

Comment éviter les chutes à l'hôpital ?

Guide pour les patients,
leurs proches et le personnel
médico-soignant

2 Table des matières

À quoi sert ce guide?	3
Pouvons-nous éviter les chutes?	4
Que puis-je faire?	5
Comment votre entourage peut vous aider?	10
À quoi être attentif	11
Ce que les hôpitaux peuvent faire	16

L'objectif de cette brochure est de vous fournir des informations sur ce qui est fait pour éviter les chutes dans notre hôpital.

Nous vous encourageons à poser des questions aux médecins et au personnel soignant qui s'occupent de vous. Discutez avec eux des mesures pouvant être prises pour réduire le risque de chute.

Automne 2018

Ce guide est basé sur la brochure *Falls prevention in hospital: a guide for patients, their families and carers*, éditée par le *Royal College of Physicians*, à Londres (GB). L'hôpital fribourgeois (HFR) remercie chaleureusement cette institution pour avoir donné gracieusement son aval à la reprise de ce contenu.



www.rcplondon.ac.uk/fffap

4 **Pouvons-nous éviter les chutes ?**

Comme dans la vie normale, il est impossible d'éviter toutes les chutes à l'hôpital. Nous pouvons malgré cela travailler ensemble pour en réduire les risques.

Lorsque les équipes composées de médecins, d'infirmiers et de personnel médico-thérapeutique collaborent, le risque de chute diminue grandement.

Vous et vos proches pouvez également apporter votre contribution : soyez conscients des dangers comme des mesures que vous pouvez prendre.

Évoquez aussi le sujet avec les personnes s'occupant de vous.

La liste suivante est à l'usage des patients et de toute personne les soutenant.



Tenez informé le personnel soignant s'occupant de vous si vous êtes tombé durant l'année écoulée, si vous craignez les chutes ou si vous en avez déjà vécu plusieurs.



Utilisez la sonnette si vous avez besoin d'aide pour vous déplacer, en particulier si vous devez aller aux toilettes ou en revenir.



Assurez-vous de la propreté de vos lunettes et de leur bonne utilisation. Demandez de l'aide si vous éprouvez des difficultés à voir.



Signalez au personnel soignant les médicaments que vous prenez à la maison.





Utilisez votre canne pour marcher. Gardez-la à proximité et contrôlez l'usure de l'embout en caoutchouc. Faites de même avec tous les moyens auxiliaires selon les consignes de votre thérapeute. Ne vous appuyez jamais sur du mobilier d'hôpital : il est souvent sur roulettes.



Faites quelques exercices simples avec vos jambes avant de sortir du lit ou de vous lever de votre chaise :

- étirez vos orteils et relâchez-les plusieurs fois
- tendez vos mollets et relâchez-les
- bougez vos jambes si vous le pouvez, de façon à favoriser la circulation sanguine.



Quand vous vous levez :

- asseyez-vous au bord du lit quelques instants, pieds posés au sol, avant de vous mettre debout
- levez-vous lentement et cherchez votre équilibre avant de commencer à marcher.



Si vous ressentez des vertiges, arrêtez-vous, asseyez-vous et avertissez le personnel médico-soignant.



Buvez régulièrement et mangez suffisamment.



Familiarisez-vous avec l'environnement de votre chambre. Demandez à ce que tout obstacle soit écarté si vous n'avez pas la place de passer.



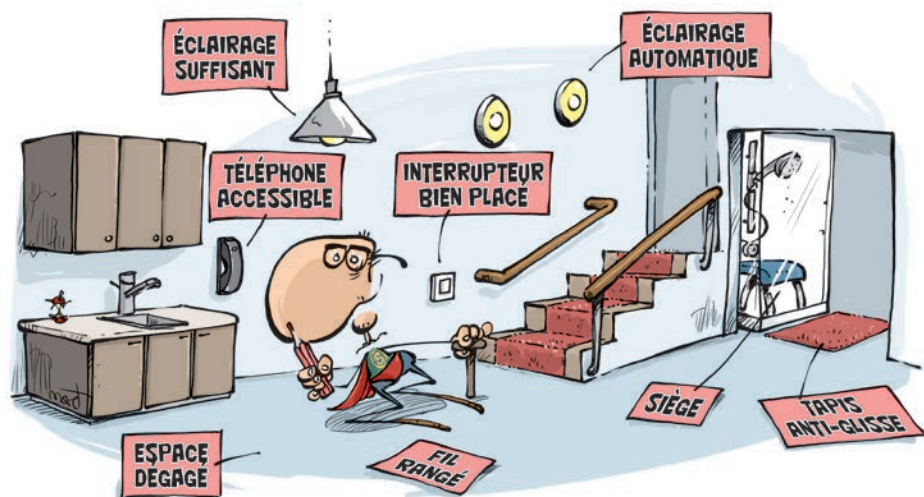
Assurez-vous de la bonne taille de vos chaussures, de leur bonne adhérence et du fait que vous ne puissiez pas les perdre. Utilisez des chaussures fermées qui tiennent le talon et l'avant-pied.



Faites attention au sol mouillé et aux objets, dans la salle de bain et aux toilettes. Demandez de l'aide si vous en avez besoin.



Il est également important que vos risques de chute soient évalués (pour plus d'informations : «Ce que les hôpitaux peuvent faire », p. 16).



Comment votre entourage peut vous aider ?

Votre famille, vos amis ou le personnel médico-soignant peuvent également vous aider à réduire le risque de chutes avec cette liste.

