

LIAISON GÉRIATRIQUE PRÉVENTION CHUTE POUR VOTRE RETOUR À DOMICILE







Qui sommes nous?

Présentation

Durant votre hospitalisation, vous avez rencontré l'équipe de liaison gériatrique, composée d'une infirmière, d'une ergothérapeute, travaillant en collaboration avec une logopède, un gériatre, un kiné, une assistante sociale, et une diététicienne de la salle

Cette équipe réalise une évaluation gériatrique globale chez tout patient fragile hospitalisé dans les autres services que la gériatrie.

Finalité

Durant cette évaluation, un ensemble d'informations sont récoltées permettant aux équipes soignantes de vous proposer des soins adaptés sur : la nutrition, l'incontinence, la prévention de chutes, le retour à domicile. Cet échange permet d'établir un plan de soin soucieux du maintien de vos capacités fonctionnelles et de votre qualité de vie.

Le rapport est également adressé à votre médecin généraliste.

Conseils généraux

Votre hospitalisation se termine.

Nous souhaitons vous donner quelques conseils pour votre retour à domicile.

Il est possible que vous vous sentiez encore vulnérable.

Veillez donc à :

- · bien vous hydrater,
- · manger des repas équilibrés,
- reprendre à votre rythme les activités que vous réalisiez habituellement (tâches quotidiennes tour du pâté de maison, sorties avec des amis, loisirs...),
- prendre correctement vos médicaments à heures fixes. Vous pouvez demander à votre pharmacien un semainier afin de vous aider.

Besoin d'aide?

Il existe différentes possibilités:

- l'aide à domicile via votre mutuelle, ou votre commune pour une aide familiale, une infirmière, un kinésithérapeute,...
- l'aide matérielle via votre mutuelle pour un rollator, un fauteuil roulant, une aide technique pour votre toilette,...
- l'aide pour l'aménagement de votre domicile via votre mutuelle ou via un ergothérapeute indépendant.

Si vous êtes inquiet ou si vous avez des difficultés à retrouver votre rythme de vie, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant

Nous restons bien entendu à votre disposition.

Derniers conseils sur l'aménagement de votre domicile

- **1. L'éclairage :** pensez à installer une veilleuse dans votre chambre et dans les couloirs.
- 2. Les obstacles : pensez à retirer :
 - les fils électriques (attachez-les à vos murs).
 - les petits meubles ou les plantes qui sont dans les chemins,
 - les tapis,
 - et attention à vos animaux domestiques qui peuvent se retrouver très vite dans vos pieds.

- **3. La hauteur des assises :** évitez les fauteuils trop bas ou trop mous, pensez à régler la hauteur de votre lit (rehausseurs sous les pieds).
- **4. La salle de bain :** pensez à installer un antidérapant dans votre baignoire ou dans votre douche, ainsi qu'une barre d'appuis.
- **5. La cuisine :** pensez à ranger les objets à des hauteurs accessibles afin d'éviter de devoir monter sur une chaise.

Pour finir

N'hésitez pas à prendre contact avec votre mutuelle afin d'obtenir une télévigilance, qui vous permettra d'appeler à l'aide si nécessaire. Et n'oubliez pas de toujours porter de bonnes chaussures!

Pour bénéficier d'un bilan complet, veuillez prendre contact avec l'hôpital de jour gériatrique situé CHU Saint Pierre, Rue Haute 322, T. 02/535.37.74



CHU Saint-Pierre/Site Porte de Hal Rue Haute 322-1000 Bruxelles T. 02/535.34.60 ou 02/535.34.65