

## QUI TOMBE?

Un patient risque de tomber surtout si:

- il se trouve dans un environnement nouveau, comme l'hôpital
- il a eu une anesthésie ou des examens particuliers les heures précédentes
- il est alité depuis longtemps
- il souffre de maladies cardiaques ou de problèmes de tension (haute ou basse)
- il est tombé dans le passé ou récemment
- il a peur de tomber
- il prend trois ou plusieurs médicaments particuliers
- il est distrait en regardant son portable

**En cas de chute avertir votre famille et votre médecin même si vous ne vous êtes pas fait mal**

**Appeler le 112 en cas de forte douleur ou de difficulté de mouvement**

## POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE PRÉVENIR LES CHUTES?

La chute est un événement qui ne doit jamais être sous-évalué parce qu'elle peut être la cause de :

- fractures
- lésions de la peau et des organes internes
- traumatismes crâniens et rachidiens

Les chutes chez les personnes âgées peuvent causer de graves conséquences comme:

- perte d'autonomie fonctionnelle
- complications physiques
- augmentation des pathologies
- et dans les cas les plus graves la mort.

Les chutes peuvent indiquer un état de fragilité physique et/ou fonctionnelle.

Ce dépliant est disponible sur le site [www.asst-monza.it](http://www.asst-monza.it)

# Prévention des chutes à domicile

Nous vous invitons à lire ce dépliant qui contient des suggestions utiles pour la prévention des chutes à domicile



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia  
ASST Monza

# Conseils pour la prévention des chutes à domicile

## À faire?

- toujours utiliser **des lunettes de vue adaptées**



- installer des **poignées de sécurité** et des rampes dans les escaliers, le long des murs, à côté de la baignoire, dans la douche et à côté des toilettes; si nécessaire faire installer un rehausseur de toilettes.



- utiliser un éclairage **adapté à la pièce** et la nuit utiliser une veilleuse



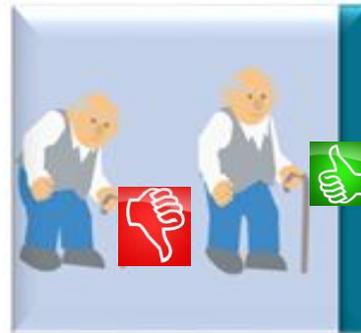
- toujours porter des **chaussures plates fermées**



- utiliser des **chaises** et des fauteuils **stables**



- si nécessaire utiliser **une canne pour aider à la marche** en étant sûr qu'elle est à la bonne hauteur et munie d'un embout en caoutchouc

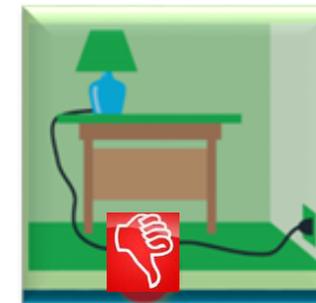


## À ne pas faire

- **ne pas utiliser de cire** pour le sol et ne pas marcher sur un sol glissant



- ne pas utiliser de **lits trop hauts**



- ne laisser aucun **objets sur le sol**

- **ne pas utiliser de tapis** ou les fixer au sol

