Centre Hospitalier Comminges Pyrénées

Quelques conseils pour prévenir la chute en EHPAD

Livret destiné aux résidents et aux familles

➢ **Dans la chambre :**

☑ La nuit, allumer la lumière avant de se lever pour se rendre aux toilettes.



☑ Avoir une hauteur de lit appropriée : pouvoir se lever ou s'asseoir sans difficulté.

☑ Avoir une chaise garde-robe dans la chambre si je me mobilise difficilement

➢ **Dans les escaliers :**

☑ Avoir une ou deux rampes d'accès solides.

☑ Monter ou descendre les escaliers avec une bonne visibilité et en limitant le port de charges lourdes. Portez un paquet à la fois !

➢ **Dans les toilettes :**

☑ Attention aux WC instables (lunette mal fixée) ou trop bas (difficultés à se relever).

☑ On peut utiliser un rehausseur de WC et placer des barres d'appui afin de faciliter les transferts assis debout.



Signaler aux professionnels si vous rencontrez une difficulté

➢ <u>Dans la salle de bain</u> :

☑ Attention aux surfaces mouillées, surtout pieds nus : entrée et sortie de la douche ou de la baignoire. Prévoir éventuellement un tapis de bain anti dérapant.

☑ Installer si possible un système d'assise dans la douche (chaise rabattable, chaise de douche…)

Parlez-en aux professionnels (AS, IDE, ergo,…)

☑ Placer des barres d'appui afin de faciliter l'entrée et la sortie de la douche

☑ Se faire aider par une tierce personne si nécessaire (évaluation avec un ergothérapeute).

☑ Si possible, revoir l'aménagement de la salle de bain si l'accès est trop difficile

Plus généralement :

- ☑ Éviter l'encombrement au sol des aires de déplacement. Il faut enlever : tapis, carpette, chaises ou mobiliers surnuméraires, cordons, obstacles, ...

- ☑ Avoir un bon éclairage et des interrupteurs facilement accessibles.

- ☑ Ranger dans un endroit accessible tout ce que l'on utilise au quotidien : pas de rangement en hauteur ou d'escabeau pour atteindre les objets.

- ☑ Pas de déambulation avec du mobilier non adapté : table à roulettes, adaptable…

- ☑ Choisir avec un professionnel de santé (kiné, ergo, médecin), l'aide technique adaptée au mode de déambulation et s'entrainer à réaliser les déplacements du quotidien dans les différentes pièces de vie.

VOUS AVEZ RÉALISÉ,
UN BILAN D'AUTONOMIE SUITE À VOTRE CHUTE OU EN PRÉVENTION



Lors de votre séjour, **une aide technique appropriée (déambulateur, canne...)** vous a peut-être été proposée.

Celle-ci est **sécuritaire et fonctionnelle** et doit être conservée.







La marche à domicile est sécuritaire si :

☑ Je possède des chaussures adaptées et Je porte des vêtements à ma taille.



☑ J'utilise correctement mon aide à la marche.

☑ Je fais vérifier régulièrement mes capacités sensorielles (état des pieds, appareils auditifs, lunettes…) éventuellement avec l'aide du personnel

Ce que je dois continuer à faire au quotidien :

☑ Maintenir ma participation aux actes de la vie quotidienne (toilette, repas, déplacement, ...) et éviter la sur assistance. Autrement dit, je dois continuer à réaliser les activités seul(e) si mes capacités physiques et cognitives me le permettent.

☑ Maintenir une activité physique régulière adaptée (marche, vélo d'appartement, gym douce...). Demander à L'EAPA.

L'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

➢ Qu'est-ce que l'activité physique ?

L'activité physique correspond à tous les mouvements corporels entrainant une dépense énergétique supérieure à celle dépensée au repos. Cela comprend les mouvements effectués pendant des :

✓ Activités de la vie quotidienne (ménage, jardinage, bricolage…).
✓ Déplacements (marche, escaliers...).
✓ Activités de loisir (vélo, gymnastique, pilates…).

L'activité physique ce n'est donc pas que le sport ! Chaque déplacement et activité quotidienne sont autant d'occasions pour bouger !



➢ Pourquoi faire de l'activité physique ?

En plus d'être un outil de prévention de la chute, la pratique régulière d'une Activité Physique amène de nombreux autre bénéfices pour la santé.

Bouger régulièrement permet de :

• Aider à se sentir mieux dans son corps et dans sa tête.
• Améliorer la qualité du sommeil et la qualité de vie.
• Participer à la régulation et au maintien du poids.
• Diminuer jusqu'à 30% la sensation de fatigue.



Quelques astuces pour bouger plus :

• Passez moins de temps assis et n'hésitez pas à vous étirer et vous lever régulièrement du fauteuil avec l'aide technique préconisée.

• Faites des activités en collectivité : se balader, danser, participer aux animations !

➢ Ou pratiquer ?

Renseignez-vous auprès de l'EAPA de l'EHPAD. Il peut vous proposer des activités adaptées.

COMMENT SE RELEVER APRES UNE CHUTE ?

Une chute peut survenir à domicile. Si votre état le permet (absence de douleur, pas de perte de connaissance) vous pouvez essayer de vous relever seul(e) :



1 - Allongé(e) sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.



2 - En appui sur le côté, ramenez une jambe vers le haut.



