



**HIS**

1, rue de l'Hôpital  
L-8423 Steinfort

**Tel.:** +352 39 94 91-1  
**Fax :** + 352 39 82 73

**Mail :** [info@his.lu](mailto:info@his.lu)



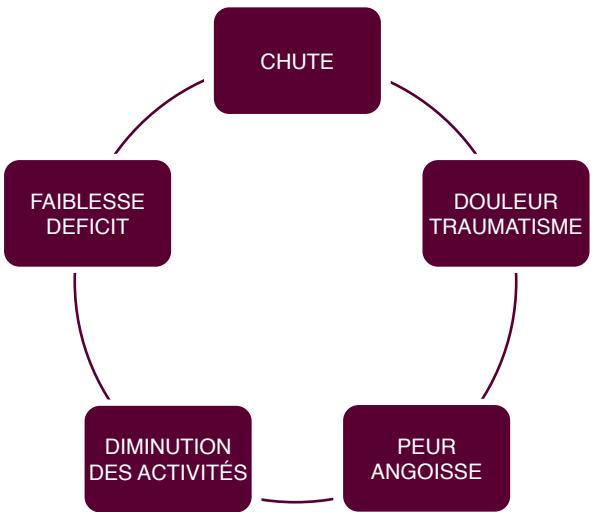
**CHL  
CENTRE**

4, rue Ernest Barblé  
L-1210 Luxembourg

**Tel.:** +352 44 11 11  
**Fax :** +352 45 87 62

**Mail :** [chl@chl.lu](mailto:chl@chl.lu)

## « LA CHUTE APPELLE LA CHUTE »



## POURQUOI LA CHUTE EST-ELLE PROBLÉMATIQUE?

Une personne sur trois de plus de 65 ans tombe dans l'année. Ces chutes peuvent engendrer différentes fractures (hanche, poignet, bassin, ou autres) et compromettre à long terme l'autonomie et la qualité de vie des personnes.

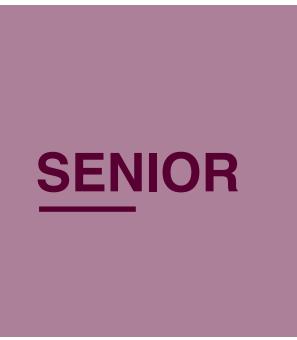
Certaines chutes peuvent être facilement évitées. Comme la plupart des chutes surviennent à la maison, c'est là qu'il faut intervenir : en améliorant son équilibre, en adoptant un comportement sûr et en aménageant son environnement quotidien.

## CONSEILS EN CAS DE CHUTE

1. Prenez le temps d'analyser la situation.
2. Appuyez sur le téléalarme;appelez à l'aide.
3. Vérifiez si vous n'avez pas de blessure, si vous pouvez bouger.
4. Essayez de vous relever si vous le pouvez.
5. Trouvez une couverture, un drap, un vêtement... pour vous couvrir en attendant les secours.

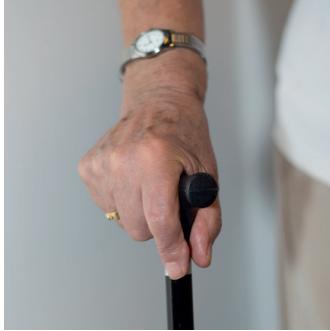
## APPRENDRE À SE RELEVER EN CAS DE CHUTE

- 1  Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.
- 2  En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.
- 3  Relevez-vous en prenant 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.



**SENIOR**

**EQUILIBRE**



**Ne laissez pas  
une chute vous  
mettre à terre !**

**CHL**  
**HIS**

**CHL**  
Centre Hospitalier  
de Luxembourg

*Hôpital Intercommunal Steinfort*

## ÊTES-VOUS À RISQUE DE CHUTE?

	Oui	Non
Avez-vous déjà chuté cette année ?	●	●
Vous levez-vous la nuit pour aller aux toilettes ?	●	●
Avez-vous des vertiges ?	●	●
Savez-vous vous coucher et vous relever du lit ?	●	●
Prenez-vous des somnifères ?	●	●
Avez-vous une bonne vue ?	●	●
Utilisez-vous des chaussures fermées ?	●	●
Avez-vous un animal de compagnie ?	●	●
Avez-vous des escaliers à domicile ?	●	●
Avez-vous équipé votre salle-de-bain de tapis antidérapants et/ou de barres d'appui ?	●	●
Utilisez-vous une baignoire ?	●	●
Les passages sont-ils dégagés ? (Tapis, câbles électriques, objets encombrants...)	●	●
Avez-vous des difficultés à la marche ? Ou des aides techniques ?	●	●

**Si vous avez coché un ou plusieurs ronds rouge, vous courez un risque de chute !**

## RECOMMANDATIONS :



## TRUCS ET ASTUCES POUR ÉVITER LA CHUTE

### Veillez à une bonne hygiène de vie :

- Pratiquez régulièrement une activité physique de 20 minutes (marche, gym, natation).
- Mangez équilibré, sans excès et buvez régulièrement.

### Veillez à tenir compte de certains éléments :

- Choisissez des chaussures antidérapantes et fermées à l'arrière.
- Portez des vêtements de taille et de longueur adaptées.
- Prenez soin de l'état de vos pieds.

### Pensez à aménager votre domicile :

- Enlevez ou fixez vos tapis.
- Équipez votre salle de bain (barres d'appui, tapis antidérapants, siège de bain/douche, rehausseur WC à accoudoirs).
- Équipez vos escaliers de mains courantes.
- Dégagez vos espaces de circulation.
- Éclairez suffisamment vos espaces de vie et de circulation.
- Assurez-vous que vos commandes soient visibles et accessibles (interrupteurs, volets...).

### Prenez garde à votre animal de compagnie :

Il pourrait vous faire chuter.

### Adoptez des comportements sûrs :

- Prenez votre somnifère après avoir été au WC, juste avant de vous coucher.
- Mettez vos objets usuels à portée de main.
- Évitez les déplacements les bras chargés.
- Ramassez et essuyez avec précaution immédiatement tout corps glissant sur le sol (huile, papiers,...).
- Soyez conscient de vos limites physiques et n'hésitez pas à demander de l'aide.
- Si besoin, utilisez une aide technique adaptée suivant les conseils d'un professionnel.

### Prenez soin de votre santé :

- Rendez-vous régulièrement chez votre médecin traitant et respectez vos prescriptions médicales.
- Portez vos lunettes et vos appareils auditifs à bon escient.

### Pensez à l'assistance à domicile :

Repas sur roues, téléalarme, réseaux de soins, assurance dépendance et aides techniques.