CAPSULE SANTÉ

Les chutes

PARKINSON QUÉBEC

Chez les personnes âgées de plus de soixante-cinq ans, les chutes représentent la première cause d'accidents et de décès liés aux traumatismes. On estime que la fréquence des chutes au sein d'une population parkinsonienne est quatre fois plus grande que chez des personnes du même âge qui n'ont pas la maladie. Cette augmentation de risque est expliquée par les symptômes moteurs : lenteur du mouvement, rigidité, tremblement et instabilité posturale (surtout dans les stades avancés) ainsi que la tendance à figer dans certaines situations.

Cependant, il est reconnu que les risques de blessures sont plus grands à domicile ou près de la maison que partout ailleurs. La majorité des chutes se produisent en effectuant des activités normales et habituelles comme se lever du lit, d'une chaise, du siège des toilettes ou encore lors d'un déplacement d'une pièce à l'autre.

Comment prévenir les chutes ?

- Se doter d'un environnement sécuritaire.
  1. **Éclairage** : boutons accessibles à l'entrée de la pièce, lumière de nuit dans la chambre à coucher, le couloir et la salle de bain pour éviter les ombres et les reflets ;
  2. **Planchers** : carpettes antidérapantes, tapis solidement fixés, cire antidérapante sur le plancher, éviter toute cause d'encombre-ment sur celui-ci en rangeant soigneusement les fils électriques, les vêtements, les chaussures ou tout objet dangereux ;
  3. **Escaliers** : éclairage suffisant, interrupteur en haut et en bas de l'escalier, rampes des deux côtés solidement fixées, première et dernière marches marquées par un autocollant de couleur brillante, marches en bon état et libres de tout objet ;
  4. **Cuisine** : entreposage des aliments et accessoires à portée de main pour éviter de se pencher et de grimper, petit escabeau sécuritaire, table solide et fixe ;
  5. **Salle de bain** : barre pour le bain, la douche et les toilettes, tapis de caoutchouc ou autocollants antidérapants dans le bain et la douche, carpette antidérapante, aucune serrure aux portes, en cas d'urgence ;
  6. **Fauteuil** : bien ajusté, confortable, mais pas trop moelleux, afin de se relever facilement et aisément;
  7. Consultation d'un ergothérapeute au besoin.

- Suivre un programme d'exercice adapté par un physiothérapeute afin de développer une bonne posture, de la souplesse et travailler l'équilibre.

- Avoir des chaussures confortables ajustées à la forme de ses pieds, avec des semelles flexibles et des talons bas. Ne jamais marcher avec seulement des chaussettes et ne jamais porter des pantoufles trop larges ou des mules ou des sandales non fermées à l'arrière du pied.

© Parkinson Québec, 2015

- Utiliser un accessoire de marche approprié : bâtons de marche, déambulateur, marchette à deux roues, canne. Consulter un physiothérapeute pour des conseils personnalisés ou des ajustements s'il y a lieu.

Quoi faire en cas d'une chute si vous pouvez vous relever ?

La première chose à faire est de reprendre votre souffle. Vérifiez si vous êtes blessé. Même si vous ne semblez pas l'être, prenez votre temps avant de vous relever.

Voici les cinq étapes pour se relever :

1. Couchez-vous sur le côté; pliez la jambe qui est sur le dessus et remontez-vous sur les coudes ou sur les mains.
2. Approchez-vous d'un fauteuil ou d'un autre objet solide en vous glissant et mettez-vous à genoux avec les deux mains sur le fauteuil.
3. Levez la jambe la plus forte en avant en tenant le fauteuil.
4. Mettez-vous debout.
5. En toute prudence, tournez-vous et assoyez-vous.

Il existe une vidéo sur le site de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, qui illustre la façon de se relever du sol après une chute! www.iugm.qc.ca/sante-aines/infochute/chute-tombe/chute-tombe-victime.html

Quoi faire en cas d'une chute si vous ne pouvez pas vous relever ?

- Si vous ressentez des malaises ou êtes incapable de vous lever, tentez d'obtenir de l'aide.
- Appelez à l'aide si vous croyez pouvoir être entendu.
- Bien sûr, si vous avez un bouton d'urgence ou un téléphone à la portée de la main, utilisez-le.
- Sinon, tentez de vous glisser vers un téléphone ou un endroit où vous serez entendu.
- Faites du bruit avec votre canne ou un autre objet pour attirer l'attention.
- Attendez les secours en prenant la position qui vous est la plus confortable.
- Si vous le pouvez, placez un coussin sous la tête et recouvrez-vous d'un vêtement ou d'une couverture pour rester au chaud.
- Essayez de bouger les articulations pour faciliter la circulation et éviter les raideurs.

Références

Le Guide InfoParkinson
Site de l'Agence de la santé du Canada : http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/falls-chutes/index-fra.php#peutRelever

© Parkinson Québec, 2015