités locomotrices est réalisé par l'ergothérapeute et le kinésithérapeute dans son domaine de compétence.

## LES INTERVENTIONS

Une prise en charge est proposée si nécessaire pour :

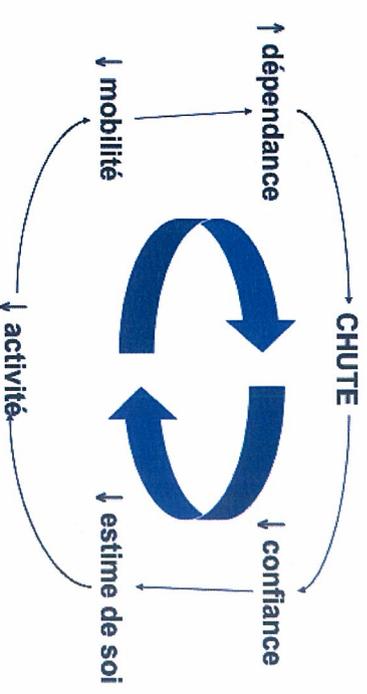
- Renforcer, entretenir les capacités motrices sous forme de prises en charge individuelle et/ou collective
- Mettre à disposition des aides de marche
- Éduquer la personne au risque de chute (dans les activités du quotidien, dans l'utilisation des aides de marche)

Chaque fois que nécessaire, une réévaluation est réalisée pour s'adapter aux besoins de la personne et la sécuriser dans son nouvel

## SYNDROME POST-CHUTE

Une chute n'est pas un événement anodin, mais ses conséquences varient selon les situations et d'une personne à l'autre.

### SYNDROME POST-CHUTE



Suite à une chute, la peur de chuter est fréquente. Mais cela n'est pas irrémédiable.

Il ne faut pas hésiter à en parler aux professionnels présents autour de vous. Vous pouvez faire appel au kinésithérapeute ou à l'ergothérapeute pour vous rassurer sur vos capacités, mais