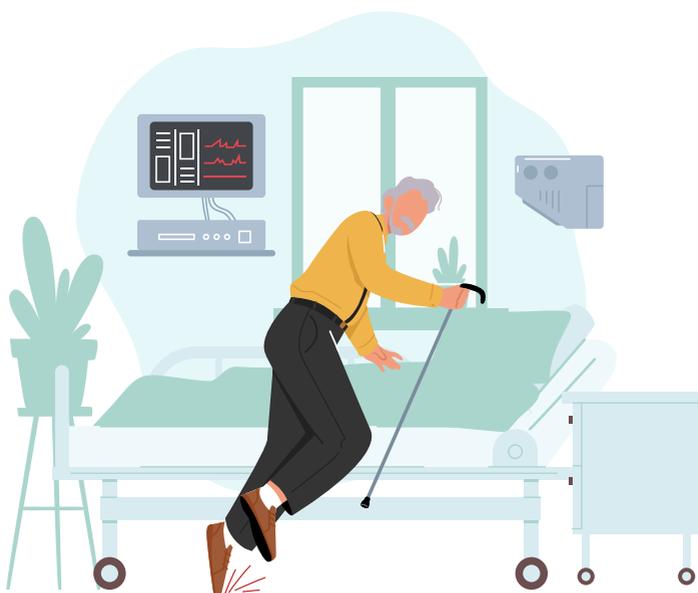




CHU Saint-Pierre  
UMC Sint-Pieter

# PRÉVENTION DES CHUTES À L'HÔPITAL



**Guide pour les patients et leurs proches**



Une hospitalisation peut augmenter le risque de chute, particulièrement chez les personnes âgées ou à mobilité réduite.

Les chutes ont souvent une cause multifactorielle :

- **Facteurs environnementaux :**  
*tapis, escaliers, endroits sombres ou encombrés, ...*
- **Facteurs comportementaux :**  
*imprudences, précipitations dans les déplacements...*
- **Troubles physiques :**  
*trouble d'équilibre, trouble de la marche, malaise, ...*
- **Prise de médicaments**

Les chutes, qu'elles surviennent à l'hôpital ou ailleurs, ne sont **jamais anodines**. Lorsqu'une **collaboration étroite** s'établit entre les équipes de soins, les patients et leurs proches, le **risque de chute diminue** considérablement.

## ⚠ Comment puis-je éviter les chutes à l'hôpital ?

### 1 DANS MA CHAMBRE

-  Régler le lit à la bonne hauteur pour pouvoir s'asseoir et se lever facilement
-  Allumer une veilleuse pendant la nuit
-  Garder la sonnette à portée de main
-  Garder ses affaires à portée de main (livre, verre d'eau, téléphone, télécommande, lunettes, ...)
-  Utiliser une chaise percée ou un urinal

-  Laisser les cannes, déambulateurs, chaussures/pantoufles près du lit
-  Veille à ce que rien ne traîne sur le passage (vêtements au sol...)
-  Eviter de modifier la disposition du mobilier mis en place

**! Le personnel soignant est là pour vous aider et il placera les appareils médicaux (sonde vésicale, pompe à perfusions) du côté où vous vous levez habituellement.**

**i Pour les personnes sujettes aux chutes répétées, un programme spécialisé de 3 mois est proposé à l'école para-chute du CHU Saint-Pierre.**

### 2 DANS MA SALLE DE BAIN/TOILETTE

-  Utiliser les barres d'appui
-  Veiller à ne pas marcher sur un sol glissant
-  Utiliser une chaise devant le lavabo afin de ne pas rester debout de manière prolongée
-  Penser à aller aux toilettes avant de vous coucher

### 3 MON ALIMENTATION + HYDRATATION

-  Boire 1,5 L d'eau par jour (sauf avis contraire de votre médecin)
-  Prendre un petit déjeuner copieux et ne pas sauter de repas

### 4 MON HABILLAGE

-  Porter des vêtements assez amples et qui ne traînent pas au sol
-  Porter des chaussures / pantoufles confortables, antidérapantes, fermées, plates et faciles à enfiler seul

### 5 MES DÉPLACEMENTS

-  Porter ses lunettes et son appareil auditif

-  Mettre des chaussures/pantoufles antidérapantes
-  S'asseoir au bord du lit pendant 2-3 minutes avant de se lever
-  Utiliser des aides techniques (cane, béquille, déambulateur...) et les rampes
-  Eviter de marcher dans l'obscurité
-  Eviter les mouvements brusques et les changements de direction

**! Demander de l'aide pour vous déplacer si vous avez des appareillages médicaux tels que drain, pied à perfusion, sonde vésicale, ...) car le risque de chute est augmenté.**

### 6 COMMUNIQUER

-  Signaler au personnel soignant ou à votre entourage tout symptôme d'alerte tel qu'une douleur, une fatigue, une faiblesse, une sensation de vertige...
-  Partager vos antécédents de chute avec les soignants
-  Poser vos questions et partager vos craintes aux membres du personnel soignant (Kinésithérapeute, infirmier, ergothérapeute...)
-  Appeler un membre du personnel pour vous aider à vous déplacer

## ♥ Proche du patient : comment aider ?

### alerter le personnel soignant si :

- 1 Vous pensez que votre proche **risque de tomber**
- 2 Votre proche :
  - est tombé **durant l'année écoulée**
  - ressent des **vertiges**, est **désorienté** ou n'est pas dans son **état normal** (possibilité d'un état de confusion aigu, ou delirium)
  - souffre de **démence**
  - souffre de **troubles de la vue**
- 3 Le sol n'est **pas propre** ou si des **objets gênent** le passage

## 👨‍👩‍👧‍👦 Tous ensemble

- 1 Veillons à ce que **l'espace** autour du lit soit toujours **dégagé**
- 2 Assurons-nous que la sonnette, la canne/béquille/tribune et les lunettes soient **facilement accessibles**
- 3 Vérifions que les chaussures soient **proches du lit** et que celui-ci soit à la **bonne hauteur**
- 4 Retirons les affaires dont le patient n'a plus besoin



CHU Saint-Pierre  
UMC Sint-Pieter

### Site Porte de Hal

Rue Haute 322, 1000 Bruxelles

+32 (0)2 535 31 11

www.stpierre-bru.be

## Pour toutes questions ou plus d'info

N'hésitez pas à communiquer avec l'**infirmier responsable** ou le **médecin référent** :

.....