

ATTENTION AUX CHUTES !

Comment réagir en cas de chute lorsque l'on est âgé ?

Extrait d'une publication de l'Assurance Maladie

Connaître la conduite à tenir en cas de chute est essentiel. Afin de bien réagir dans cette situation, voici quelques conseils à suivre pour vous relever seul ou demander de l'aide.

1. Les bons réflexes après une chute
2. Que faire si vous ne pouvez pas vous remettre debout ?

1 – VOUS ÊTES SEUL(E) : COMMENT FAIRE POUR VOUS RELEVER

Le risque de chute augmente avec l'âge. Parmi les plus de 65 ans, une personne sur trois tombe au moins une fois par an. Il est donc important de limiter ce risque en prenant quelques précautions et en suivant quelques conseils pour aménager votre domicile. Les causes de ces "accidents" sont multiples :

- un état de santé accentuant le risque de chute (troubles de l'équilibre, vertiges, diminution de la mobilité des articulations, faiblesse musculaire, maladie et prise médicamenteuse, etc.) ;
- des attitudes ou habitudes de vie particulières (alimentation insuffisante avant ou après un effort physique ou ne répondant pas aux besoins, prise de risque, peur de tomber) ;
- un environnement intérieur inadapté (ex. : domicile non aménagé, pièces encombrées) ou des facteurs de risque à l'extérieur (ex. : verglas).

Malgré toutes les précautions que vous aurez prises, il peut vous arriver de tomber. Aussi, apprenez les gestes à adopter après une chute. Ils vous seront utiles, en particulier si vous vous retrouvez seul(e) lors d'une éventuelle chute.

a. Apprenez à vous relever même si vous n'êtes jamais tombé(e)

Entraînez-vous à vous relever par vous-même (de préférence en présence d'une autre personne). Ainsi, quoi qu'il arrive, vous saurez appliquer la technique adéquate.

b. Après la chute, prenez quelques instants pour étudier la situation et votre état

Si vous êtes tombé(e), la première chose à faire est de prendre quelques minutes pour vous remettre de vos émotions. Restez calme et **respirez profondément** afin de vous détendre. Cela vous évitera d'agir dans la précipitation.

Ensuite, **bougez vos bras et vos jambes**, pour vérifier que vous n'êtes pas blessé(e). Si vous ressentez une impression de malaise, attendez que cela passe avant d'essayer de vous redresser.

c. Adoptez la bonne technique pour vous relever

Après une chute, il n'est pas toujours facile de se remettre debout tout seul.

Pour vous aider à vous relever, vous pouvez **passer en position sur le ventre**, selon la technique suivante :

1. Pliez votre jambe la plus forte. Appuyez-vous dessus pour basculer doucement sur le côté, afin de vous retrouver sur le ventre.



2. Prenez appui sur vos avant-bras, pliez à nouveau votre "jambe forte" et amenez-la vers vos bras. Posez votre genou à terre, et gardez l'autre jambe tendue.



3. Approchez-vous d'un fauteuil, d'une chaise, ou à défaut, d'un autre meuble solide (ex. : table) en vous glissant.

4. Lorsque vous êtes près du meuble, repliez votre jambe tendue pour vous mettre à quatre pattes. Pour plus de stabilité, écartez les genoux.



5. Mettez les deux mains sur le meuble. Prenez appui dessus pour vous relever doucement, en vous aidant de votre jambe forte.



6. Une fois debout, tournez-vous et asseyez-vous. Même si la chute vous semble sans conséquences dans l'immédiat, restez vigilant. En effet, des symptômes peuvent apparaître par la suite (douleurs, malaise, gonflement d'une articulation, hématome, etc.) Dans ce cas, consultez votre médecin traitant.

2 – QUE FAIRE SI VOUS NE POUVEZ PAS VOUS REMETTRE DEBOUT APRES UNE CHUTE ?

Vous êtes tombé(e) et vous ne parvenez pas à vous relever, soit parce que vous n'avez pas la force musculaire, soit parce que le traumatisme est important et responsable de lésions (*fracture du col du fémur, entorse de cheville...*).

Tentez d'obtenir de l'aide, selon vos possibilités :

- si vous disposez d'un système de **télé-assistance**, appuyez sur le médaillon que vous portez (le service répond 24 heures sur 24) ;
- si vous avez un téléphone mobile sur vous, **composez le 112** ;
- en l'absence de télé-assistance et de portable, appelez à l'aide si vous croyez pouvoir être entendu. Vous pouvez aussi faire du bruit avec un objet, pour attirer l'attention ;
- s'il n'y a personne à proximité, essayez de vous glisser vers un téléphone fixe. Contactez soit **le 15**, soit un lieu où l'on peut vous répondre (domicile d'un proche, commerce dans le voisinage, etc.)

En attendant les secours, essayez de prendre la position la plus confortable. Si possible :

- surélevez votre tête avec un coussin ou un vêtement ;
- recouvrez-vous d'un vêtement ou d'une couverture, pour rester au chaud ;
- bougez vos bras et vos jambes, afin de faciliter la circulation sanguine et d'éviter les raideurs.

Après une chute, bien informer les secours facilite une intervention rapide

Lorsque vous appelez les services médicaux d'urgence, essayez de respecter les règles suivantes :

1. Parlez calmement et clairement.
2. Donnez votre numéro de téléphone, votre nom et celui du malade.
3. Indiquez l'adresse exacte (étage, code d'accès, etc.)
4. Décrivez le plus précisément possible les signes qui vous ont alerté.
5. Ne raccrochez pas avant que votre interlocuteur ne vous le demande.