

LES 10 COMMANDEMENTS POUR ÉVITER LES CHUTES



Je veille à ce que les patients possèdent et portent des vêtements et chaussures **adaptés**, leurs lunettes, leur appareil auditif.



Je veille à ce que le **lit** soit à bonne hauteur pour le lever et le coucher.



La nuit, je sensibilise le patient à la nécessité d'allumer la lumière pour se lever.



J'incite les patients à demander **de l'aide** pour se lever, se déplacer si besoin ou s'ils sont fatigués.



Je m'assure que les objets importants soient **faciles à prendre** et à portée de main (eau, verre, portable, sonnette, lunettes...).



J'encourage, les patients à utiliser la **sonnette** à bon escient la nuit comme le jour. Je leur explique qu'il vaut mieux attendre que risquer la chute.



Je veille à ce que le patient utilise les **aides techniques** préconisées par les soignants et à ce que celles-ci soient facilement accessibles (cannes, déambulateur...).



Je **favorise** la marche en veillant à ce qu'aucun obstacle ne vienne gêner celle-ci.



9

Je me **renseigne** auprès de l'équipe pour préparer le retour au domicile de mon proche.

10

Je réfléchis à **sécuriser** le lieu de vie de mon proche (ex. : retirer les tapis) pour lui éviter les chutes. Je n'hésite pas à demander conseil à l'équipe.