Avertissez le personnel du service :

- si vous pensez que votre proche ou votre ami encourt un risque de chute
- si votre proche ou votre ami :
 - est tombé durant l'année écoulée
 - ressent des vertiges, est désorienté ou n'est pas dans son état normal (possibilité d'état confusionnel aigu, ou delirium)
 - souffre de démence
 - souffre de troubles de la vue
 - si le sol n'est pas propre ou si des objets gênent le passage.

Avant que la famille, les amis ou le personnel médico-soignant ne s'en aillent

- Contrôlez que l'espace autour du lit soit libre.
- Vérifiez que la sonnette, votre canne et vos lunettes soient à portée de main.
- Vérifiez que vos chaussures soient proches du lit et que celui-ci soit à la bonne hauteur.
- Assurez-vous qu'ils emportent les affaires dont vous n'avez plus besoin.

Qu'est-ce qui peut être fait dans le service hospitalier ?

Les causes des chutes peuvent être multiples. Le tableau suivant se base sur les résultats d'un récent sondage national réalisé au Royaume-Uni auprès de patients hospitalisés. Il fournit des pistes d'amélioration aux établissements hospitaliers comme le nôtre.

Recommandations



Les sonnettes devraient toujours se trouver à portée de main du patient. Le système d'appel devrait être régulièrement testé par le personnel soignant.



Tous les patients devraient faire évaluer leur vue lors de leur séjour à l'hôpital. Il peut s'agir d'un test simple, comme lire un journal à une certaine distance.



Les médecins devraient contrôler les médicaments pris et adapter au besoin la médication.



Les patients qui ont besoin d'une aide de marche devraient pouvoir s'en saisir facilement.



La pression artérielle des patients devrait être mesurée (debout et couché/doc. Axis Référentiel n° 2515).



Des tests devraient être effectués pour détecter la démence ou le delirium (état confusionnel aigu).

Quelle aide cela vous apporte-t-il ?

Si vous ne pouvez pas vous mouvoir sans assistance, il est essentiel que vous puissiez utiliser votre sonnette pour demander de l'aide.

Si vous ne pouvez pas voir où vous allez, il vous sera difficile d'éviter les obstacles. Vous devriez faire évaluer votre vue – même si vous portez déjà des lunettes, afin de voir si elles sont toujours adaptées.

Certains médicaments – ou certaines combinaisons de médicaments – peuvent provoquer des vertiges et augmenter les risques de chute. Le médecin ou le pharmacien peut ajuster votre médication pour éviter au maximum les effets secondaires.

Si vous avez besoin d'un moyen auxiliaire pour vous aider à marcher en toute sécurité, il est important que vous l'ayez en main avant de commencer à vous déplacer.

Une tension artérielle trop basse peut provoquer des vertiges, voire un évanouissement. Si les personnes qui s'occupent de vous sont au courant de ces chutes de pression, elles pourront adapter votre prise en charge ou vous donner des conseils pour éviter que cela se produise.

La démence est un syndrome qui provoque des pertes de mémoire et des difficultés dans la vie quotidienne. Le delirium est un état de confusion aigu qui peut survenir lors d'un séjour hospitalier.

Recommandations



Les patients atteints de delirium ou de démence devraient bénéficier d'une prise en charge spécifique.



Les patients souffrant d'incontinence devraient bénéficier d'une prise en charge adaptée.



Des chaussures adaptées devraient être portées en tout temps.



L'environnement immédiat du lit devrait être libre de tout obstacle.

Quelle aide cela vous apporte-t-il ?

Si vous êtes désorienté et que vous rencontrez des problèmes à vous souvenir de choses particulières, un nouvel environnement pourra se révéler particulièrement délicat. Les patients souffrant de démence ou de delirium ont besoin d'une prise en charge spéciale pour les aider durant leur séjour à l'hôpital.

Si vous rencontrez des difficultés à contrôler vos selles et urines, votre prise en charge doit le prendre en compte et vous permettre de vous déplacer régulièrement et en toute sécurité aux toilettes.

Des chaussures de la bonne taille, à semelles antidérapantes, vous aideront à vous déplacer en toute sécurité à l'intérieur de l'hôpital.

Il est plus aisé de se déplacer en toute sécurité lorsque l'espace autour de votre lit et le chemin vers les toilettes sont libres.

Comment déterminer si une personne risque de chuter

Le personnel médico-soignant devrait évaluer tous les patients de 65 ans et plus, ainsi que certains patients plus jeunes estimés à haut risque. Il s'agit d'une évaluation multifactorielle du risque de chutes, qui s'intéresse à un grand nombre d'éléments pouvant conduire à la chute. Cette évaluation se concentre sur les patients âgés de 65 et plus, puisque ce sont eux qui présentent les plus grands risques de chute.

Après avoir été évalué pour constater si l'un des facteurs de risque s'applique à vous, le personnel médico-soignant pourra adapter votre prise en charge afin de diminuer les risques de chute. Des interventions devraient être faites selon vos besoins, si nécessaire. Le personnel devrait vous en parler, ainsi qu'à vos proches.

Utilisation des barrières de sécurité des lits

Les hôpitaux devraient régulièrement contrôler que les barrières de sécurité des lits sont correctement utilisées. En effet, les barrières peuvent être utiles à certains patients, mais inefficaces, voire dangereuses pour d'autres, spécialement lorsque le patient pourrait essayer de les franchir.

Remarque :

Les barrières de lit doivent être correctement installées et leur utilisation, régulièrement réévaluée (note pour le personnel : fiche de travail 1'032 sur Axis).