3 - Relevez-vous et prenez appui sur les 2 coudes et sur le genou.



4 - Mettez-vous à quatre pattes.

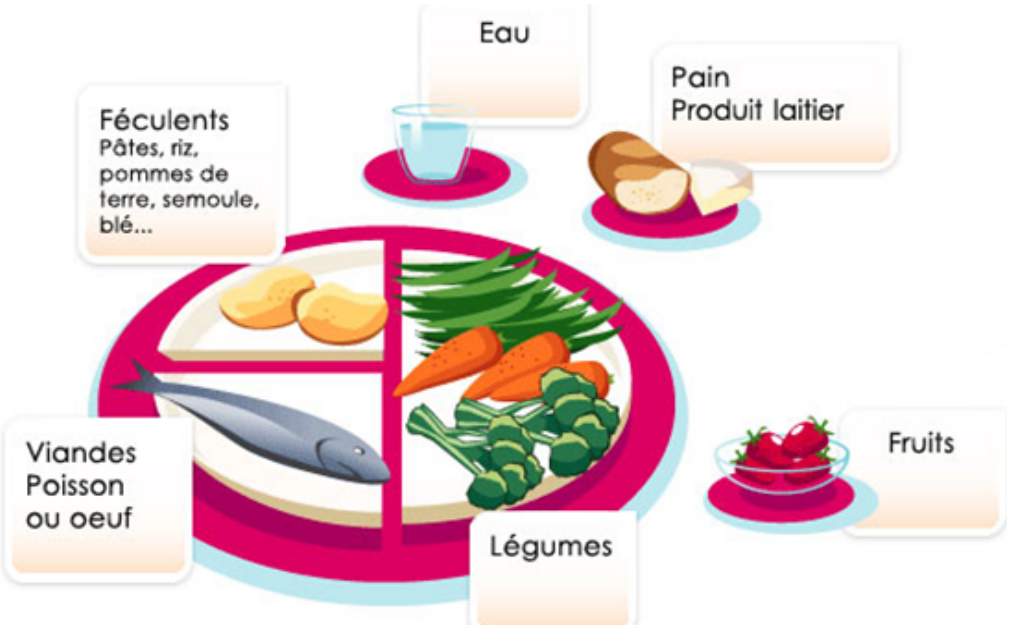


5 - Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.

Dans tous les cas, en cas de chute, prévenir votre entourage et votre médecin traitant.

ALIMENTATION

Voici quelques conseils à suivre au quotidien pour une alimentation **équilibrée** :



Comporte **3 repas** par jour avec plus ou moins des collations en évitant les grignotages.

Est **variée**, bien répartie au cours de la journée, **plaisante** et **convient à toute la famille**.

Est possible en **toutes circonstances** (voyage, pique-nique, restaurant).

Un repas équilibré devrait comporter les 5 groupes d'aliments suivant :

Produit laitiers ➔ *3 par jour*	• Fromage, lait, yaourt, fromage blanc, Petit-Suisse®… ✓ *Calcium et vitamine D*
Viandes, poissons et œufs ➔ *1 à 2 fois par jour*	• Variez les espèces : rouge et/ou blanche • Du poisson au moins 1 fois par semaine • Œufs
Féculents et pain ➔ *À chaque repas*	• Riz, pâte, semoule, pomme de terre, petit pois, haricot blanc et rouge, lentille, pois chiche, boulghour, quinoa… ✓ *Sucres lents*
Légumes et fruits ➔ *Légumes à volonté* ➔ *3 fruits par jour*	• Crus, cuits, nature ou préparés • Frais, surgelés ou en conserve • Privilégier les jus de fruits « sans sucre ajouté »
Matières grasses ➔ *1 à 2 cuillères à soupe par repas*	• Huile, beurre, crème fraîche • Variez les huiles : olive, colza, tournesol…

Pensez aussi à vous **hydrater** tout au long de la journée :

Boissons ➔ *Minimum 1,5 L par jour*	• L'eau est indispensable • Thé, café, tisane, infusion • Boissons alcoolisées : ne pas dépasser 2 verres de vin par jour et pas tous les jours

Et pour le plaisir : les **produits sucrés**.

Fini de peser vos ingrédients

Pensez à votre

1 portion de « aliment » = par rapport à la



= 1 steak haché
= 2 œufs
= 2 tranches de jambon blanc

= quantité de beurre

= 1 à 2 c à s d'huile

= 1 filet de poisson

= la quantité de fruits pour un repas

= 1 portion fromage
= 1 verre de lait
= 1 yaourt
= 1 fromage blanc



Un à deux poings fermés = la quantité de féculents (pâte, riz, haricot blanc, lentille, petit pois, pois chiche…) pour un repas.

➢ Quelques astuces…

☑ Garder le plaisir de manger.



☑ Surveiller votre poids mensuellement.



☑ Veiller à un bon état de vos dents.



Et si vous constatez une perte d'appétit, essayez de mettre en pratique l'enrichissement de vos repas afin de maintenir votre poids, entretenir vos muscles, votre force ainsi que conserver votre forme et votre autonomie.

Pour me sécuriser je dois :

Pour sécuriser ma chambre , je dois :

Centre Hospitalier Comminges Pyrénées



351 Avenue Simone Veil

31800 SAINT-GAUDENS



Tél. 05 62 00 40 00