

INFORMATION PATIENT · GÉNÉRAL

Prévenir les chutes

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences après une chute. Vous avez été examiné(e) et vous pouvez rentrer chez vous sans danger. Cette fiche explique pourquoi les chutes arrivent et quelques gestes simples pour réduire le risque de tomber de nouveau.

De quoi s'agit-il ?

Les chutes sont fréquentes, surtout en vieillissant, et une première chute rend la suivante plus probable. Les causes courantes sont des jambes faibles, un mauvais équilibre, des problèmes de vue, des vertiges en se levant, certains médicaments, des problèmes de pieds, et des dangers à la maison comme les tapis, l'encombrement et le mauvais éclairage. Beaucoup de chutes peuvent être évitées.

Prendre soin de soi à la maison

- Enlevez les tapis qui glissent, les câbles et l'encombrement au sol, et gardez les passages dégagés.
- Utilisez un bon éclairage, et une veilleuse sur le trajet jusqu'aux toilettes.
- Installez des barres d'appui dans la salle de bain et près des marches, et utilisez un tapis de bain antidérapant.
- Portez des chaussures plates, bien ajustées et qui adhèrent bien ; évitez les pantoufles trop larges.
- Levez-vous lentement, et asseyez-vous un instant au bord du lit avant de marcher.
- Restez actif(ve) : marcher régulièrement et faire des exercices d'équilibre renforce vos jambes.
- Gardez un téléphone à portée de main, et prévenez quelqu'un si vous vivez seul(e).

Médicaments

- Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de revoir tous vos médicaments ; certains peuvent causer des vertiges ou de la somnolence.
- Évitez l'alcool avec les somnifères ou les antidouleurs forts.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé dans les 1 à 2 semaines pour un bilan des chutes.
- Demandez un programme d'équilibre et de renforcement musculaire, ou de la kinésithérapie.
- Faites vérifier vos yeux et vos pieds, et parlez à votre médecin de la santé de vos os.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Mal de tête qui s'aggrave, vomissements répétés, ou nouvelle somnolence après un coup à la tête**
- **Nouvelle confusion ou changement de comportement**
- **Impossible de vous tenir debout ou de prendre appui sur une jambe**
- **Évanouissement ou perte de connaissance, surtout sans signe avant-coureur**
- **Nouvelle faiblesse, nouvel engourdissement, ou difficulté à articuler**
- **Saignement qui ne s'arrête pas, surtout si vous prenez des anticoagulants**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.