



# GUIDE DE PRÉVENTION DES CHUTES



## SUPPRIMER LES OBSTACLES



- Supprimer les tapis ou fixer les tapis au sol avec des bandes antidérapantes ou des sous-tapis adaptés.
- Éviter de laisser traîner les câbles, chaussures ou sacs sur le chemin.

Soyez particulièrement attentif à votre animal de compagnie : un chien couché au pied du lit ou un chat qui se faufile entre vos jambes peut être une cause fréquente de chute. Assurez-vous qu'ils ne se trouvent pas sur votre chemin, surtout la nuit ou dans les endroits de passage.

## S'ASSURER D'UN BON ÉCLAIRAGE



- Vérifier régulièrement le bon fonctionnement des éclairages et remplacer les ampoules défectueuses.
- Ajouter des veilleuses automatiques dans les couloirs, escaliers et chambres pour les déplacements nocturnes.

## UTILISER UNE TENUE et des chaussures adaptées



- Privilégier des chaussures fermées : elles doivent maintenir correctement le pied, notamment au niveau de la cheville.

*Attention aux pantoufles : choisissez des modèles avec talon fermé et semelle antidérapante pour une utilisation à l'intérieur.*

- Tenue vestimentaire : optez pour des matières souples qui facilitent les mouvements.

## INSTALLER DES BARRES

d'appui dans les zones stratégiques



- Placer des barres d'appui le long de l'escalier, dans les toilettes, dans la douche et près du lit.



S'assurer que les barres soient solidement fixées au mur par un professionnel.

N'hésitez pas à utiliser une aide technique adaptée à vos capacités d'équilibration (cane, canne anglaise, déambulateur).

## METTRE DES CHAISES

pour faciliter votre relevé



- Préférer des chaises avec accoudoirs pour vous appuyer lors du relevé.

- Les placer dans les zones où vous pourriez avoir besoin de vous asseoir rapidement, comme la cuisine, la salle de bain ou le salon.



S'assurer que les chaises soient bien stables et non glissantes, avec des patins antidérapants si nécessaire.

# TRAVAILLER ET ENTRETENIR

quotidiennement votre équilibre et votre mobilité



- Pratiquer des exercices de renforcement musculaire et privilégier des activités douces comme la marche ou le yoga.
- Consulter un professionnel de santé ou rejoindre des ateliers d'activité physique adaptés aux personnes âgées pour bénéficier de conseils personnalisés et éviter tout risque de blessure.



# ADAPTEZ VOTRE ALIMENTATION

pour renforcer vos os et prévenir les chutes

- Faire le plein de vitamine D : consommer des aliments comme le poisson gras (saumon, maquereau, sardines), les œufs ou des produits enrichis en vitamine D.
- Ajouter des fruits et légumes colorés : ils apportent des vitamines essentielles (C, E, K) et des antioxydants pour soutenir vos muscles et votre santé globale.
- Rester bien hydraté : boire au moins 1,5 litre d'eau par jour pour éviter la déshydratation, qui peut causer fatigue et vertiges. Penser à des infusions ou des soupes si l'eau plate vous lasse.

# ASTUCES DU RELEVÉ

## Apprendre à se relever après une chute



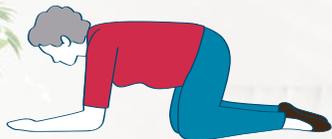
**1** - Allongé(e) sur le dos, vous basculer sur le côté en ramenant le bras opposé.



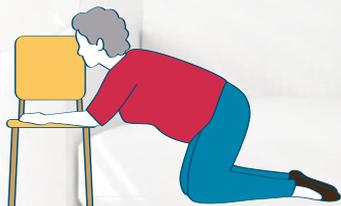
**2** - En appui sur le côté, ramener une jambe vers le haut.



**3** - Se relever et prendre appui sur les 2 coudes et sur le genou.



**4** - Se mettre à quatre pattes.



**5** - Prendre appui (sur une chaise par exemple) pour se relever en douceur.

**Ce guide vous est offert  
par les équipes Humensia**

**UNE OFFRE COMPLÈTE**  
pour la santé, les soins  
et l'accompagnement à domicile  
à tous les âges de la vie

**Aide et Accompagnement à Domicile**

**Soutien à la parentalité**

**Services à la personne**

**Livraison de repas à domicile**

**Soins de nursing et d'hygiène**

**Soins infirmiers à domicile**

**Hospitalisation à Domicile (HAD)**

**Soins et services adaptés  
aux malades d'Alzheimer**

**Maison d'accueil pour personnes âgées**

**Plus d'infos  
sur [humensia.org](https://humensia.org)**

 **HUMENSIA**  
Avec vous,  
préservons l'essentiel

