



Conseils pour les personnes à faible risque de chute



Professeur Hubert Blain
Pôle de Gériatrie
du CHU de Montpellier
(1^{er} octobre 2024)

1. Prévenir votre médecin en cas de chute, d'instabilité ou de peur de tomber.
2. Les médicaments, y compris les médicaments et compléments alimentaires en vente libre, doivent être régulièrement revus par votre médecin traitant, et la consommation d'alcool doit être limitée, en particulier en cas de vertiges ou de somnolence.
3. Discuter avec votre médecin l'intérêt d'une supplémentation en vitamine D pour améliorer la santé osseuse et réduire le risque de chute, en particulier en période hivernale.
4. Aborder avec votre médecin l'intérêt des activités physiques qui améliorent l'équilibre et la force musculaire des membres inférieurs. Elles doivent être régulièrement pratiquées pour prévenir les chutes et améliorer le bien-être et la confiance. L'apprentissage du relever du sol doit être intégré dans ces programmes.
5. Voir régulièrement votre ophtalmologiste, car une baisse visuelle, induite par exemple par un glaucome ou une cataracte, est un facteur de risque de chute.
6. Vos pieds doivent être contrôlés par un prestataire de santé au moins une fois par an pour permettre une marche sûre et confortable. Les chaussures doivent être bien ajustées, avec un bon maintien à l'intérieur et à l'extérieur.

7. Ayez une alimentation équilibrée, pour conserver votre santé musculaire et osseuse.
8. La sécurité de votre domicile doit être optimisée, en proscrivant l'encombrement des sols, en enlevant les petits tapis et/ou en utilisant du ruban adhésif double face pour empêcher les tapis de glisser, en ajoutant des barres d'appui dans la salle de bains, à côté et à l'intérieur de la baignoire, et aux toilettes, et en installant des mains courantes et des lumières dans les escaliers.

 **Information sur : consult-geronto@chu-montpellier.fr**

