

## COMMENT AIDER VOTRE PROCHE ?

### Si il ne voit ou n'entend pas bien

- Signaler aux soignants que vous ou votre proche ne voit ou n'entend pas bien
- Penser à emporter ses lunettes et ses prothèses auditives au besoin
- Prévoir les piles et le matériel d'entretien que le service ne pourra fournir.



## L'ÉQUIPE EST LÀ !

L'équipe est à votre écoute et à celle de votre proche.

Elle le guide, pas à pas, vers une vie à son rythme et sans chute.

N'hésitez pas à nous interpeller !

Nous contacter :  
**087 59 32 11**



## PRÉVENIR LES CHUTES ET LES BLESSURES

Guide à l'usage  
des usagers et des proches

## INTRODUCTION

## COMMENT AIDER VOTRE PROCHE ?

Personne n'est à l'abri d'une chute, et le risque augmente considérablement avec l'âge et les problèmes de santé. Les personnes hospitalisées en psychogériatrie sont donc à très haut risque. Nous sommes tous concernés par la mise en place de mesures simples de précaution pour prévenir les chutes, et le cas échéant, les blessures qui en découlent.

Les chutes sont un véritable problème de santé publique, de plus en plus dépitées et prévenues dans les hôpitaux, elles restent néanmoins une cause fréquente de morbidité et de mortalité chez les personnes âgées.

Chez les personnes de plus de 65 ans, elles constituent les accidents du quotidien causant des atteintes physiques et psychologiques importantes pouvant prolonger l'hospitalisation. Une chute sur dix cause un traumatisme sévère (luxation, fracture, etc.) pouvant laisser des séquelles qui diminuent l'autonomie et la qualité de vie. De plus, la probabilité de perdre son indépendance dans la vie quotidienne est multipliée par trois après une chute.

### En prévoyant des vêtements adaptés

- ▶ Des chaussures et pantoufles confortables, adaptées à la pointure, antidérapantes qui maintiennent le pied et le talon grâce à un contrefort à l'arrière.
- ▶ Privilégier les chaussures et pantoufles à bouts ronds, sans lacet, fermées à l'arrière, sans talon et avec une semelle anti-dérapante. Idéalement ajustable par des scratchs.



- ▶ Des habits confortables, ajustés à la taille et à bonne longueur. Idéalement, matière souple et ceinture élastiquée.

- ▶ Le bas du pantalon sera idéalement étroit ou resserré par un élastique.

